



Единый урок
по безопасности
в сети Интернет
(сентябрь-ноябрь
2018)

Медиаграмотность



Интернет - зависимость



Интернет-зависимость – это

расстройство психики, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии желания в нее зайти.

Формы интернет - зависимости

Необходимость в непрерывном онлайн общении.

Это могут быть всевозможные социальные сети, коммуникаторы, форумы, чаты и так далее. Главной группой риска в этом виде зависимости являются люди, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей.



Формы интернет - зависимости

Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг)

Проявляется в непреодолимой нужде в постоянном потоке новой информации и заставляет человека постоянно путешествовать по сети.

Формы интернет - зависимости

Игровая зависимость

В этом случае человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтобы развить своих персонажей или купить дополнительные уровни ради мнимого превосходства над другими.



Формы интернет - зависимости

**Интернет-зависимость,
связанная с азартными играми.**

Во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино, которые действуют по аналогии с настоящими



Формы интернет - зависимости

□ Киберсексуальное влечение.

Тяга к просмотру порнофильмов в сети.



Формы интернет - зависимости

В список основных видов интернет-зависимости можно добавить также:

- хакерство;
- непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах;
- бесконечное скачивание с торрент трекеров видео- и аудио- материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Чем опасна интернет – зависимость?

- Снижение концентрации внимания.
- Ухудшение памяти.
- Мыслительные и психические расстройства.
- Обострение физических заболеваний.
- Потерянное и невозполнимое для жизни время.

Как избежать интернет - зависимости

- У вас должна быть обоснованная цель для пребывания в интернете.
- Планируйте, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить.
- Старайтесь уменьшать количество времени, которое Вы проводите в
- интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму.
- Установите временной интервал для работы и отдыха в интернете.

Как избежать интернет - зависимости

- Ограничьте смартфон графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса.
- Выключайте телефон на ночь.
- И самое главное, каждый раз, заходя в интернет с любого устройства, старайтесь отдать себе отчет: чему Вы хотите посвятить это время.