

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ
ОБЛАСТИ ЯРОСЛАВСКИЙ ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ
И ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ
ТЕМА
**«КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА»**

Выполнил:
Майоров Александр Дмитриевич
Обучающегося группы «31э/мех»
Руководитель проекта:
Ковалёва Лариса Вячеславовна
учитель ОБЖ

Цель исследования

Цель

Донести до сверстников, причины возникновения и симптомов компьютерной зависимости, исследовать влияния компьютера на подростка.

Задачи исследования:

- Изучить литературой по данной теме;
- Получить целостное представление о компьютерной зависимости;
- Составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;
- Провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости.
- Создать продукт о вреде и пользе компьютерной зависимости.

Методы исследования:

- Анализ литературных данных о компьютерной зависимости;
- Разработка анкеты о компьютерной зависимости;
- Проведение анкетирования среди учащихся техникума;
- Систематизация сведений, полученных на основе анкетирования.

Понятие компьютерной

зависимости

Компьютерная зависимость — патологическое пристрастие человека к занятиям, связанным с использованием **компьютера**, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми



Причины возникновения компьютерной зависимости

- Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми



Выделяют еще несколько причин компьютерной зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля;
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.



Симптомы психологической зависимости от компьютера

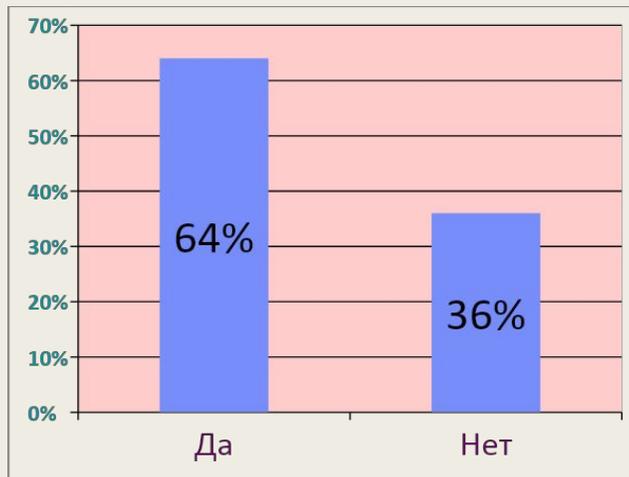
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- Раздражение при вынужденном отвлечении;
- Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- Человек предпочитает, есть перед монитором;
- Обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области.



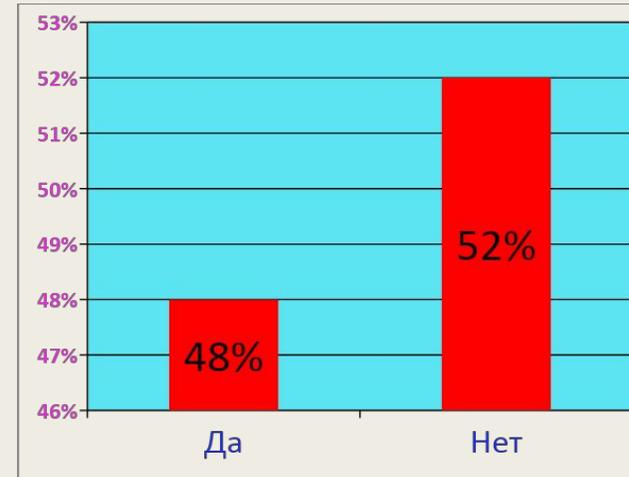
1) Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?



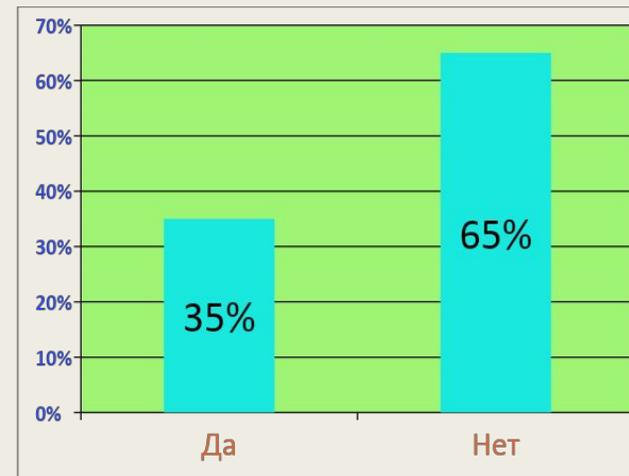
2) У вас бывает чувство опустошенности, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?



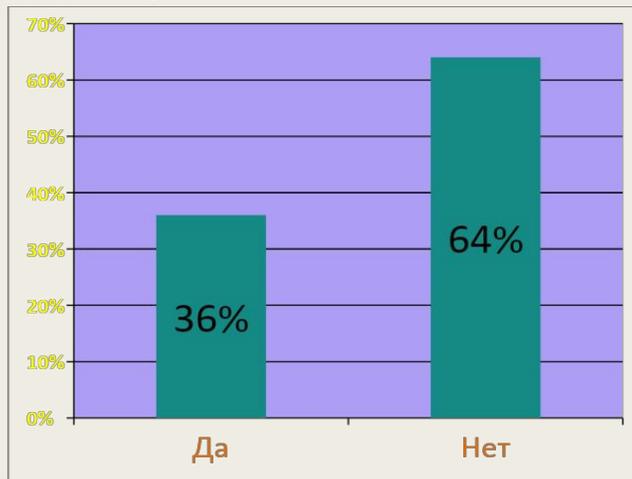
3) Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?



4) Чувствуете ли вы утомляемость после работы за компьютером?



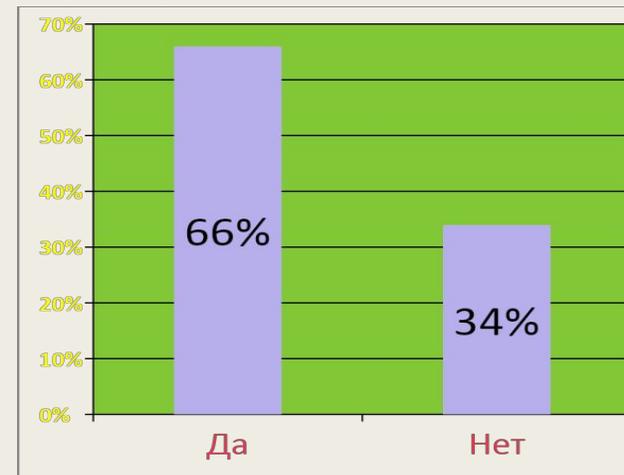
5) Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?



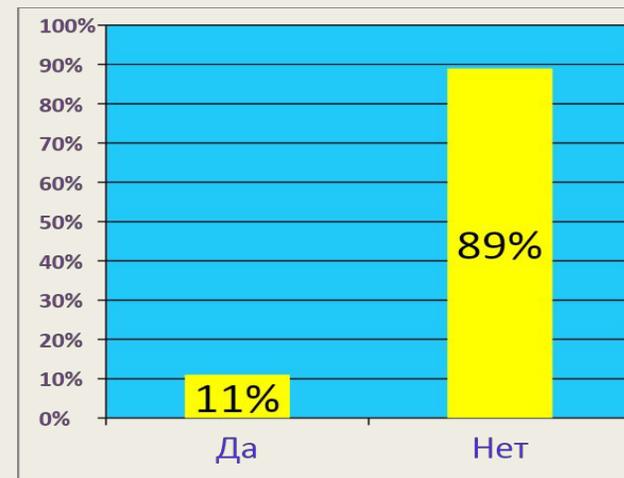
6) Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?



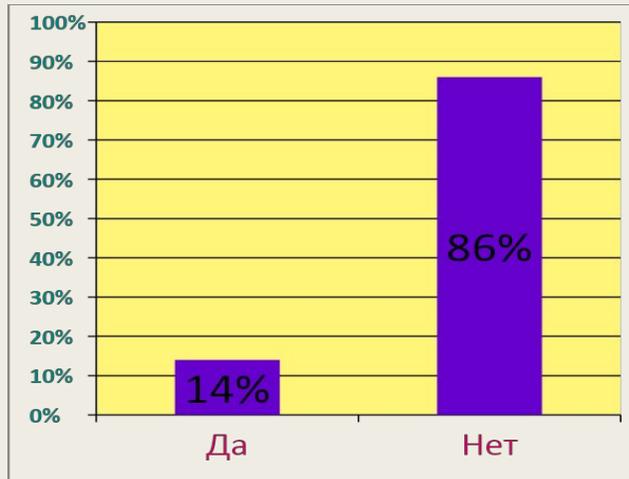
7) Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?



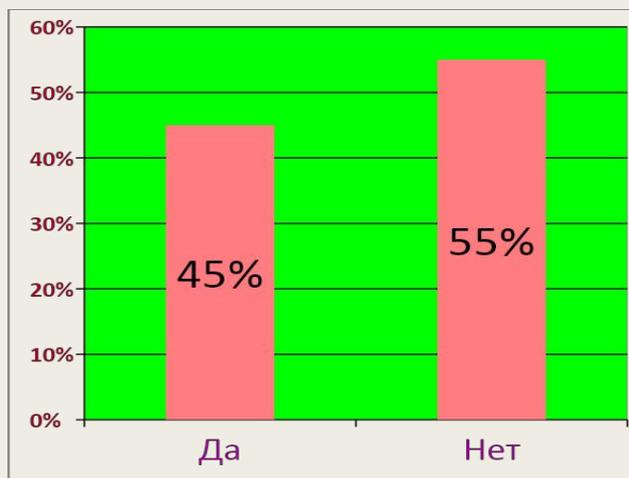
8) Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?



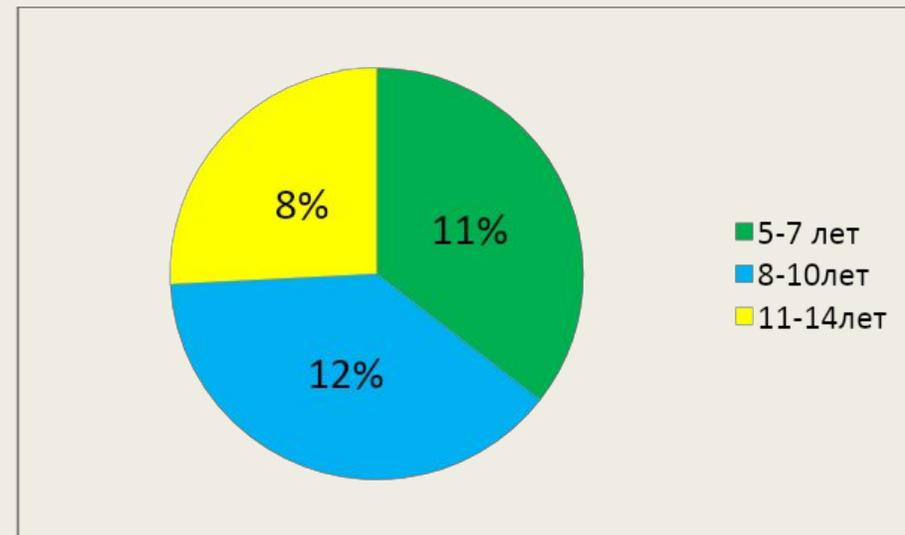
9) Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?



10) Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?



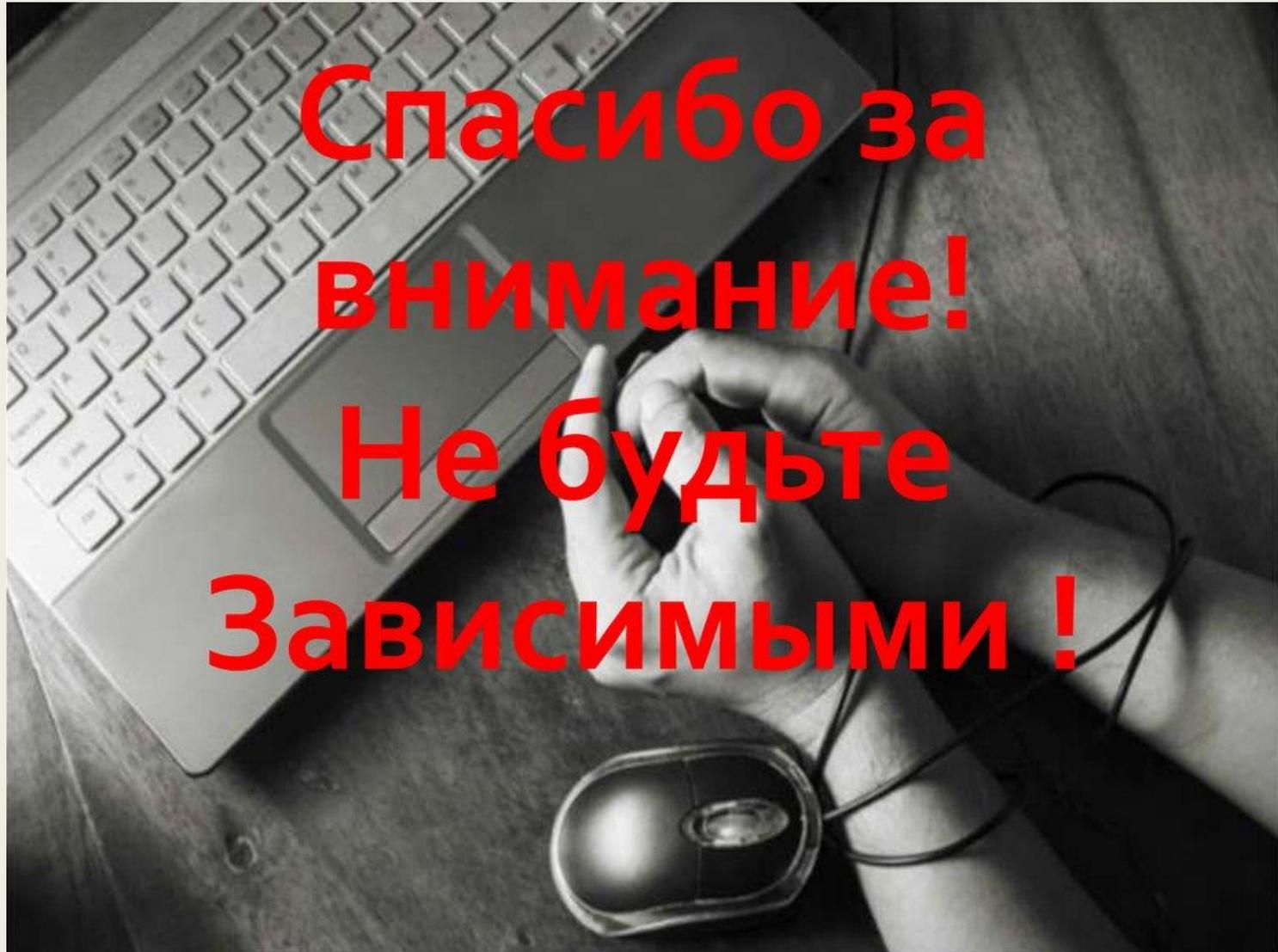
11) С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Компьютерная зависимость - эта страшная проблема, но она не коснется вас, если у вас будут интересные и полезные увлечения помимо компьютера. Походы, подвижные игры, интересное хобби, например, чтение, коллекционирование книг. - вот отличная альтернатива электронной машине. Вы не погрузитесь с головой в виртуальный мир, если реальная жизнь будет намного насыщенной и интересней!





**Спасибо за
внимание!
Не будьте
Зависимыми!**