

# Проект на тему

«Интернет-зависимость».

# Содержание.

- Цель проекта.....
- Введение.....
- Что такое интернет зависимость ?.....
- Что такое игровая зависимость ?.....
- Симптомы интернет зависимости.....
- Как побороть зависимость.....
- Тест.....
- Заключение.....

# Цель проекта .

- Ознакомить аудиторию с тем , что же такое интернет-зависимость, симптомы интернет-зависимости и их решения.
- Чтобы люди уделяли меньше времени интернету ,компьютерным играм и жили в реальном мире.

# Введение.

Сейчас в наше время интернет-зависимость стала серьезной проблемой для подростков и не только , из-за этой болезни разрушаются семьи , происходят убийства , суициды , нарушения в психике и конечно же потраченное время в пустую . Мы не замечаем , как привыкаем к этой глобальной паутине.



## Что же такое интернет зависимость ?

Интернет-зависимость — психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.



**Что же такое игровая зависимость ?**

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.

# Симптомы интернет-зависимости.

- I. Навязчивое желание проверить свой почтовый e-mail .
- II. Неспособность выйти из Интернета, будучи online.
- III. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
- IV. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.
- V. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.

- I. **Физические симптомы.**
- II. Сухость в глазах.
- III. Расстройства сна.
- IV. Нерегулярное питание.
- V. Боли в голове и спине.

## Как же избавиться от зависимости?

- Уделять меньше времени интернету.
- Избегать тех сайтов, за которыми ранее вы проводили часы напролет.
- Найдите другую привычку.
- Займитесь чем-нибудь полезным.



## Для чего вам вообще интернет?

Открытое голосование

Общение с друзьями и помощь в учебе

11

45.8%

Только общение с друзьями

4

16.7%

Только в плане учебы

1

4.2%

Игры

5

20.8%

Работы

1

4.2%

Посещения порно сайтов

2

8.3%

Проголосовало **24** человека.

[Получить код](#)

39 минут назад | [Комментировать](#)

 1 [Мне нравится](#)  1

# Заключение.

- Старайтесь проводить меньше времени за компьютером , выйдите погуляйте, подышите свежим воздухом ,займитесь спортом , уборкой, почитайте и просто сделайте себе приятное сходите по магазинам.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ .**