



Жизнь виртуальная и жизнь реальная

«Я люблю рассказывать о своем настроении по Интернету.

Здесь не слышно, как дрожит голос.

Я хотел бы жить в Сети.....»

Странная штука – жизнь виртуальная,

Хоть электронная - все же реальная

Те же в ней страсти, любовь и пороки,

Те же по жизни у всех замороки...

Здесь проще общаться, труднее обидеть.

Здесь можно любить, и увы – ненавидеть.

Здесь можно казаться в полжизни моложе,

А кто помоложе - те выглядят строже.

Здесь внешность зависит от воображения,

Любви к фотошопу и искажениям,

И внутренний мир здесь заметней, чем внешний.

Ну.. лжи и обмана здесь больше, конечно.

Цели и задачи:

- Ответить на вопрос: «Интернет – друг или враг»
- Узнать, как правильно нужно организовывать свою работу в сети Интернет, чтобы не быть затянутым в виртуальную реальность

Введение

«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер. В нас есть детали, которые нельзя заменить»

(Рик

Пирсолл)

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше, чем вреда.

Поэтому всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

Психологические симптомы, которые испытывает интернет - зависимый человек

- **Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером,**
- **Невозможность остановиться,**
- **Увеличение количества времени, проводимого за компьютером,**
- **Пренебрежение семьей и друзьями,**
- **Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером,**
- **Ложь членам семьи о своей деятельности,**
- **Проблемы с работой или учебой.**

Также опасные сигналы:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту,
- Предвкушение следующего сеанса он-лайн,
- Увеличение времени, проводимого он-лайн,
- Увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

! Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.



"Интернет, он не сближает.

Это скопление одиночества.

**Мы вроде вместе, но каждый
один. Иллюзия общения,
иллюзия дружбы, иллюзия
жизни."**

Рекомендации подросткам

- 1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.**
- 2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.**
- 3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!**

Рекомендации подросткам

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

Рекомендации подросткам

8. **Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.**
9. **Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.**
10. **Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».**
11. **Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.**

Вывод

Глобальная сеть предоставляет невероятные до недавнего времени возможности. Здесь всем желающим предоставлен неограниченный доступ к разного рода информации. Можно участвовать в играх, работать, «путешествовать» по городам и странам, заниматься онлайн-шопингом и просто общаться. Из сотен тысяч собеседников, отвечающих любым критериям, не составляет труда выбрать наиболее подходящего для себя. Миллионы людей постоянно используют ресурсы Интернета в повседневной жизни, проводят десятки часов в неделю перед монитором, и одновременно живут полноценной реальной жизнью: имеют реальных друзей, занимаются реальным спортом, получают реальные оценки.

МЫ ВЫБИРАЕМ РЕАЛЬНОСТЬ!!!

МИРНОЕ СОСУЩЕСТВОВАНИЕ

С ИНТЕРНЕТОМ