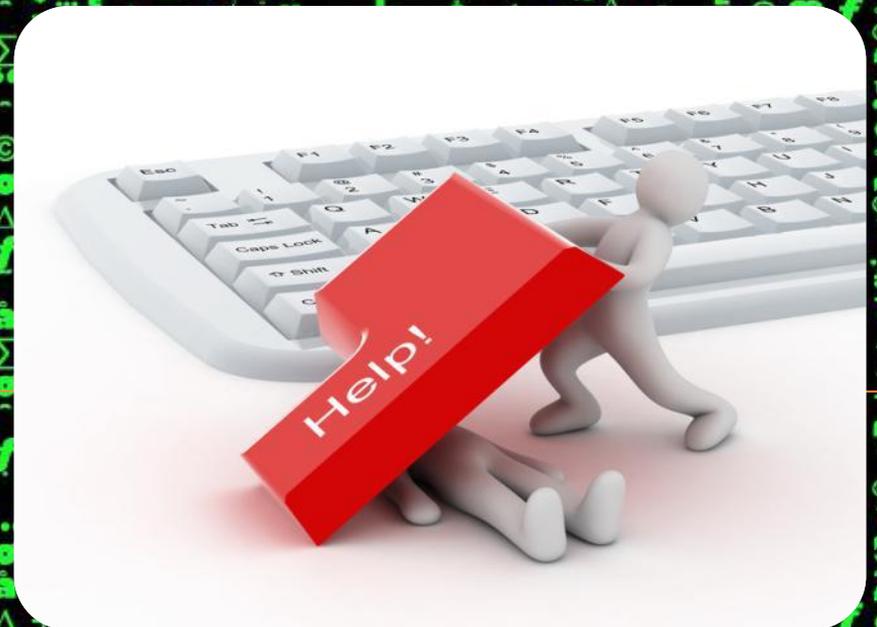


# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ





Глаза устали от экрана,  
Но снова пялюсь в монитор.  
Спроси, зачем мне это надо,  
Да, понимаю, перебор...

Но оторваться нету силы,  
Я словно зомби у ПК...  
Мы в НЕТЕ все как пассажиры  
Застрали, дать бы нам пинка.

Неизлечимая зараза,  
Проклятый этот Интернет.  
Мы в предвкушении экстаза,  
Нам ничего милее нет.

Но продолжаться так не может,  
Ведь должен быть всему предел.  
Здоровье нам, друзья, дороже,  
Еще есть куча разных дел.

## Компьютер

— это такая машина,  
которая  
предназначена для  
решения проблем,  
которых бы у вас не  
было, если бы вы не  
имели компьютер



# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Сегодня 90% выпускников оканчивают школу с хроническими заболеваниями, в том числе с резким ухудшением зрения. Это происходит еще и потому, что подросток слишком много времени проводит за компьютером.

Отрицательное влияния компьютера на организм подростка

# ЧТО ТАКОЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?



Сам термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году, когда развитие компьютерных технологий набрало бешеный темп. Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожей на алко – и нарко - зависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире. Можно сказать, что это заболевание приводит к раздвоению личности

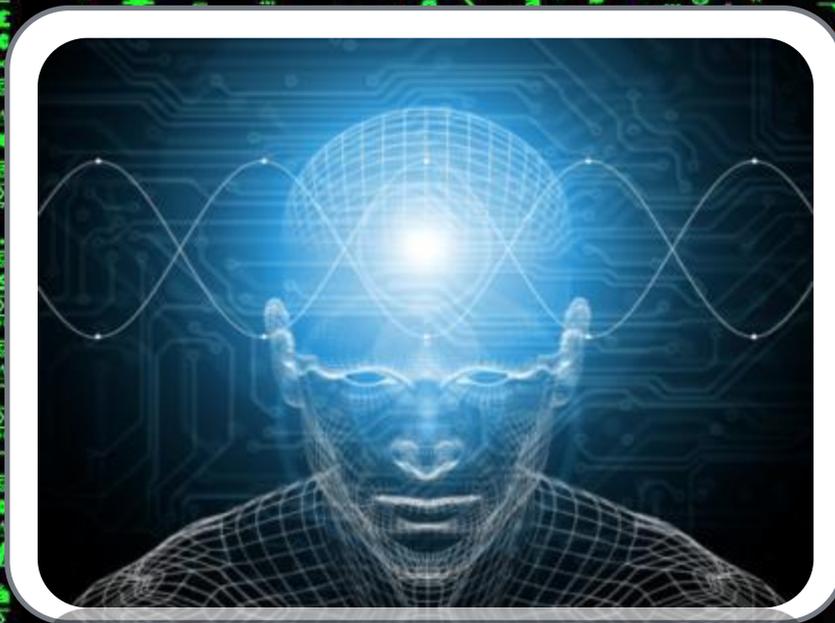
# КОГО ЗАТРАГИВАЕТ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?



Изначально эта болезнь проявлялась у взрослых людей, но позже все чаще появляется и у детей и подростков. Чаще всего *компьютерная зависимость* встречается у детей в возрасте 12-16 лет, обычно это дети с сильно завышенной или заниженной самооценкой.

# КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.



# ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ  
Интернета  
(сетеголизм)**



**Зависимость от  
компьютерных игр  
(кибераддикция)**



# ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

пренебрежение важными вещами в жизни из-за  
зависимого поведения

разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми

раздражение или разочарование по отношению к значимым для него  
людям

скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это  
поведение

чувство вины или беспокойства относительно этого поведения,  
безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми



# СИМПТОМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПК

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

Невозможность остановиться

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

Ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером

Ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером

Пренебрежение семьей и друзьями

Проблемы с работой или учебой



# ФИЗИЧЕСКОЙ СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПК

Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

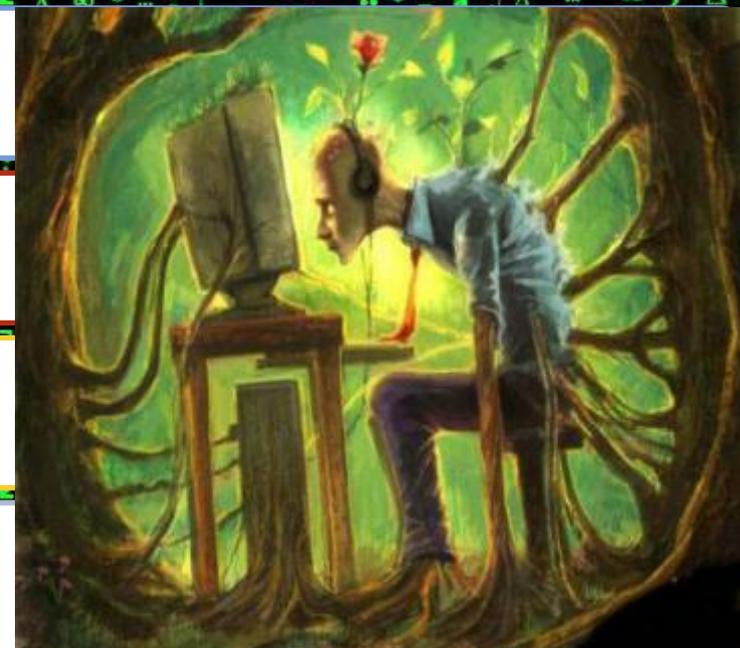
Головные боли по типу мигрени

Боли в спине

Сухость в глазах

Пренебрежение личной гигиеной

Расстройства сна, изменение режима сна





# ОПАСНОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Компьютер, главным объектом для общения

В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем

Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм

Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни можно «заново начать» игру

Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов

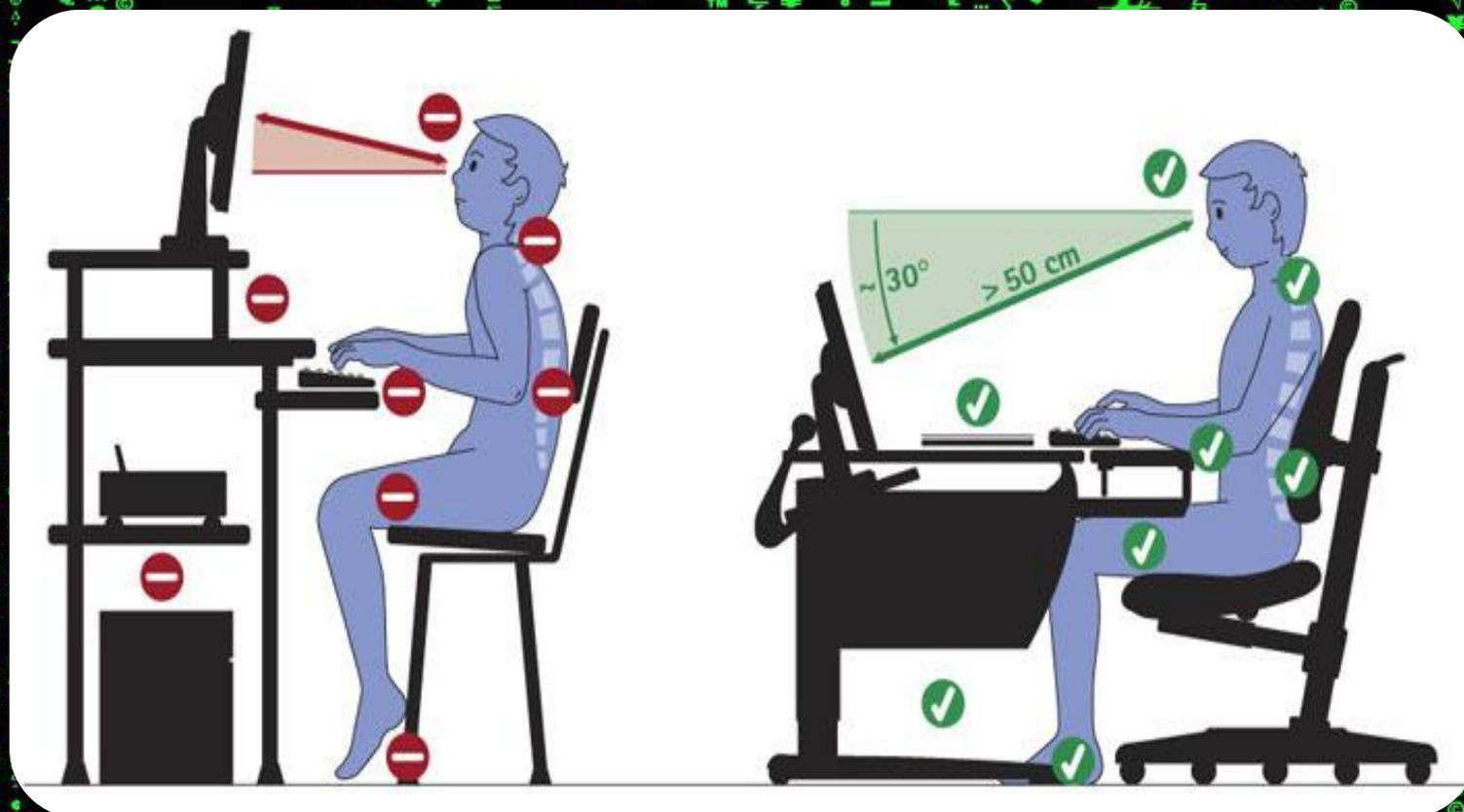
Непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу

Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами. Часто такие взрослые сами зависимы от ПК и интернета



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Комфорт и удобство рабочего места

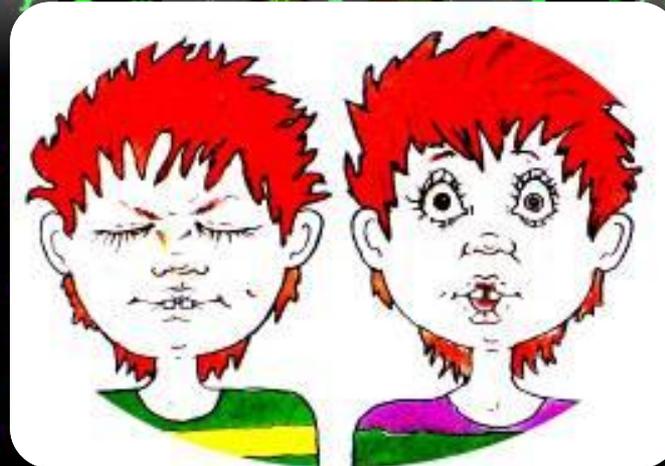


ИМОЯ  
ВЫ  
ПОПАДЕТЕ



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## Гимнастика для глаз



И  
М  
О  
Й  
В  
Ы  
П  
О  
П  
А  
Д  
Е  
Т  
Е

И  
Ц  
У

R  
E  
S  
E  
N  
T  
I  
V  
E



# СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;
- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;

