

# Интернет – зависимость

*Порой, фантазией реальность заменяя,  
Мы забываем наш прекрасный мир.*

*Часами по сети гуляем!*

*Да! Интернет - у многих есть кумир.*

*Кто ты: ПАУК в нем или МУХА?*

*Определись! И ситуацией владей!*

*Иначе же в сети сотрется личность,*

*Бесследно ты исчезнешь в ней!*





интернет - может быть опасным





При этом игры затягивают - взрослые и дети могут играть часами и даже сутками.

Помимо Интернет-зависимости и игромании, следует обратить внимание на возникновение зависимостей от постоянного просмотра телепрограмм (телемани), беспрестанные разговоры и переписка посредством SMS по мобильному телефону, исключительное внимание к собственной внешности (следование диетам, изнурение себя физическими упражнениями).



У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм.



# Игровая зависимость



- ❑ 30% игроков проводят за компьютером слишком много времени.
- ❑ 10% находятся в сильной психологической зависимости от своей любимой игры.
- ❑ Поведение человека можно контролировать при помощи простых стимулов и системы вознаграждений.
- ❑ В Китае и Корее компьютерная зависимость считается серьезнейшим заболеванием.



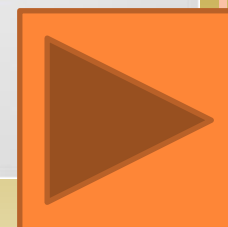
# Формирование компьютерной зависимости



**Занятые родители**



**досуг**



# Ограничения времени работы за компьютером в зависимости от возраста.

<b>Сколько времени можно проводить за компьютером</b>		
<b>Учащимся 1-го класса</b>		<b>10-15 мин. в день</b>
<b>Во 2-5-м классах</b>		<b>15 мин. в день</b>
<b>В 6-7-м классах</b>		<b>20 мин. в день</b>
<b>В 8-9-м классах</b>		<b>25 мин. в день</b>
<b>В 10-11-м классах</b>		<b>30 мин. на первом часу занятий и 20 - на втором.</b>





# РЕБЕНОК В ИНТЕРНЕТЕ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Предупредите ребёнка о том, что в Сети он может встретиться с опасным контентом. Об этом нужно рассказать родителям.



Приучите детей, что нельзя раскрывать свои личные данные в Интернете. если мейт требует ввода имени, помогите ребёнку придумать псевдоним, не раскрывающий никакой личной информации.

Расскажите ребёнку о мошенничестве в Сети, лотереях, розыгрышах.



Беседуйте с детьми об их виртуальных друзьях. Если ребёнок хочет встретиться с Интернет-другом, то перед этим он обязательно должен посоветоваться с родителями.

Договоритесь с ребёнком сколько времени он будет проводить в Интернете. Для каждого возраста должна быть своя норма - чем старше ребёнок, тем дольше он может находиться в Сети



Объясните ребёнку, что в Интернете человек может быть не тем, за кого он себя выдаёт. 10-летний ребёнок может оказаться 40-летним дядей.

