

Муниципальное образовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

# "Компьютерная зависимость."

## Ее причины и последствия"



*Работу выполнила: ученица  
9 класса*

*Приходько Валентина  
Руководитель: учитель  
информатики*

*Куц Евгения Александровна*

## *Цель проекта:*

- *Понять причины возникновения компьютерной зависимости, принять меры по ее профилактике.*

## *Задачи:*

- *Ознакомиться с литературой по данной теме;*
- *Получить целостное представление о компьютерной зависимости;*
- *Изучить причины возникновения компьютерной зависимости;*
- *Провести социологическое исследование обучающихся;*
- *Принять меры по предотвращению компьютерной зависимости;*
- *Сформировать у обучающихся понимание назначения компьютера;*

## *Методы исследования:*

- *Анализ литературных данных о компьютерной зависимости.*
- *Разработка анкеты о компьютерной зависимости.*
- *Проведение анкетирования среди обучающихся школы и их родителей;*
- *Систематизация сведений, полученных на основе анкетирования.*

## *«Компьютерная зависимость»*

*определяет патологическое пристрастие  
человека к работе или проведению времени за  
компьютером.*

# *Симптомы психологической зависимости от компьютера*

- *раздражение при вынужденном отвлечении;*
- *неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;*
- *забывание о домашних делах, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;*
- *пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;*
- *человек предпочитает есть перед монитором;*
- *значительное улучшение настроения от работы за компьютером;*
- *нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;*
- *если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам;*
- *пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;*
- *отказ от общения с друзьями;*
- *нарушение зрения;*
- *снижение иммунитета;*
- *головные боли;*
- *повышенная утомляемость;*
- *бессонница, боли в спине;*
- *туннельный синдром (боли в запястье).*

## *Причины возникновения компьютерной зависимости*

- нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации;
- нарушение сексуального поведения или сексуальная зависимость;
- чрезмерная агрессивность;
- явная неудовлетворенность окружающим миром и невозможность самовыражения, при страхе быть непонятым.

# **Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:**

- *наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;*
- *отсутствие ответственности;*
- *реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;*
- *возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;*
- *возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.*



# **Виды компьютерной зависимости**

**Интернет-зависимость**  
(Сетеголизм)

**Игромания**

(Кибераддикция)



## *Группа риска*

*Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.*

## *Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:*

- *наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;*
- *отсутствие ответственности;*
- *реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;*
- *возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;*
- *возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.*

# *Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.*

**Стадия легкой увлеченности**



**Стадия зависимости**

**Стадия увлеченности**

# Факты, которые должны насторожить родителей.

- *ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;*
- *ребенок начал проводить ночи за компьютером;*
- *ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;*
- *как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;*
- *ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);*
- *ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;*
- *ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.*

# Развитие заболевания

```
graph TD; A[Развитие заболевания] --> B[Психические признаки]; A --> C[Физические признаки];
```

## Психические признаки

- смешанное чувство радости;
- раздраженное поведение;
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- «потеря контроля» над временем;
- невыполнение обещаний данным самому себе или другим.

## Физические признаки

- ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»;
- опорно-двигательного аппарата;
- пищеварительной системы.

# Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Чётко выделите количество времени для провождения у монитора;
- В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление;
- Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями;
- Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз (см. выше).
- Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима помощь психолога.

# Вывод

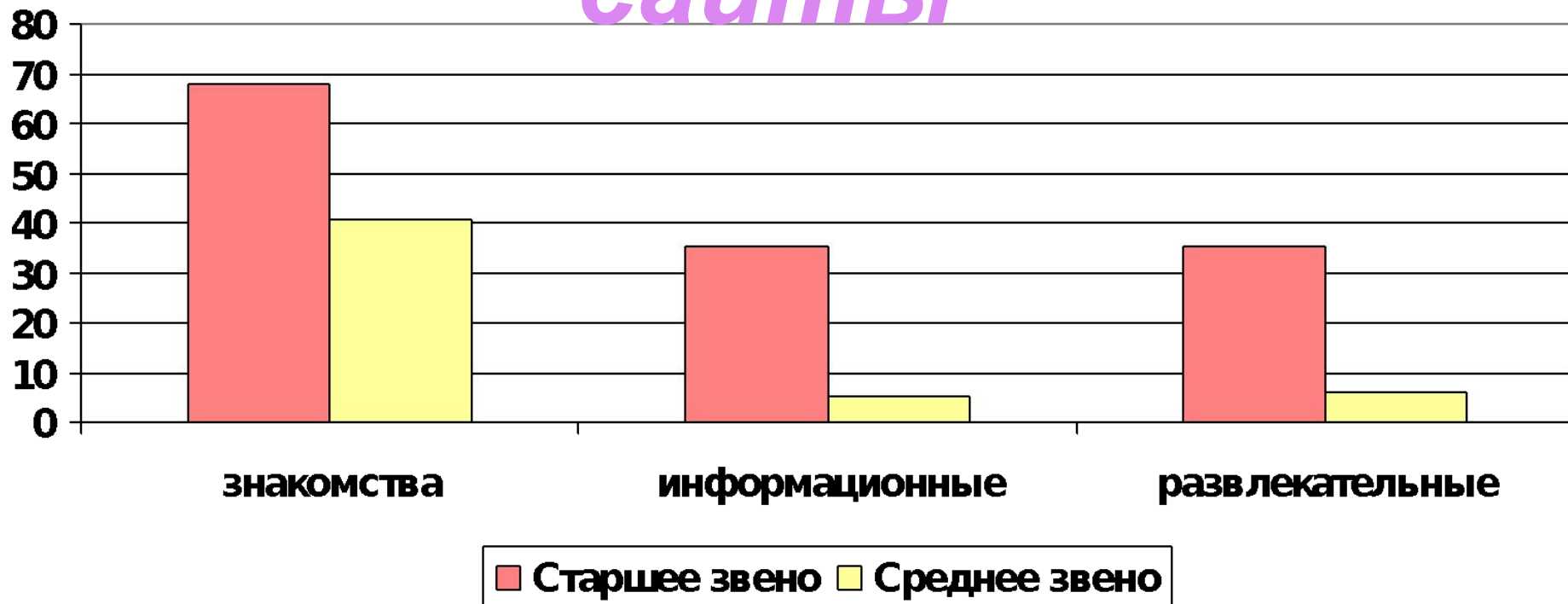
*По итогам анкетирования, мы выявили, что результаты в нашей школе не утешительны и даже тревожны. По статистике социологов дети младшего школьного возраста (6-10 лет) 80% детей имеют компьютерную зависимость, а в нашей школе она достигает 86%.*

*Следовательно, делаем вывод, что нужно срочно принимать меры:*

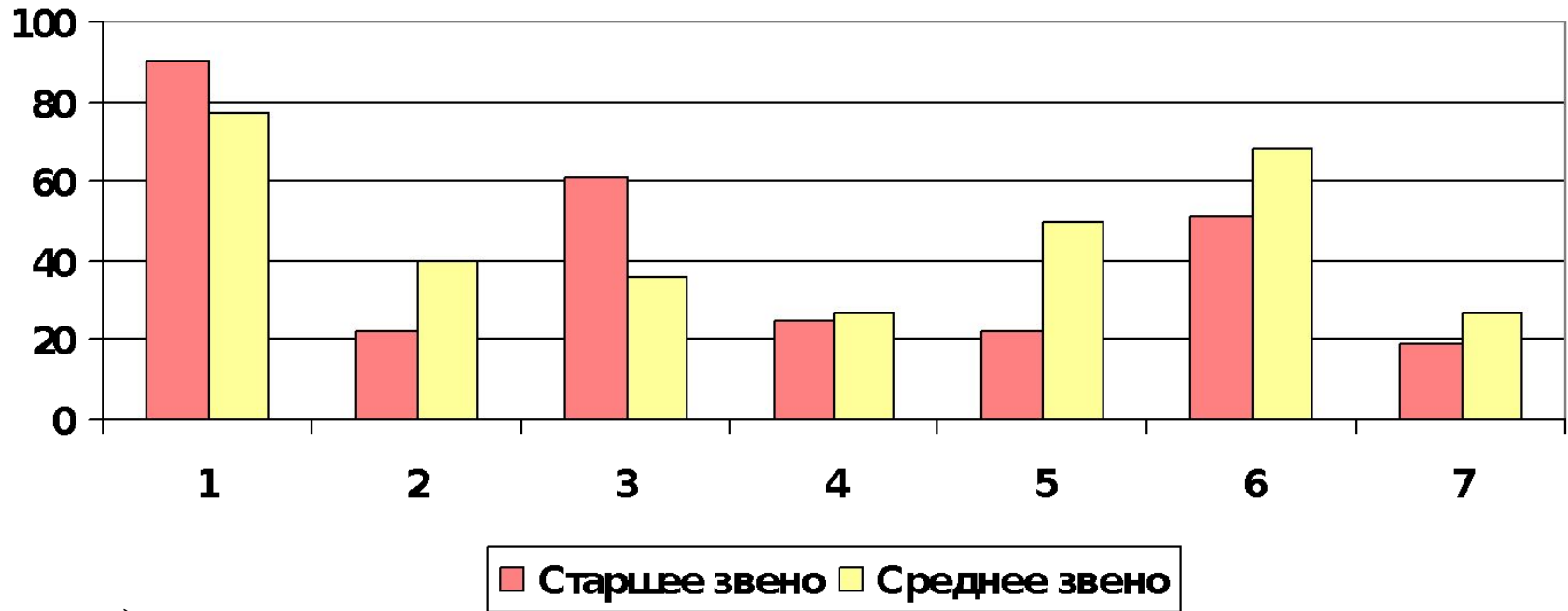
- Предложим классным руководителям провести цикл родительских собраний и классных часов по материалам нашего проекта, огласить результаты исследования и распространить рекомендательную памятку для родителей.*
- Совету старшеклассников активизировать работу с младшими школьниками, расширить круг вовлекаемых детей в общественно-полезные дела: тимуровский отряд, вожатская деятельность, волонтеры, организовать игровой клуб.*



# Частопосещаемые сайты



# Результаты анкетирования



*1. Наличие дома компьютера*

*2. Замечают отрицательное влияние на успеваемость в школе*

*3. Проводят за компьютером более трех часов в день*

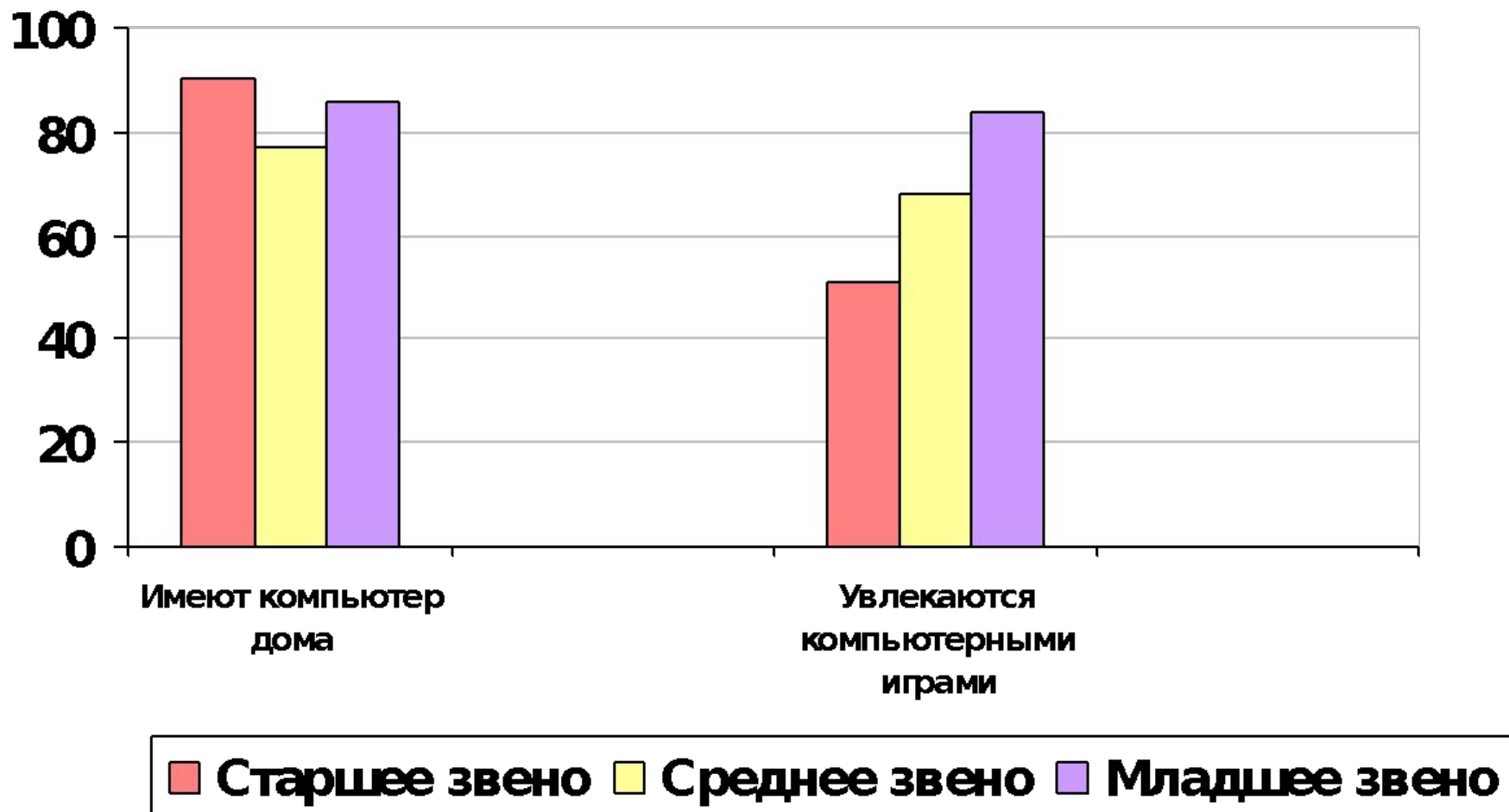
*4. Часто слышат от друзей и родителей, что много проводят времени за компьютером*

*5. Пропускают прием пищи, работая за компьютером*

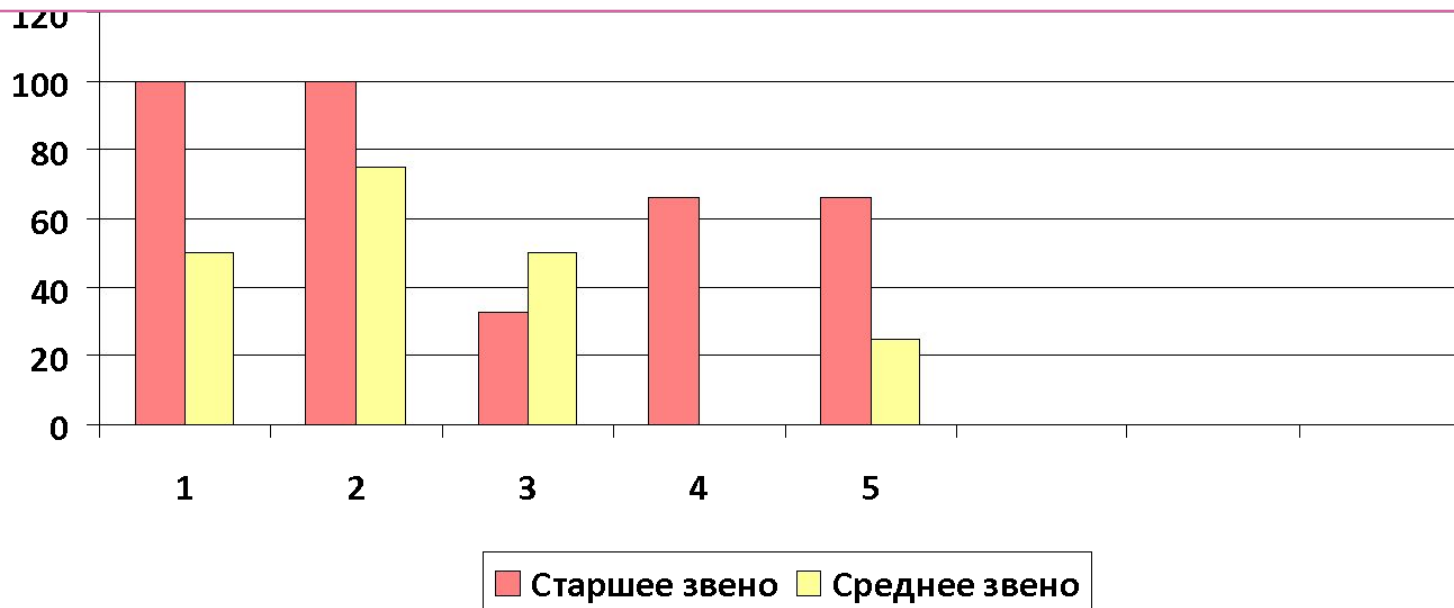
*6. Увлекаются компьютерными играми*

*7. Имеют неудачные попытки ограничить время работы за компьютером*

# Сравнительная диаграмма



# Результат анкетирования родителей



- 1. Нарушают временные рамки пользования сетью, установленные родителями.*
- 2. Запускают обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети.*
- 3. Замечают ухудшение в учебе.*
- 4. Огрызаются, раздражаются, становятся агрессивными, когда его беспокоят по поводу пребывания в сети.*
- 5. Устают и утомляются во время работы с компьютером.*