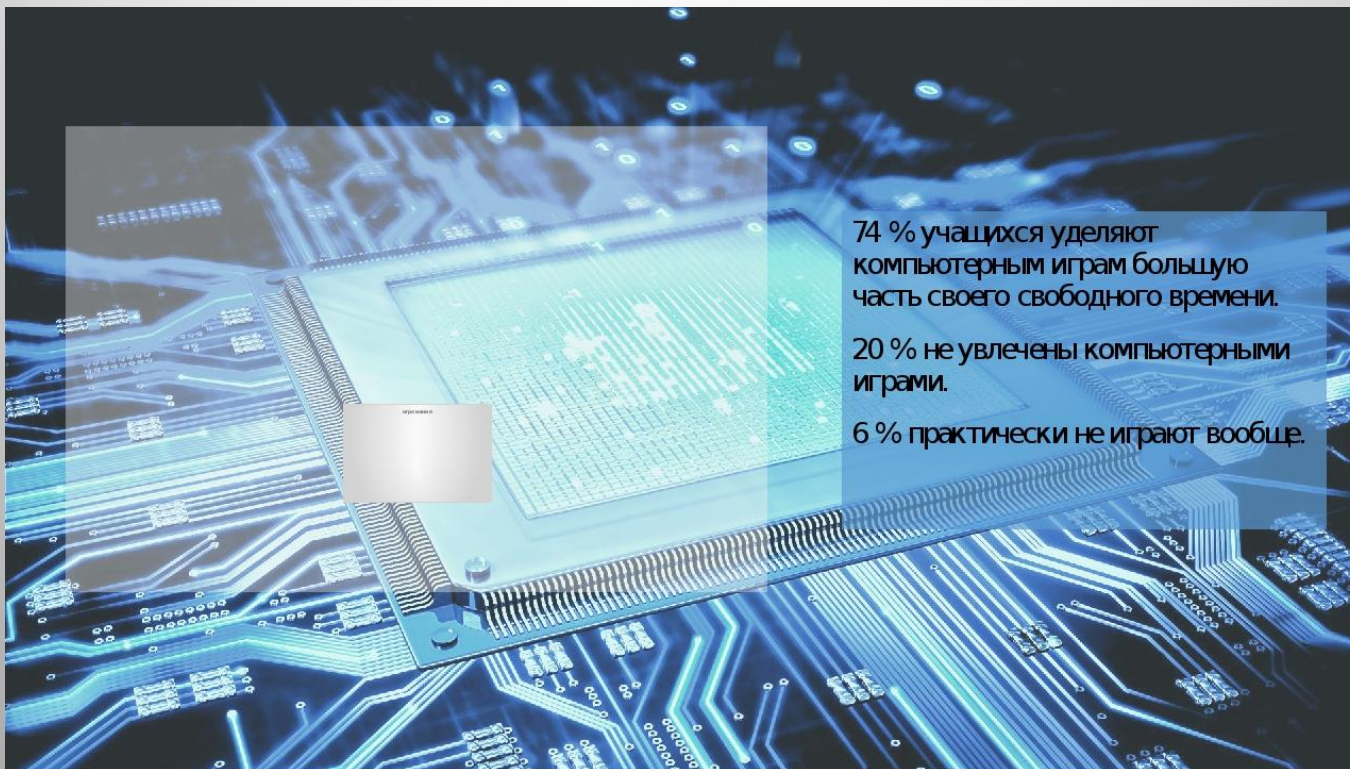




# **Безопасность школьников в сети Интернет**

Составитель – учитель ОБЖ МБОУ сош №30  
им. А.И. Колдунова г. Электроугли МО Сичева В.А.

# Интернет-зависимость



Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может проявляться в различных формах. Интернет-зависимость – это расстройство психики, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии желания в нее зайти.

Проявляется интернет-зависимость в следующих формах:

**1. Необходимость в непрерывном онлайн общении.**



Это могут быть всевозможные социальные сети, коммуникаторы, форумы, чаты и так далее. Главной группой риска в этом виде зависимости являются люди, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей.





## 2. Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг).

Проявляется в непреодолимой нужде в постоянном потоке новой информации и заставляет человека постоянно путешествовать по сети.

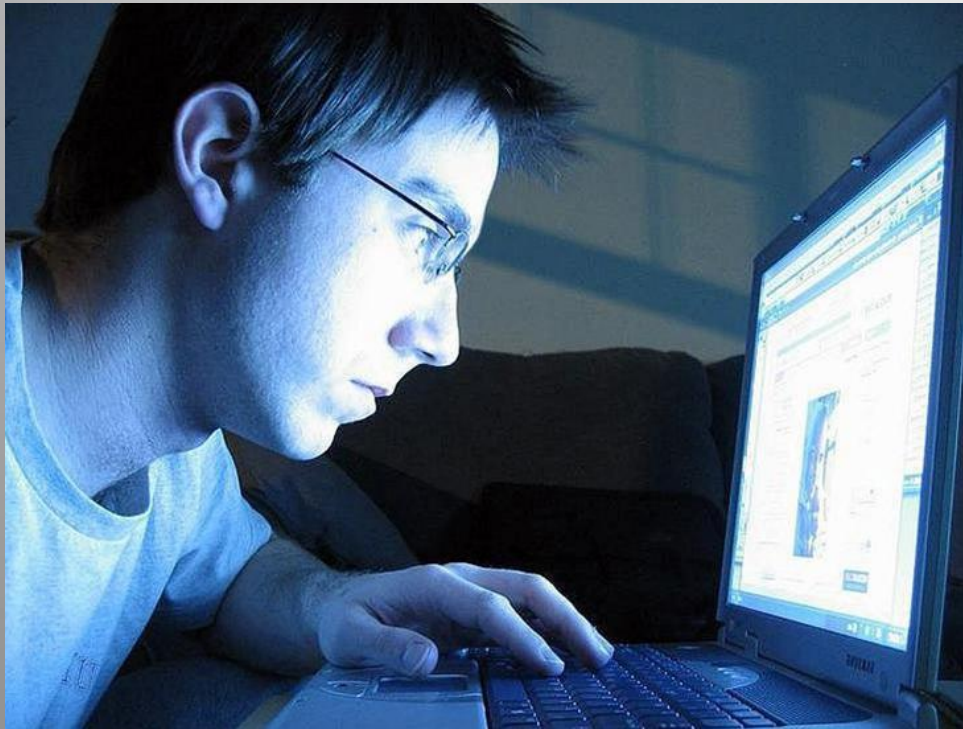


### 3. Игровая зависимость.

В этом случае человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтобы развить своих персонажей или купить дополнительные уровни ради мнимого превосходства над другими.



## 4. Интернет-зависимость, связанная с азартными играми.



Во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино, которые действуют по аналогии с настоящими.





## **5. Киберсексуальное влечение.**

Тяга к просмотру порнофильмов в сети.



В список основных видов интернет-зависимости можно добавить также хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео- и аудио- материалов в целях создания собственной базы и т.д.



# Чем опасна интернет-зависимость?



1. Ухудшение памяти.
2. Мыслительные и психические расстройства.
3. Обострение физических заболеваний.
4. Потерянное и невозполнимое для жизни время.

# Как избежать интернет- зависимости?

1. У вас должна быть обоснованная цель для пребывания в интернете.
2. Планируйте, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить.
3. Старайтесь уменьшать количество времени, которое Вы проводите в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму.



4. Установите временной интервал для работы и отдыха в интернете.
5. Ограничьте смартфон графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса.
6. Выключайте телефон на ночь.



7. И самое главное, каждый раз, заходя в интернет с любого устройства, старайтесь отдать себе отчет: чему Вы хотите посвятить это время.