

Компьютеромания: не виртуальная реальность



Выполнила:

**Топчий Ирина Викторовна
учитель основ здоровья
Запорожской гимназии № 11**



Цель работы



1

Разработать методические материалы, объясняющие опасность чрезмерного увлечения компьютером.

.....●

2

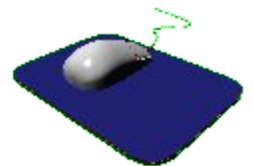
Научить определять зависимость от компьютерных игр.

.....●

3

Рассказать об альтернативных компьютеру увлечениях для подростков.

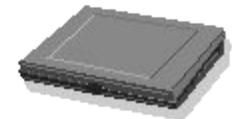
.....●





Мало кто задумывается над тем, что проблема зависимостей сегодня оказалась едва ли не самой трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством затруднений.

Зависимость в широком смысле слова – это та или иная **форма рабства**, ограничивающая возможности человека и умаляющая его способность к саморазвитию.



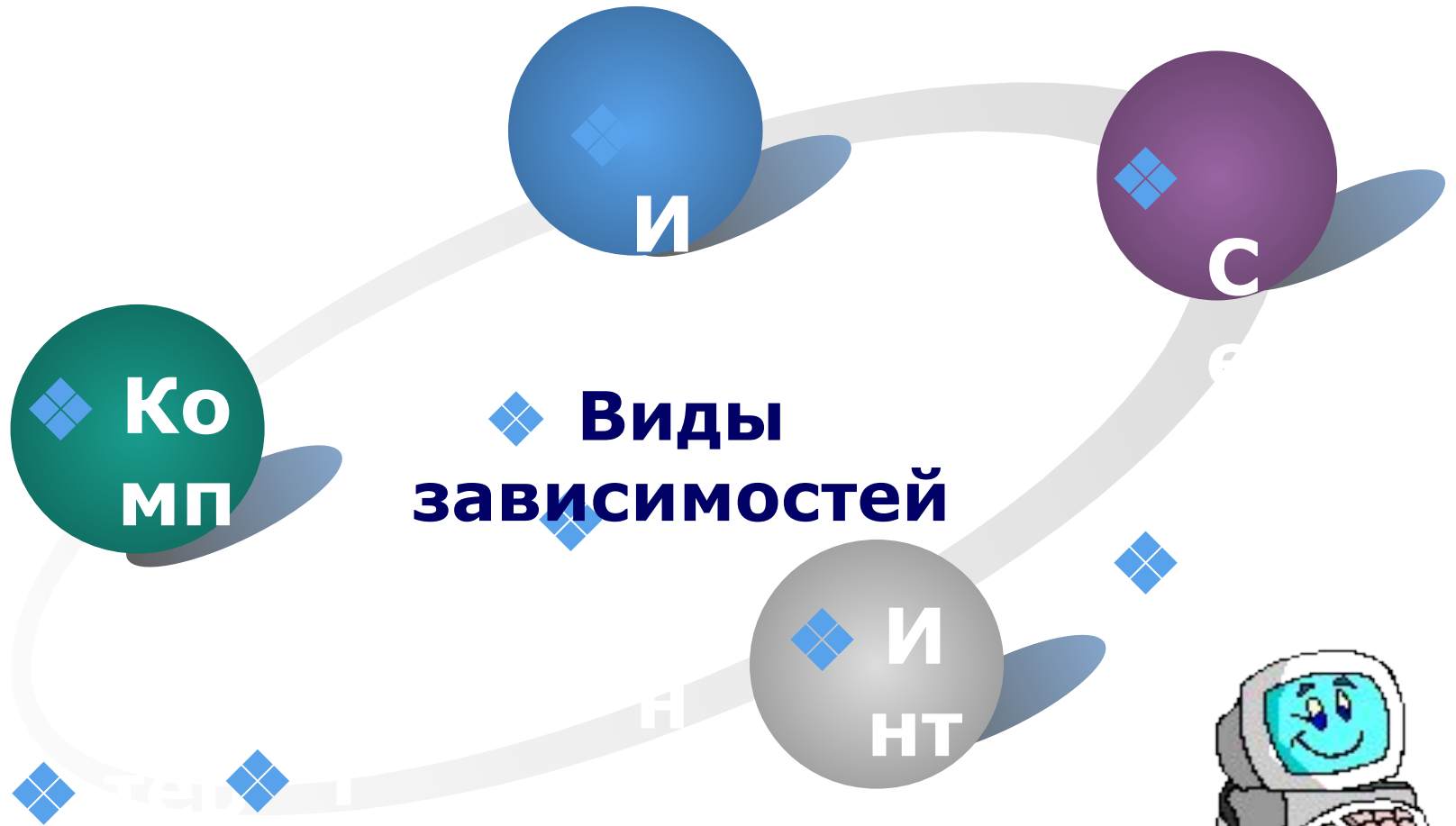
Компьютер и мы



Практически в каждой семье сегодня имеется компьютер – это самый аддиктивный агент (**зависимый**) включающийся в информационно – энергетическую сферу человека.



Компьютерные зависимости



Компьютер и мы



С распространением компьютеров появился новый вид больных—людей, маниакально привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: сетеманы, игроманы, компьютероманы,... Во всех случаях—это люди, маниакально зависящие от виртуального мира.



Компьютер и мы



По мнению специалистов, игромания так же пагубна, как алкоголизм или наркомания, и приводит к глубоким изменениям личности - самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким.



Согласно полученным данным, зависимым можно считать человека, который в своих виртуальных путешествиях забывает о времени, ест перед монитором, а не за столом, а на обращение к нему практически не реагирует.





Почему так привлекателен компьютер?

Он дает те эмоции, тот широкий спектр переживаний, которые не всегда предоставит ребенку окружающая среда: восторг, досада, удовольствие, гнев, увлеченность и так далее. И все это ребенок испытывает, не вставая с места!





Почему так привлекателен компьютер?

Самый важный аспект - ребенок в игре получает власть над миром, превращаясь в любого сказочного персонажа или киногероя. Играя, он одним движением компьютерной мышки может переиграть какой-то сюжет, вернуться назад, переделать часть игры. Это особенно засасывает детей, которые в реальной жизни понимают свою неуспешность.



В чём опасность?



Кроме того, нельзя не учитывать, что практически все подростковые игры построены на агрессии и убийствах. Во многих происходит тотальный гомицид - дозволенное убийство.

А ведь ролевая игра не просто развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут подвигнуть неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов в реальной жизни.



Детки в «сетке»



Опасность для психики таит в себе и Интернет. Во Всемирную сеть можно выходить под любым именем, придумать любую биографию, имидж. У некоторых психически неустойчивых подростков в связи с этим возникают проблемы самоидентификации. У компьютероманов происходит отчуждение "Я", начинается раздвоение личности. Вторая патология - дети начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию. Для них самоцель - "сидение в Интернете".



Детки в «сетке»



CARICATURA.RU

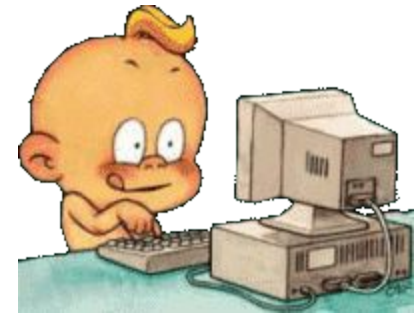


В паутине зависимости



Критерии определяющие зависимость от компьютерных игр:

- ❖ нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- ❖ раздражение при вынужденном отвлечении;
- ❖ неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- ❖ расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;

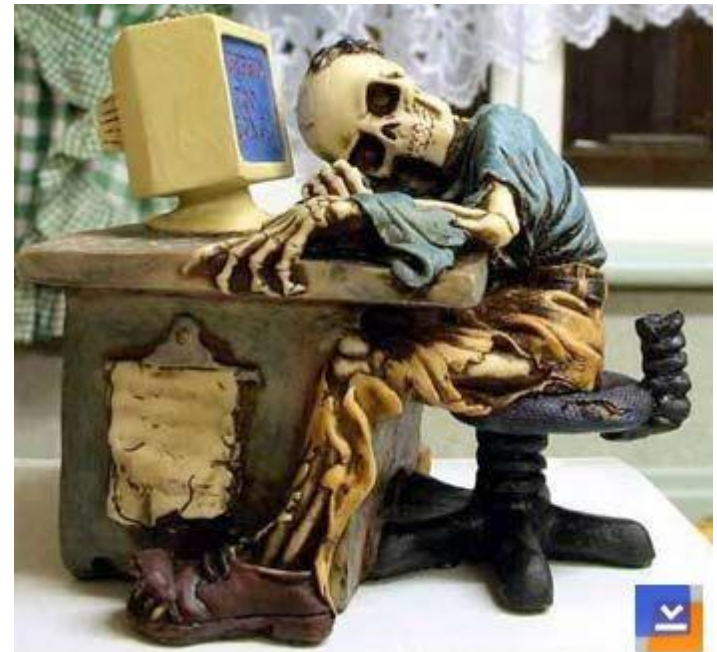




В паутине зависимости

- ❖ забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, договоренностях в ходе игры или работы за компьютером;
- ❖ пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ❖ готовность удовлетворяться нерегулярной, однообразной пищей не отрываясь от компьютера;
- ❖ ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ❖ обсуждение компьютерной тематики или сюжетов компьютерных игр со всеми сведущими в этой области людьми.

В паутине зависимости



Совет психолога



Советы для тех, кто пользуется компьютером:

- ❖ Взрослые должны работать на компьютере не более четырех часов в день, делая перерыв каждые 30 - 40 минут.
- ❖ Общая продолжительность нахождения перед экраном детей и подростков - не более одного часа в день.
- ❖ Школьники первых-шестых классов должны делать перерывы каждые 10 минут.



Совет психолога



- ❖ Учащиеся седьмых-девятых - каждые 15 - 20 минут.
- ❖ Старшеклассникам можно работать по 25 минут с 10-минутным перерывом, но не более двух часов в день.
- ❖ После занятий на компьютере необходимо воздержаться от просмотра телепередач в течение двух-трех часов. Поскольку уровень утомления детей различен и напрямую зависит от состояния их здоровья, время работы на компьютере должно определяться индивидуально.

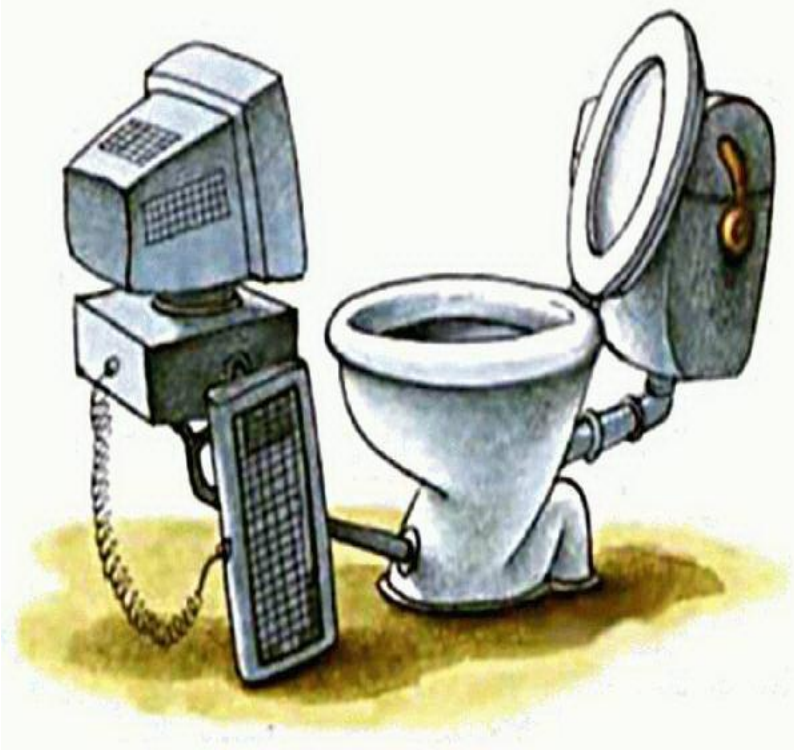
Ищем альтернативу



Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку «присесть» на компьютерные игры - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры не стали заменой реальности.

Показать растущему человеку массу существующих интересных развлечений: боулинг, сноуборд, футбол и т.п., которые позволяют пережить острые ощущения, но при этом тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Ищем альтернативу



Вывод



Всегда нужно помнить, что компьютер может стать другом, помочь в беде, найти единомышленников, а может и добавить огромное количество проблем, привести к одиночеству, став заклятым врагом.

В общем, успешного вам пользования компьютером и крепкого здоровья!



Использованные ресурсы



❖ <http://smi.kuban.info>

❖ <http://ergosolo.ru>



Авторская страничка



Топчий Ирина Викторовна

**учитель высшей
категории,
учитель-методист
Запорожской
гимназии № 11**

Thank You !

