

# Классный час на тему:

## « Компьютерная зависимость»





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.

# 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.

# КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

**Зависимость от  
Интернета  
(сетеголизм)**



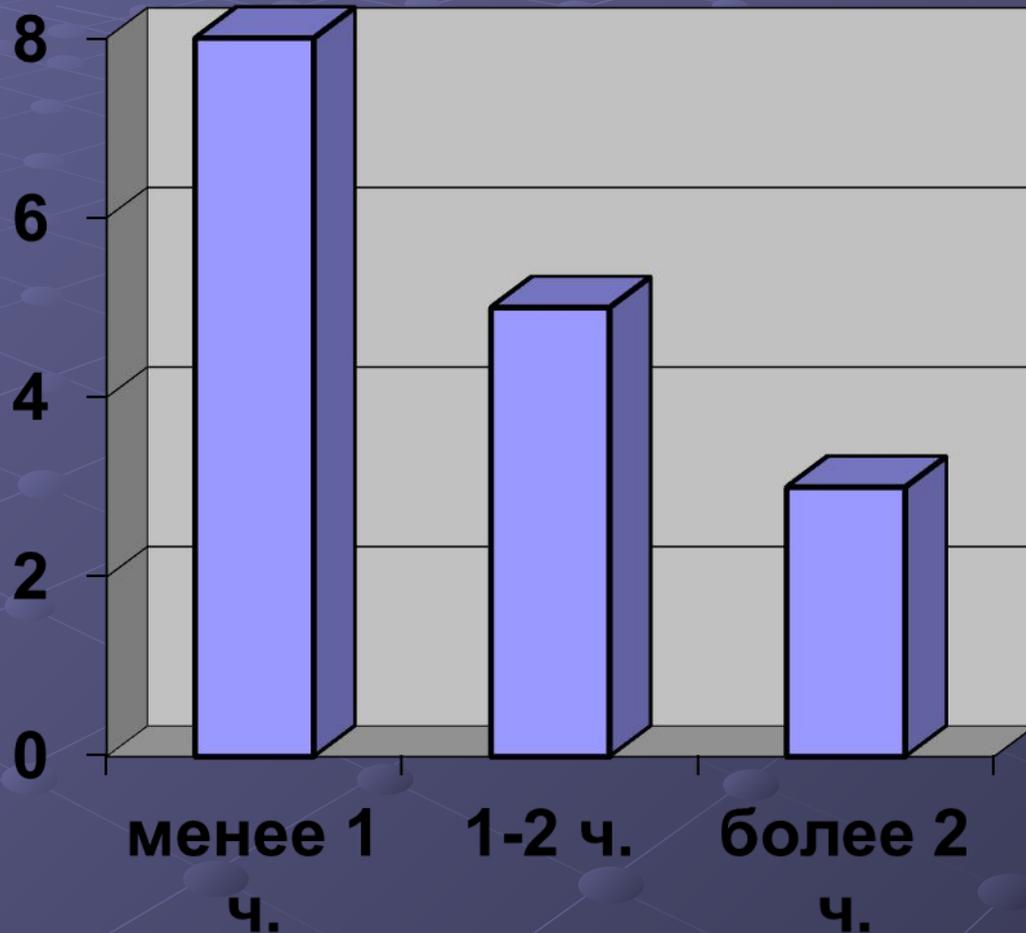
**Зависимость от  
компьютерных игр  
(кибераддикция)**

# Исследование

- ***98% учащихся нашего класса имеют дома компьютер и пользуются Интернетом.***

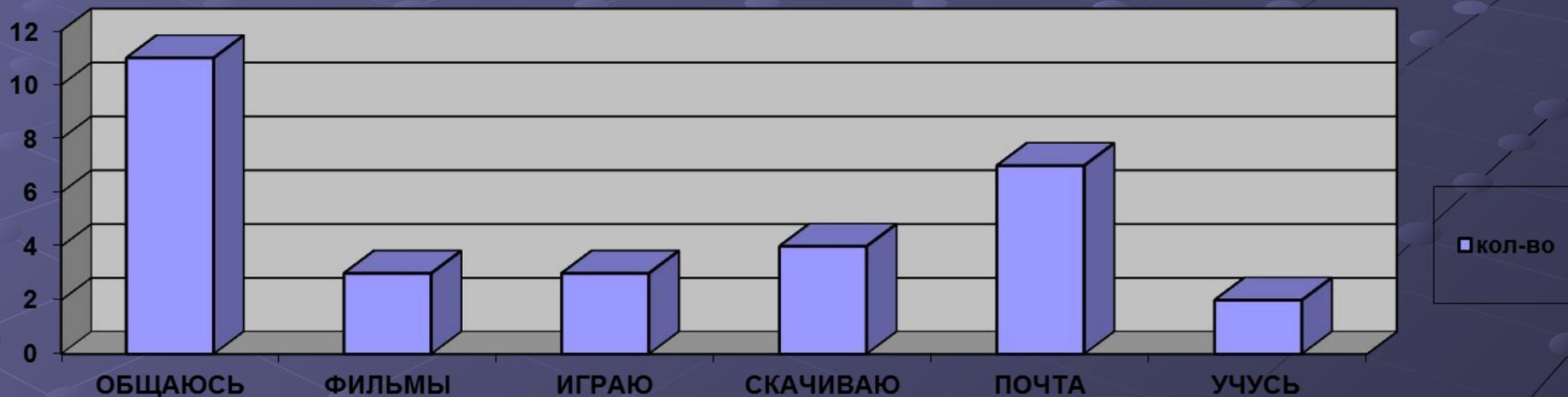


# Сколько времени ты проводишь в сети?



■ КОЛ-ВО

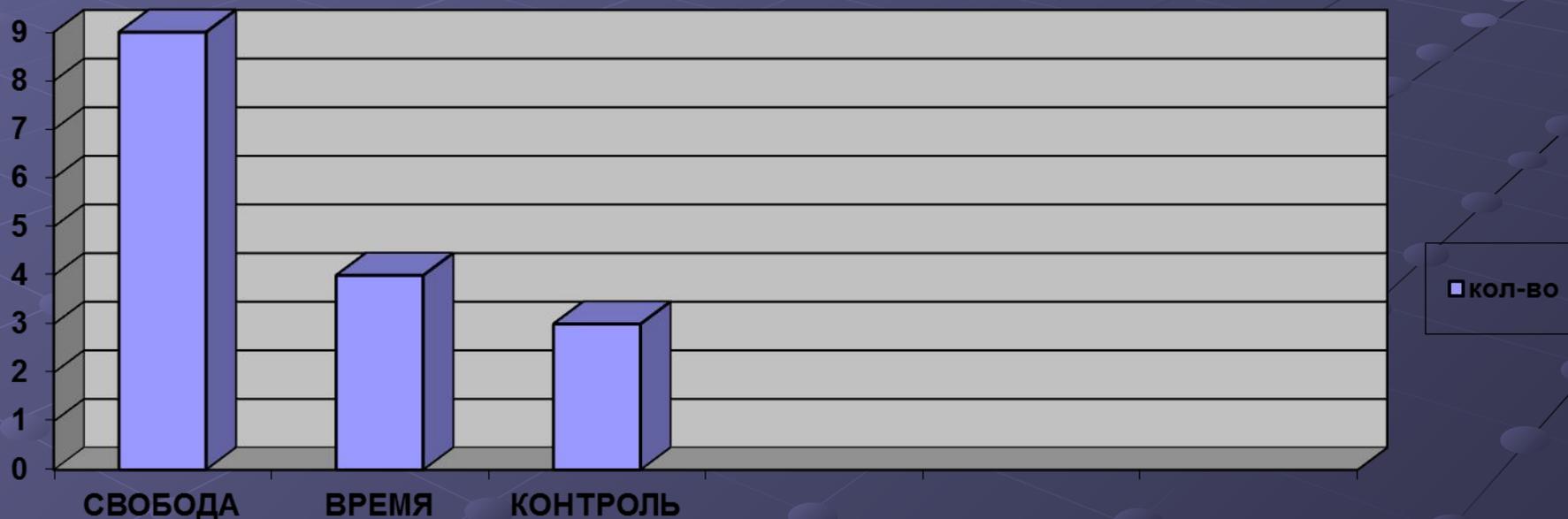
# Чем вы занимаетесь в Интернете?



- ***98% указали, что получают удовольствие от работы в сети.***



# Как родители относятся к вашей работе в сети?







# Тест

- 1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих on-line сеансах и предвкушаете ли последующие)?

# Тест

- 2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

# Тест

- 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

# Тест

- 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

# Тест

- 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

- 5 «да» - вы зависимы.
- 2 «да» и более - задумайтесь, вы можете попасть в зависимость!



# Психологические симптомы

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьёй и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или с учёбой.



# Физические симптомы

- сухость в глазах;
- головные боли;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.



# Причины компьютерной зависимости:

- 1. Недостаток общения
- 2. Отсутствие хобби
- 3. Неудачливость

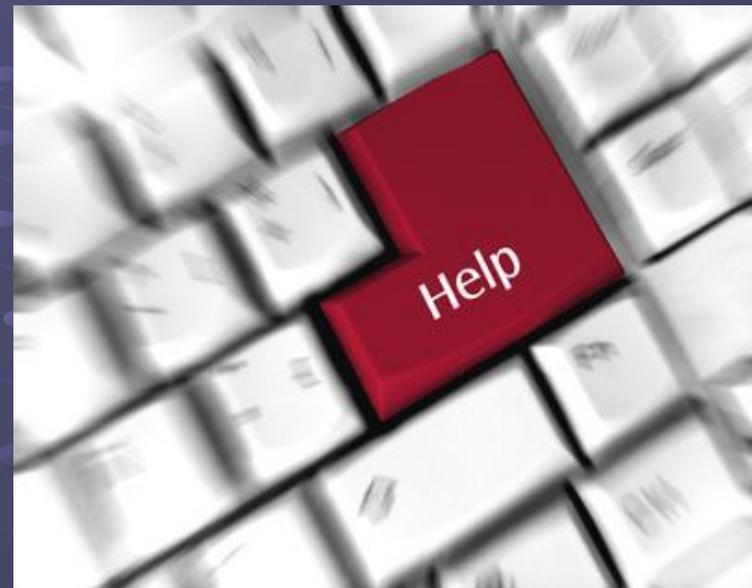


# Лечение компьютерной зависимости.

**1. Психолог**

**2. Близкие люди**

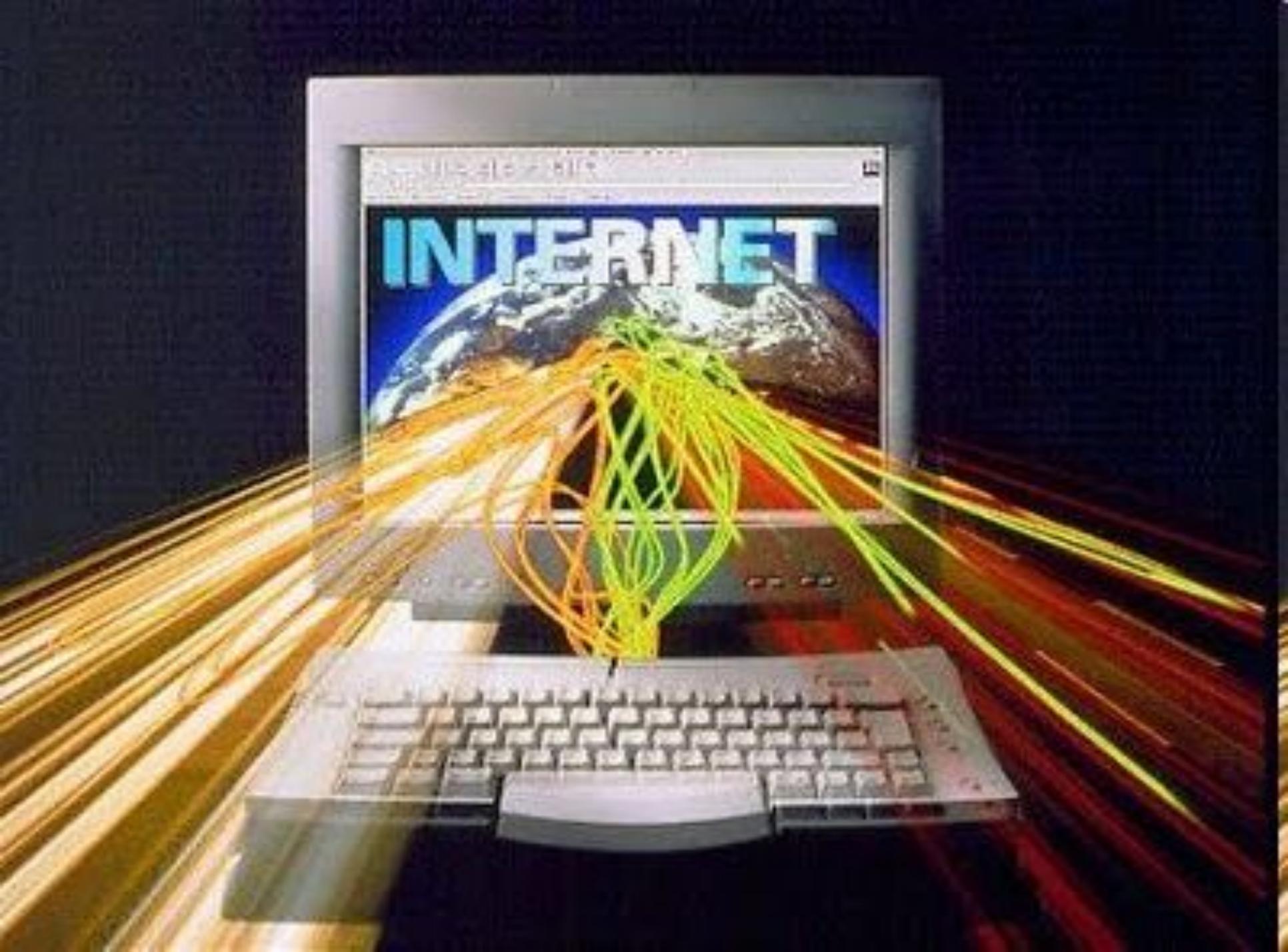
**3. Осознание красоты реальной жизни**





# «Игра» Интернет друг или враг?





Спасибо за внимание!

