

**Кому-то нужна фольга и бутылка.
Кому-то нужна монета.
Кто-то зависит от кокса,
А кто-то - от человека.
Наркотик бывает разный
И зависимость - точно также.
Ты скажешь "я независим".
В нашем мире зависим каждый.**



И так п

И так п



Психологическая игра «Компьютер – друг, помощник, враг?!»



Экспресс-опрос

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

Тур первый «ВОПРОС - ОТВЕТ»

1

2

3

4

5

6

7

8



2 БАЛЛА ЗА КАЖДЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему- либо - ...

страсть

увлеченность

зависимость

ЗАВИСИМОСТЬ



Бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации...

**интернет-
фобия**

веб-серфинг

информомания



Веб-серфинг



Одна из причин компьютерной зависимости

**широкий
круг
интересов**

**недостаток
общения**

**уверенность
в себе**

**Недостаток
общения,
непринятие
сверстниками**



Психологический симптом компьютерной зависимости...

**ухудшение
настроения
от работы
за компьютером**

**улучшения
в учебе**

**пренебрежение
сном
в пользу
компьютера**



**пренебрежение
сном и личной
гигиеной
в пользу
компьютера**



Физический симптом компьютерной зависимости...

**сухость
в глазах**

**повышенная
потливость**

**гибкость
позвоночника**

Сухость в глазах



Оптимальное время работы за компьютером для подростка...

1-1,5 часа

30 минут

4 часа



12-14 лет – 1 час

**14-17 лет – 1,5
часа**



Наиболее быстро формирующаяся зависимость...

алкогольная

наркотическая

компьютерная

компьютерная



Зависимость от компьютерных игр ...

сетеголизм

плеймания

кибераддикция



кибераддикция



Тур второй «КИБЕРЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ»



Каждый изображенный симптом – 1 балл

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 членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с учёбой.

Физические симптомы

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

Тур третий

«ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА»



Каждый аргумент – 1 балл



«Интернет и Здоровье»



«Интернет и Игры»



«Интернет и Время»



«Интернет и Общение»



Тур четвертый «Рефлексия»



Максимальный балл - 3

Рекомендации

1. Используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

КОМПЬЮТЕР



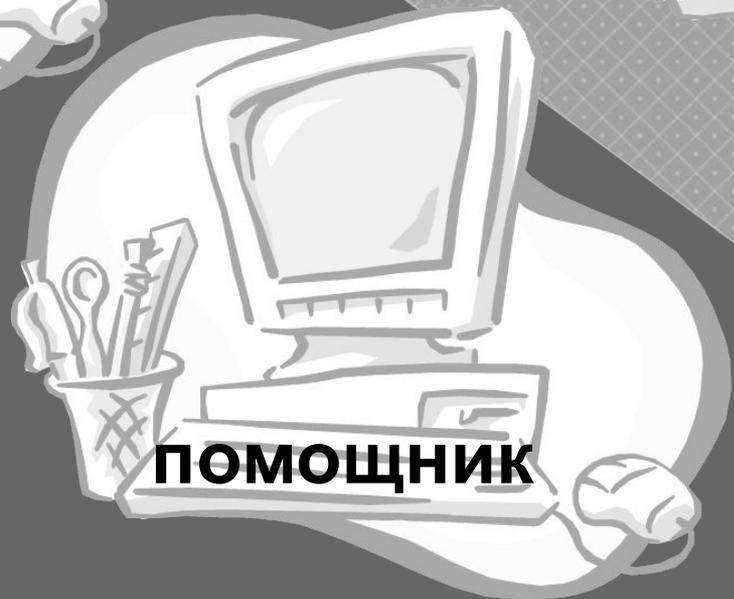
друг

A stylized illustration of a desktop computer setup, including a monitor, keyboard, and mouse. The monitor screen displays the Russian word 'друг' (friend). To the left of the computer is a small basket containing various office supplies like pens and pencils. The entire scene is set against a light, cloud-like background.



враг

A stylized illustration of a desktop computer setup, including a monitor, keyboard, and mouse. The monitor screen displays the Russian word 'враг' (enemy). To the left of the computer is a small basket containing various office supplies like pens and pencils. The entire scene is set against a light, cloud-like background.



ПОМОЩНИК

A stylized illustration of a desktop computer setup, including a monitor, keyboard, and mouse. The monitor screen displays the Russian word 'ПОМОЩНИК' (assistant). To the left of the computer is a small basket containing various office supplies like pens and pencils. The entire scene is set against a light, cloud-like background.

Спасибо за внимание!