



# Информационный классный час

«Интернет и  
зависимость от него»

# Вступительное слово

Есть такая сеть на свете  
Ею рыбу не поймать.  
В неё входят даже дети,  
Чтоб общаться иль играть.  
Информацию черпают,  
И чего здесь только нет!  
Как же сеть ту называют?  
Ну, конечно,

Интернет

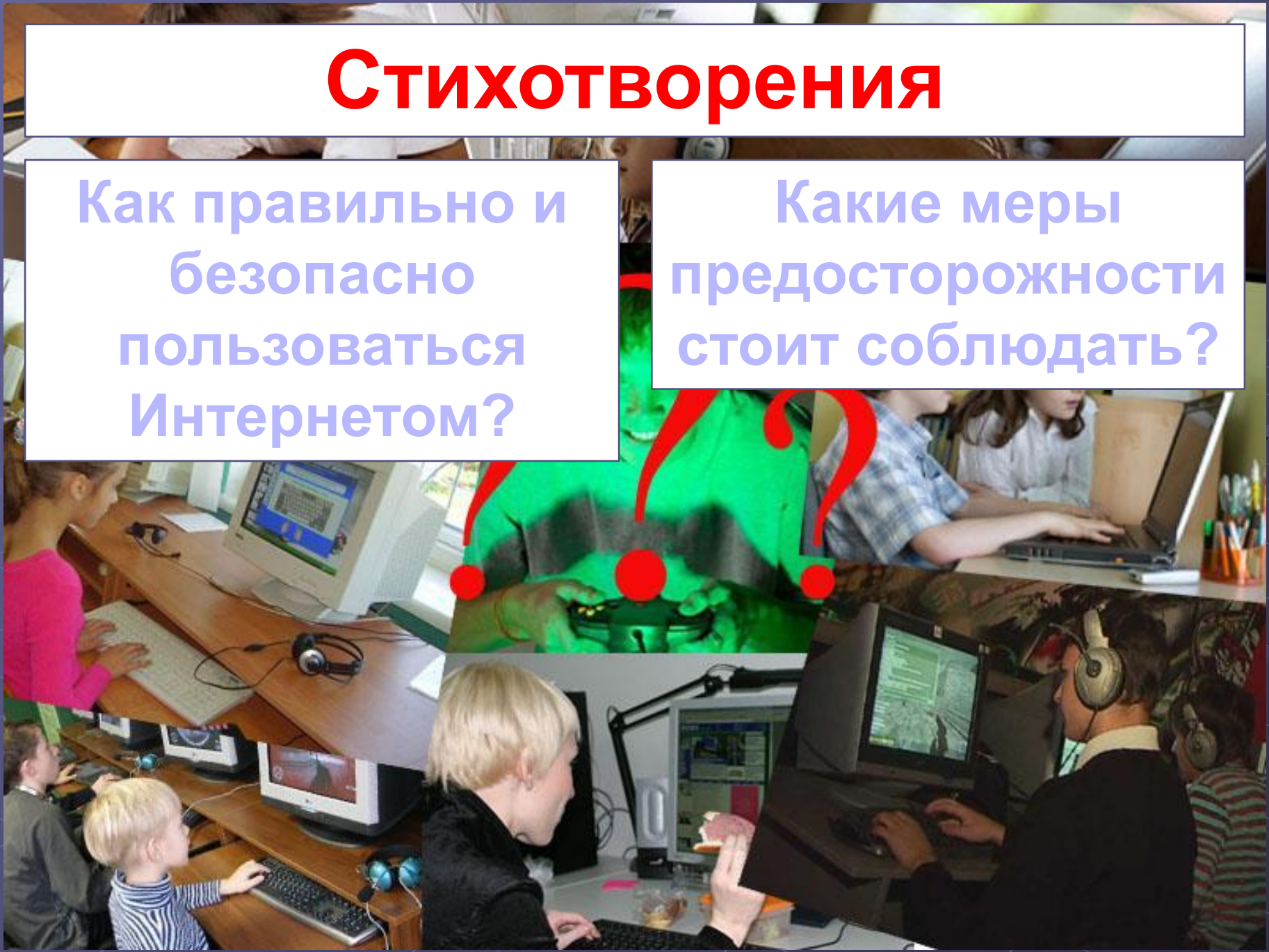
# Диагностика



# Стихотворения

Как правильно и  
безопасно  
пользоваться  
Интернетом?

Какие меры  
предосторожности  
стоит соблюдать?



# Советы своим сверстникам по интернет-безопасности:





**Что вы можете сказать, глядя на данный рисунок?**

# Анкетирование

## Анкета

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?

# Обобщение знаний

## 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 приёмов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.



<http://go.to/funpic>

# Причины компьютерной зависимости:

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



# Лечение компьютерной зависимости:

1. Психолог

2. Близкие люди

3. Осознание  
красоты реальной  
жизни



# Письмо школьника



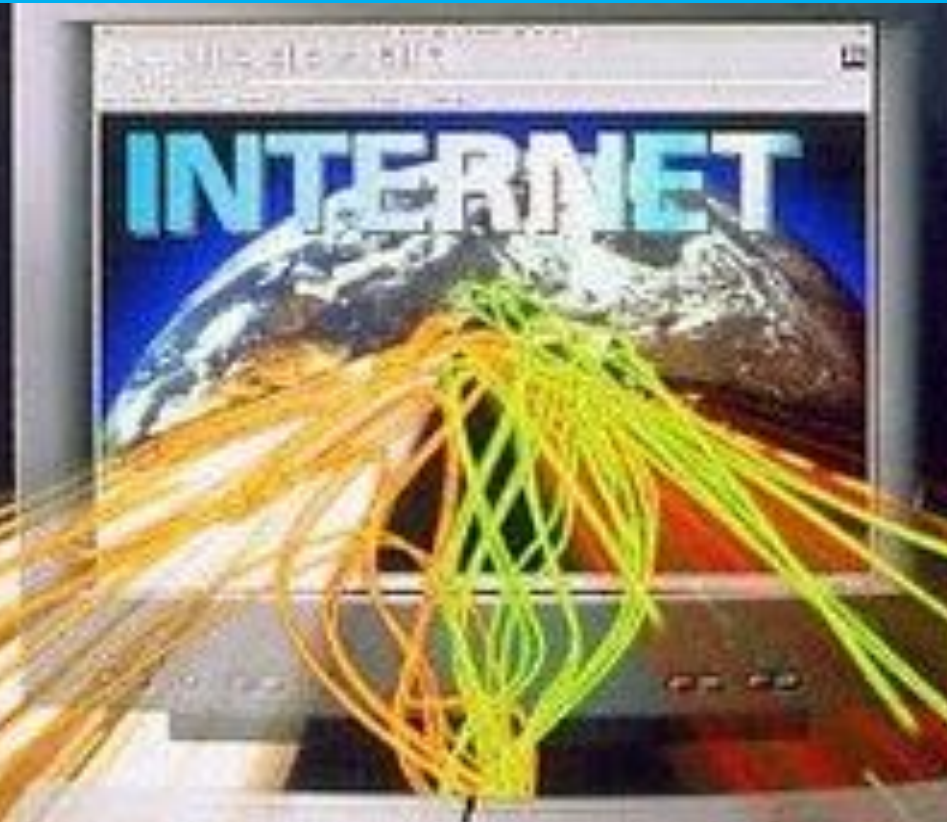
## Рекомендации, как избежать интернет – зависимости:

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.

# Игра «Интернет друг или враг?»



# Заключительное слово



Интернет даёт нам много возможностей. Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. Главное – правильно им воспользоваться.