

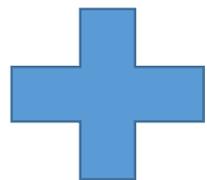


Я и Интернет

21-век – век компьютерных технологий



ИНТЕРНЕТ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ



- ✘ *Расширяющиеся возможности обучения*
- ✘ *Доступность большого количества информации в сети Интернет*



Чем же привлекателен Интернет для тебя и твоих сверстников?

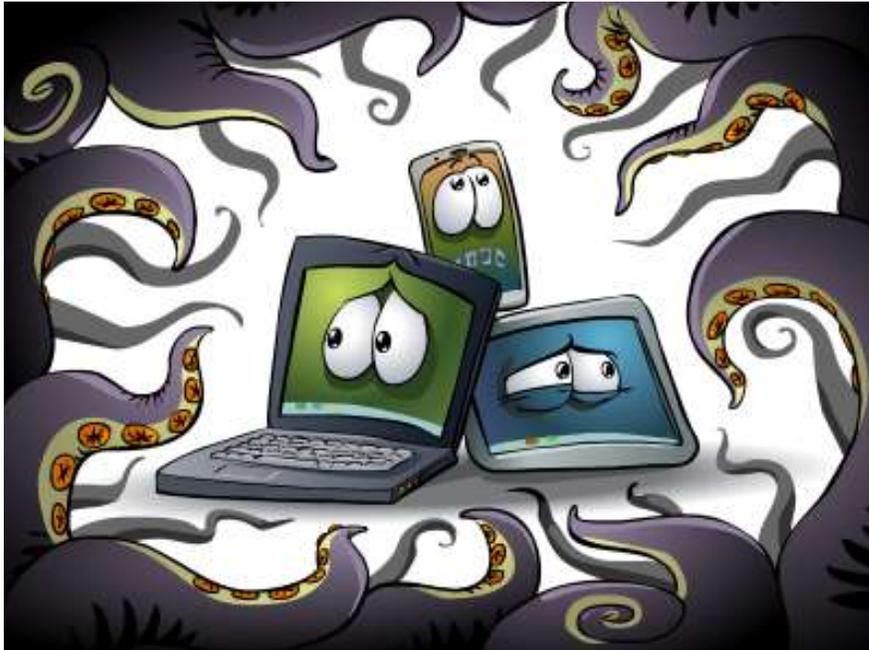
- 1. Самовыражение**
- 2. Самовыражение своего образа**
- 3. Обмен информацией**
- 4. Нахождение интересов**
- 5. Формирование взглядов**
- 6. Самостоятельность**



Может ли тебе что-то угрожать в Интернете?



По мнению взрослых, интернет таит в себе 5 опасных угроз:



1. **Негативное влияние на здоровье**
2. **Погружение в виртуальную среду**
3. **Столкновение с негативным контентом**
4. **Общение с незнакомцами**
5. **Общение с незнакомцами в Сети может перерасти в реальное общение в жизни**

А вы согласны с этим?



ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ?



Кибербуллинг или киберзапугивание – это неоднократное использование компьютеров, мобильных телефонов, смартфонов или любых других технологий, чтобы причинить боль или смущение другому человеку.



Запугивание больше не ограничивается в школьном дворе.

Это может быть по телефону или онлайн, вне поля зрения учителей и родителей.

Могут ли гаджеты и интернет вызывать зависимость?



Что может стать причиной развития компьютерной зависимости?

- Недостаток общения со сверстниками
- Недостаток внимания со стороны родителей
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость
- Желание быть «как все»
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером
- Плохая стрессоустойчивость
- Неспособность разрешения конфликтов
- Желание уйти от проблем
- Неспособность строить отношения со сверстниками и противоположным полом
- Плохая адаптация в коллективе

Есть ли у меня интернет - зависимость?



- ✓ **Оцени сколько времени ты проводишь в Интернете**
- ✓ **Чем ты обычно занимаешься в интернете**
- ✓ **Понаблюдай за своим настроением и состоянием**
- ✓ **Отмечаешь ли ты сильное, непреодолимое желание выхода в Интернет?**
- ✓ **Не снизилась ли в последнее время твоя успеваемость?**

9 признаков интернет-зависимости



1 *Постоянное желание быть онлайн*

2 *Раздражительность при невозможности выйти в интернет*

3 *Нежелание отвлекаться от виртуального пространства*

4 *Расстройство внимания, которое сказывается на учебном процессе и успеваемости*

5 *Пренебрежение личной гигиеной*

6 *Отказ от пищи или системное нерегулярное питание не отрываясь от компьютера или телефона*

8 *Конфликты с окружающими людьми*

7 *Отказ от общения в реальной жизни*

9 *Готовность вкладывать все свободные деньги в компьютер и интернет*

Что делать, если я обнаружил у себя или друга более 5 симптомов компьютерной зависимости?



Управляй интернетом, пока интернет не начал управлять тобой



- Контролируй время, проведенное в виртуальном пространстве; для этого четко определи количество времени, которое ты можешь провести у монитора



- **Соблюдай режим дня, чаще бывай на свежем воздухе, занимайся спортом или творчеством, общайся с друзьями в живую, а не онлайн**
- «Стрелялки» и «бродилки» старайся заменить играми, которые развивают логическое мышление

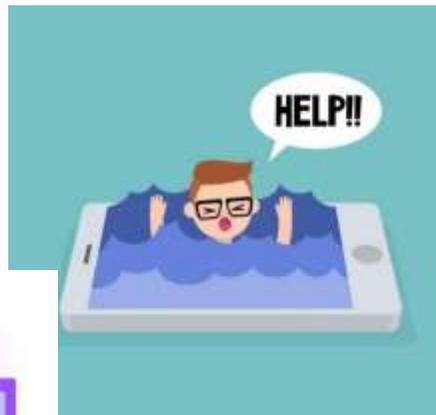


- **Откажись от использования гаджетов и посещения социальных сетей перед сном**

- Если тебе неуютно от того, что рядом нет компьютера, ты редко фантазируешь, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйся и поговори об этом с родителями или обратись за помощью к психологам, которые окажут тебе всяческую поддержку и научат решать различные трудности.



Как помочь себе или другу в борьбе с интернет-зависимостью?



Лучше всего обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Пусть тебя это не пугает, психологическая помощь нужна время от времени всем нам, а не только «психам», как ошибочно думают некоторые. Специалист подскажет тебе, как разобраться в причинах твоей интернет-зависимости, и научит справляться с теми проблемами, из-за которых ты предпочитаешь уходить в Сеть, а не решать их в реальности.

<https://covid-19.mentalcenter.kz/ru>



Несовершеннолетние в возрасте 16 и старше имеют право самостоятельно получить помощь специалистов без информационного соглашения родителя или законного представителя

Взгляни на свою жизнь со стороны...



Среднестатистический
пользователь
проводит в сети...

2,5
часа в
день

3
суток
в
месяц

36
суток
в год

При средней
продолжительности
жизни - это значит,
6 лет в СЕТИ

*6 лет виртуальной
жизни?*

А ведь для того, чтобы...

- Получить водительские права нужно 190 часов или 8 суток
- Научиться фотографировать нужно 48 часов или 2 суток
- Поддерживать себя в форме нужно 170 часов или 7 суток



***Безусловно, сейчас без
Интернета существовать
невозможно.***

***Но важно использовать
современные технологии
себе во благо,
а не во вред.***

Спасибо за Ваше участие!