

**21-век – век
компьютерных
технологий**



ИНТЕРНЕТ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ

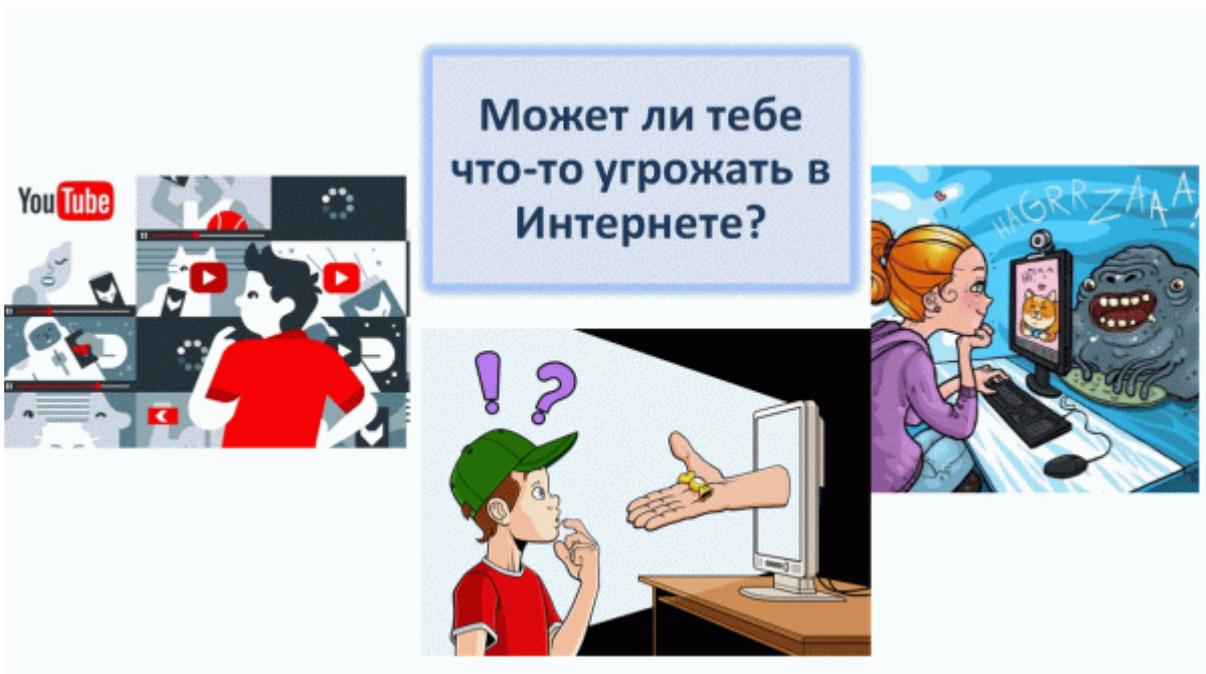


- ※ *Расширяющиеся возможности обучения*
- ※ *Доступность большого количества информации в сети Интернет*



Чем же привлекателен Интернет для тебя и твоих сверстников?

1. Самовыражение
2. Создание 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?

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*
- 7 *Отказ от общения в реальной жизни*
- 8 *Конфликты с окружающими людьми*
- 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.**