

25.04.2023

7-Б клас

# Інтернет- залежність





# Мета уроку

- дослідити позитивні та негативні сторони Інтернету, поглянути на Інтернет з різних сторін;
- сприяти творчій активності;
- розвивати вміння викладати свої думки;
- розвивати обізнаність учнів про небезпеки, які існують в Інтернеті та про шляхи їх подолання;
- мотивувати учнів поширювати інформацію у своєму середовищі про небезпеку в Інтернеті.



Кожен користувач Інтернету має чітко уявляти, які є основні джерела небезпеки для здоров'я дітей, а саме скільки часу учні проводять в Інтернеті.

*Державні санітарні правила і норми ДСанПіН 5.5.6.009-98 (витяг)*

## Час перебування за комп'ютерами

Клас	За добу	За тиждень
1-2 класи	10 хв.	2 години
3-5 класи	15 хв.	2 години
6-7 класи	20 хв.	2, 5 години
8-10 класи	30 хв.	
10-11 класи		7 годин

*Таблиця. Типологія інтернет-залежності*

№	Показник	Критерій (значення)	Тип інтернет-залежності
1	Кількість часу, який щодня проводиться в мережі з неробочими/ненавчальними цілями	Більше 10 годин на день	Абсолютна інтернет-залежність
		Від 6 до 10 годин	Сильна інтернет-залежність
		Менше 3-х годин на день	Слабка інтернет-залежність
			Відсутність інтернет-залежності
2	Мотиви проведення часу в інтернеті	Спосіб боротьби з нудьгою, відпочинок, онлайн-ігри	Абсолютна інтернет-залежність
			Сильна інтернет-залежність
		Переважно з метою самоосвіти, пошуку робочої, навчальної інформації і новин	Слабка інтернет-залежність
			Відсутність інтернет-залежності
3	Максимальний проміжок часу, протягом якого користувач комфортно обходиться без виходу в інтернет	Менше декілька годин	Абсолютна інтернет-залежність
		Від декількох годин до одного дня	Сильна інтернет-залежність
		Від тижня до місяця	Слабка інтернет-залежність
		Від декількох місяців до нескінченно довгого часу	Відсутність інтернет-залежності



За статистикою в Україні 96% дітей віком від 10 до 17 років користуються Інтернетом. За санітарними нормами учням вашого віку лікарі радять перебувати перед монітором чи дисплеєм будь-якого гаджету не більше 40 хвилин, а потім робити перерву.

**СКІЛЬКИ ЧАСУ ВИ  
ЗНАХОДИТЕСЬ В ІНТЕРНЕТІ?**



**Інтернет-залежність - це психічний розлад, що характеризується втратою самоконтролю, непереборним бажанням перебувати постійно в мережі інтернет і нездатністю звідти вийти. Це хвороба сучасності, яка до кінця ще не вивчена.**



# **Ступіні інтернет- залежності**



# Перший етап

- користувач знайомитися з інтернетом, його можливостями





## Другий етап

- відбувається віддалення від реальності, залежний витрачає все більше часу на перебування в мережі.





## Третій етап

- проблема стає очевидною, яскраво виражені симптоми залежності, що переходять в хронічний характер.





# **Причини інтернет- залежності**



- Фактором розвитку залежності є неправильне виховання, нездорова атмосфера в сім'ї і бездуховність.
- Такі принципи виховання як вседозволеність, придушення ініціативи, безкарність і беззвітність сприяють до виникнення у людини залежності.



# **Лікування інтернет- залежності**



- Дуже важливий комплексний підхід до проблеми інтернет залежності.
- Духовна допомога в комплексі з психологічною підтримкою та усуненням фізіологічних розладів





- На першій стадії проводиться діагностика причин виникнення залежності і усунення депресивного стану.





- Психологічна підтримка націлена на поліпшення відносин з родиною і друзями, вчить самоконтролю і вмінню вирішувати проблеми, виховує в людині волю, підвищує його самооцінку, формує нові життєві захоплення.





# Профілактика

- Усунути спілкування з інтернет залежними
- відключити звук будь-яких нагадувань





- активний і здоровий спосіб життя
- більше рухатися і займатися спортом, активно відпочивати, гуляти на свіжому повітрі
- необхідно вчитися справлятися з труднощами і виховувати в собі здоровий оптимізм





# Завдання

- Виконайте тест та дізнайтеся чи маєте ви інтернет-залежність! Посилання:
- [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_iat/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/)
- Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)