

19.04.2023

7-А 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

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.



Симптоми інтернет- залежності

- Відчуття ейфорії в процесі перебування в мережі, при неможливості виходу в інтернет спостерігається зневіра і апатія;
- Залежного неможливо відвернути від монітора і мотивувати його для виходу на вулицю;

- Пацієнт не спілкується з реальним світом, не відвідує друзів і родичів, тобто поступово починає втрачати контакти з людьми;
- Залежний регулярно перевіряє свою пошту в мережі, оновлює сторінку на соціальних порталах, відвідує аккаунт сайту знайомств і т.д .;

- Пацієнт обговорює теми мережі навіть з людьми, які не інформовані в цій сфері;
- Втрачається відчуття часу. Людина не помічає як пролітає час в мережі, він може зайти в інтернет всього на кілька хвилин по справі, а вийти через кілька годин;

- Під час перебування в мережі, людина забуває про професійну діяльність, домашні обов'язки, зустрічі і обіцянки;
- Ресурси в інтернеті відвідуються автоматично, а не з конкретною метою;

- Користувач витрачає грошові кошти на захоплення в мережі, намагаючись приховати це від своєї сім'ї;
- На фізіологічному рівні відчувається біль в очах, суглобах, порушення сну і харчування;

- На психологічному рівні проявляється агресія, тривога, смуток, викликані негативними новинами;
- Близькі люди скаржаться на безвідповідальність залежного і відстороненість від реальності.
- Сам пацієнт не здатний помітити свою захопленість.

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/
- Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - zhannaandreeva95@ukr.net