

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА БАЛАШИХА
«ГИМНАЗИЯ №2»**

ПРОЕКТ

на тему «Интернет-зависимость»

Шунченкова Александра Андреевича,
ученика 9 «А» класса

Руководитель проекта:

Гезик Денис Владимирович
учитель информатики

2019 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Введение. Теоретические основы.

- 1.1 История интернет-зависимости.**
- 1.2 Опасности интернет-зависимости.**
- 1.3 Виды интернет-зависимости.**
- 1.4 Стадии развития интернет-зависимости.**
- 1.5 Симптомы интернет-зависимости.**
- 1.6 Профилактика интернет-зависимости.**

Глава 2. Опрос среди подростков о интернет-зависимости.

- 1.1 Интернет-зависимость среди подростков(опрос)**

Глава 3. Заключение.

- 3.1 Список литературы.**
- 3.2 Приложение.**

Введение.

1. Проблема: интернет-зависимость у людей
 2. Цель: узнать, что такое интернет-зависимость и как она влияет на людей
 3. Задача: узнать, как можно избавиться от интернет-зависимости
 4. Чтобы решить данную задачу я провел опрос среди учащихся МБОУ «Гимназия №2», а также их родителей. Выяснилось, что большинство людей проводили в интернете больше времени, чем планировали. После этого узнал, что избавиться от интернет-зависимости невозможно, можно засекаать время, проводимое за компьютером, стараться проводить больше времени на улице, сильно сократить время пребывания за компьютером. Только после этого мы будем в несколько раз меньше зависимы от интернета.
- Из этого я сделал вывод, что лучше изначально не подвергать себя опасности быть зависимым от интернета.

ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Интернет-зависимость- потеря самоконтроля, непреодолимое желание находиться **интернете** и часто его посещать.

История развития интернет-зависимости

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Интернет-зависимость определяется, как "навязчивое желание выйти в Интернет. Доктор Кимберли Янг, директор Центра интернет-зависимости изучившая более 400 случаев IAD, считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в Интернет, может стать Интернет - зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера. Пока нет достаточно достоверных данных, но по предварительной оценке от 1 до 5 процентов использующих Интернет впали в зависимость от него. К. Янг, исследуя Интернет - зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты (37 %), телеконференции (15 %), E-mail (13 %), WWW (7 %), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%). Приведенные сервисы Интернета можно разделить на те, которые связаны с общением, и те, которые с общением не связаны, а используются для получения информации. К первой группе относятся чаты, телеконференции, E-mail, ко второй - информационные протоколы. Янг отмечает, что в этом исследовании было также установлено, что "Интернет - независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет - зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернета, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в высоко интерактивных средах". То есть, большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами Интернет, связанными с общением. Поскольку большую часть Интернет - зависимых в исследовании Янг составили те, кто пользуется сервисами Интернет, основной частью которых является общение, то ее выводы относительно всех Интернет - зависимых касаются скорее именно этой группы людей. Хотя, исходя из данных Янг, можно выделить две совершенно различных группы пользователей: висящих на общении ради общения (91 %) и висящих на информации (9%). Но в ее исследовании такие группы Интернет-зависимых не выделялись. Относительно того, какие особенности Интерната являются для них наиболее привлекательным, 86 % Интернет - зависимых назвали анонимность, 63% - доступность, 58 % - безопасность и 37 % - простоту использования. По данным Янг, Интернет - зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности "творения персоны", вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих.

Главные опасности интернет зависимости

Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга.

Проводя много времени в интернете человек постепенно утрачивает навыки реального общения и ухудшает свою память. Кроме психических и мыслительных расстройств интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний. Если мы

5. Также вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

6. Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас множество отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.

Рекомендации по снижению интернет-зависимости

1. Признайтесь самому себе, что вы зависимы от социальных сетей и вам следует переключиться на что-то другое. Понимаем, что клише «признать наличие проблемы» звучит избито, однако именно оно позволит вам обратить внимание на тот факт, что проблема существует и само понимание этого подтолкнет вас к действию.

2. Следите за временем, проводимым в социальных сетях. Положите рядом с компьютером тетрадный лист с напоминанием делать такие записи (и возьмите его с собой на работу, в институт, другое место куда вы собираетесь). Каждый раз, сидя в социальной сети, делайте запись сколько времени вы провели там времени и чем занимались

3. Освободите себе один день в неделю, и назовите его «День без социальной сети».

4. Старайтесь чаще выходить на улицу и проводить больше времени с друзьями, а не за компьютером.

Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Чаще ходите гулять, встречайтесь с друзьями, близкими (бабушкой, дедушкой), вспомните чем вы занимались раньше, начните заниматься спортом и т.д.

Сначала вам будет трудно отвыкнуть. Старайтесь проводить за компьютером меньше времени и чётко выделять время на работу и учёбу.

Начните засекаать и анализировать время, проведенное в интернете. Пусть это время будет вашим дневным минимумом. Каждый день, когда заходите в интернет, старайтесь уложиться в отведённое вами время. Это даст вам возможность распределить рабочее время наиболее эффективно.

Опрос среди подростков о интернет-зависимости.

Список литературы и ссылки:

<https://medbooking.com/illness/internet-zavisimosty>

<http://alkonark.ru/internet-zavisimost/u-podrostkov>

<https://semyadeti.ru/internet-zavisimost-u-podrostkov.html>

<http://onevroze.ru/chtotakoe-internet-zavisimost-kak-ot-nee-izbavitsya.html>

<https://www.eurolab.ua/mental-health/3725/3733/49194/>

<http://netaddiction.ru/28>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>

<https://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>