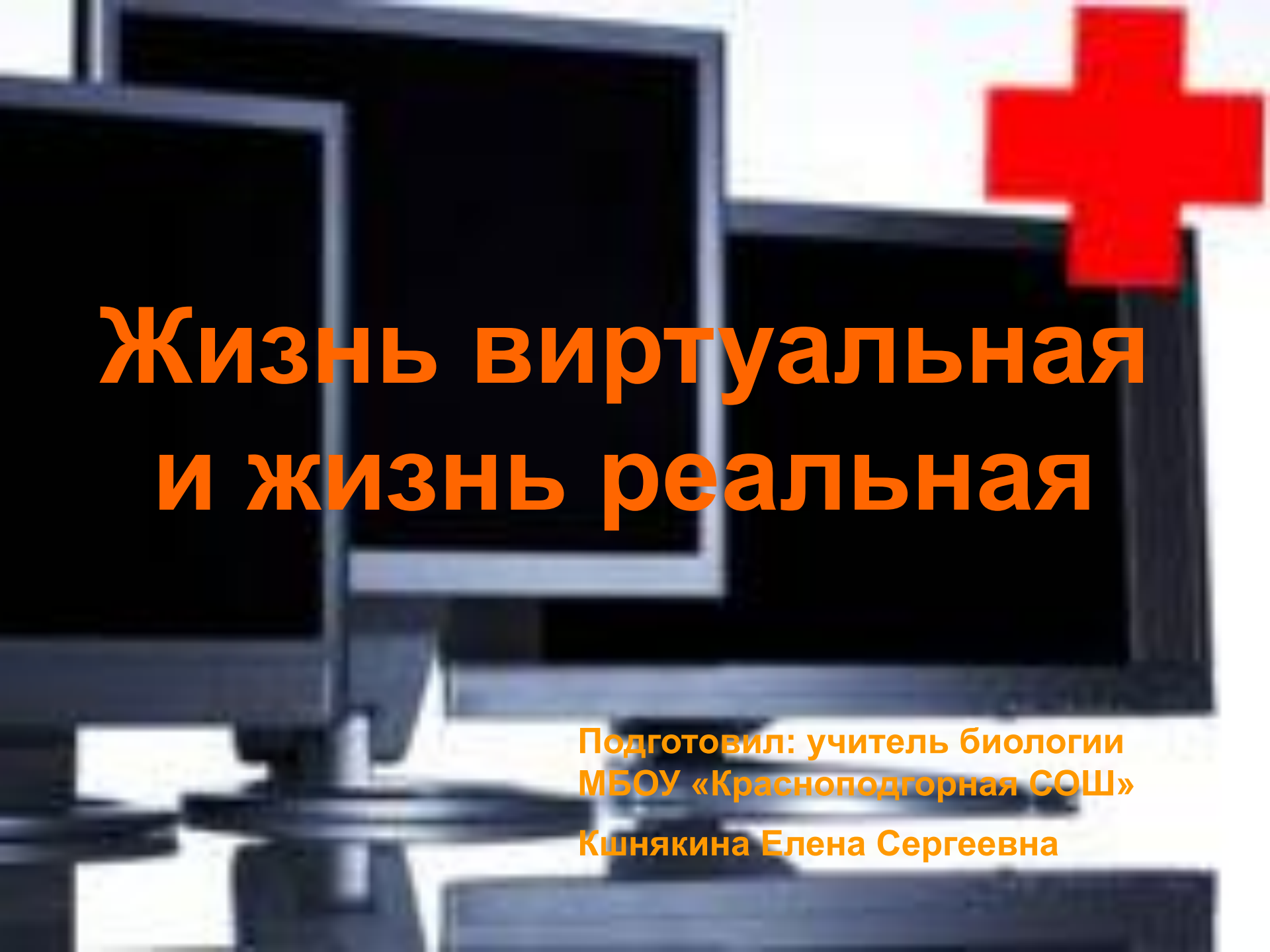




Жизнь виртуальная и жизнь реальная

Подготовил: учитель биологии
МБОУ «Красноподгорная СОШ»
Кшнякина Елена Сергеевна



Психологические симптомы, которые испытывает интернет - зависимый человек

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- Ложь членам семьи о своей деятельности;
- Проблемы с работой или учебой.

Также опасные сигналы:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту,
- Предвкушение следующего сеанса он-лайн,
- Увеличение времени, проводимого он-лайн,
- Увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

! Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Игра «Клубок»

- Я ВЫБИРАЮ.....
- МНЕ БЛИЗКА.....
- Я ПОСТАРАЮСЬ.....





Спасибо за отличную работу!!!

Рекомендации подросткам

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

Рекомендации подросткам

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

Рекомендации подросткам

- 8. **Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.**
- 9. **Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.**
- 10. **Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».**
- 11. **Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.**

Вывод

Глобальная сеть предоставляет невероятные до недавнего времени возможности. Здесь всем желающим предоставлен неограниченный доступ к разного рода информации. Можно участвовать в играх, работать, «путешествовать» по городам и странам, заниматься онлайн-шопингом и просто общаться. Из сотен тысяч собеседников, отвечающих любым критериям, не составляет труда выбрать наиболее подходящего для себя. Миллионы людей постоянно используют ресурсы Интернета в повседневной жизни, проводят десятки часов в неделю перед монитором, и одновременно живут полноценной реальной жизнью: имеют реальных друзей, занимаются реальным спортом, получают реальные оценки.