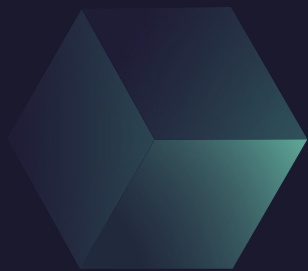


Позитивное и негативное влияние на
несовершеннолетних дистанционных форм
обучения и виртуальной коммуникации

Профилактика формирования игровой
зависимости и интернет-зависимости
несовершеннолетних от социальных сетей и
гаджетов

Плюсы и
минусы
дистанционного
обучения





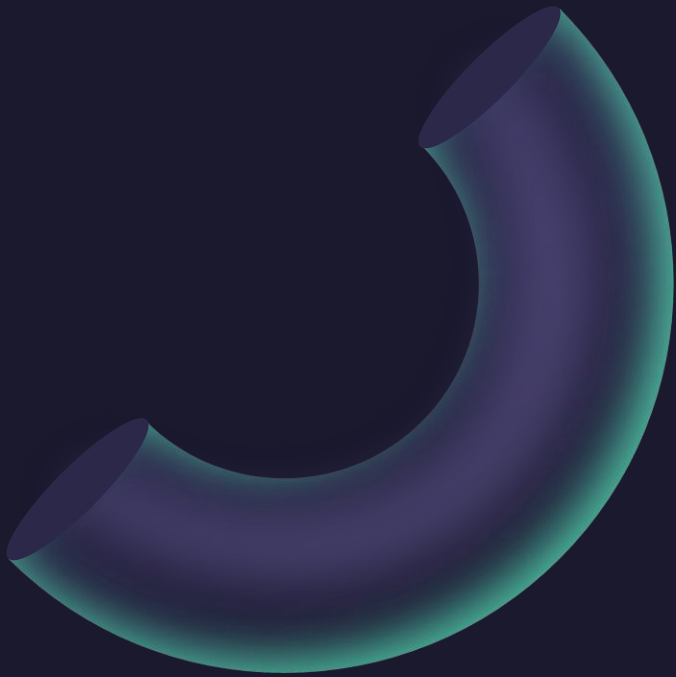
Доступность

Гибкость

Экономия денег и времени

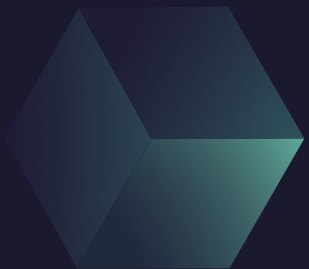
Конкретные знания

Актуальность знаний



Минусы дистанционного обучения





Ограниченный выбор

Нехватка личного общения

Отсутствие положительных "побочных" эффектов

Коварные обстоятельства

Отсутствие контроля

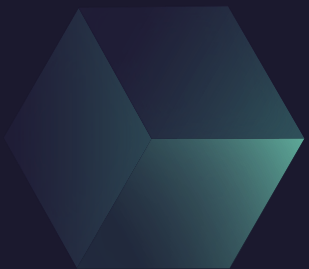
Интернет зависимость

- Впервые этот термин употребил Айвен Голдерг в 1994 году



Признаки интернет зависимости





Эйфория от пребывания в сети (Дофамин)

Потеря контакта с родственниками и друзьями

Потеря ощущения времени

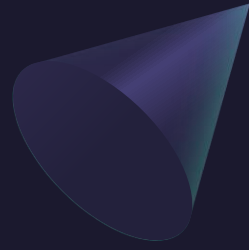
Нет вовлеченности в "реальную" жизнь

Постоянное обсуждение интернет - тем

Ухудшение здоровья

Психические проблемы

Большие финансовые затраты на покупки в интернет



Виды интернет - зависимости





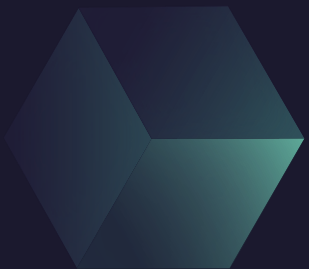
Игровая зависимость

Азартная зависимость

Зависимость от Интернет - общения

Информационная зависимость

Сексуальная зависимость



Как избавиться
от интернет
зависимости?



Интернет - детокс на несколько дней

Хобби - увлечения в "реальной" жизни

Реализация в работе

Контроль времени, проведённого в интернете

Физические нагрузки

Выключайте компьютер, если в нём нет необходимости

Кушать без просмотра гаджетов

Полный распорядок дня

Посещение психотерапевта