**Материалы классного часа « Что ты знаешь об интернет – зависимости?»**

 Предоставляя новые возможности и огромное количество информации, и испортить ее, создавая иллюзию и затянув в свои сети, из которых, порой бывает очень сложно выбраться. В данном случае речь идет об интернет- (или онлайн) зависимости. Процесс этот протекает достаточно медленно и начинается с желания посвящать всемирной паутине как можно больше свободного времени. Позже грань между реальностью и виртуальностью стирается и люди, попавшие в опасные сети интернета, уже живут онлайн-жизнью. Дом и работа забываются, живое общение заменяется электронной перепиской, а возвращаться в реальность не возникает никакого желания. И не удивительно, ведь в интернете мы именно такие, какими хотим быть.

Таким образом, жизнь без всемирной паутины представляется пустой и невыносимой, и интернет становится чем-то вроде наркотика или азартной игры. В таком случае, людям, страдающим онлайн-зависимостью необходимо обратиться к психологу. Уберечься от этого недуга можно, главное - вовремя остановиться, ограничить свое пребывание в интернете.

Психологи считают, что зависимость от интернета в основном проявляется в потребности общаться. Однако наблюдается такая тенденция чем больше времени уделяется интернету, тем сильнее происходит изоляция от общества. В группу риска входят люди, испытывающие нехватку общения, часто ощущающие потребность выйти в интернет и уделяющие ему большее количество времени, чем реальной жизни. В таких случаях необходимо принять меры профилактики или обратиться за помощью к специалисту.

 Тест на Интернет -зависимость

1. Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

4. Из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?

5. Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

6. Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?

7. Вы с нетерпением ожидаете выхода в сеть?

8. Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

9. Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

10. Вы не высыпаетесь, так как допоздна находитесь в сети?

11. Вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

12. Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

13 Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

14. Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

 Предоставляя новые возможности и огромное количество информации, и испортить ее, создавая иллюзию и затянув в свои сети, из которых, порой бывает очень сложно выбраться. В данном случае речь идет об интернет- (или онлайн) зависимости. Процесс этот протекает достаточно медленно и начинается с желания посвящать всемирной паутине как можно больше свободного времени. Позже грань между реальностью и виртуальностью стирается и люди, попавшие в опасные сети интернета, уже живут онлайн-жизнью. Дом и работа забываются, живое общение заменяется электронной перепиской, а возвращаться в реальность не возникает никакого желания. И не удивительно, ведь в интернете мы именно такие, какими хотим быть.

Таким образом, жизнь без всемирной паутины представляется пустой и невыносимой, и интернет становится чем-то вроде наркотика или азартной игры. В таком случае, людям, страдающим онлайн-зависимостью необходимо обратиться к психологу. Уберечься от этого недуга можно, главное - вовремя остановиться, ограничить свое пребывание в интернете.

Психологи считают, что зависимость от интернета в основном проявляется в потребности общаться. Однако наблюдается такая тенденция чем больше времени уделяется интернету, тем сильнее происходит изоляция от общества. В группу риска входят люди, испытывающие нехватку общения, часто ощущающие потребность выйти в интернет и уделяющие ему большее количество времени, чем реальной жизни. В таких случаях необходимо принять меры профилактики или обратиться за помощью к специалисту.

Анкетирование учащихся :

1. Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

4. Из-за времени, проведенного в сети, страдает Ваше образование и/или работа?

5. Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

6. Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?

7. Вы с нетерпением ожидаете выхода в сеть?

8. Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

9. Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

10. Вы не высыпаетесь, так как допоздна находитесь в сети?

11. Вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

12. Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

13 Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

14. Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?