**Влияние компьютера на здоровье человека**

**Конспект урока информатики. 10 класс**

**Цель:** оценить вредные факторы воздействия компьютера на здоровье человека.

**Задачи:**
- дать представление о влиянии компьютера на здоровье человека;

- закрепить навыки поиска информации в глобальной сети Интернет;

- научиться использовать редактор презентаций PowerPoint для иллюстрации своего доклада;

- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, о приобщении к здоровому образу жизни;

- объяснить роль здоровья в жизни человека

**Оборудование:** компьютеры с выходом в Интернет, проектор, редактор презентаций Power point.

1. **Орг.момент. Вступительное слово учителя (3 минуты)**

На сегодняшний день самой популярной техникой для дома и офиса является персональный компьютер. Его можно использовать и для отдыха, и для работы. С его помощью можно просматривать видео, работать с документами, обрабатывать фото и видеофайлы, играть в игры и использовать в качестве развлекательного центра.

С чем бы мы не сталкивались в повседневной жизни, все работает на базе ПК. Банковские системы, торговые сети, сфера образования, науки и развития технологий, медицина, промышленность, да и любая другая сфера, так или иначе касающаяся нашей жизни, для обеспечения своей работоспособности использует компьютер.

Благодаря компьютерным системам человечество получило возможность автоматизировать большинство процессов и сделало большой скачек вперед. Поэтому важность, которую компьютеры имеют в нашей жизни, сложно недооценивать.

Еще совсем недавно больше ценили физический труд, но сегодня постоянно увеличивается потребность в интеллектуальном труде. Но однозначно оценить это нельзя. Да, многие значительно увеличили свой кругозор, а вот физическое состояние у многих пострадало. Постепенно мы забываем о спорте и физических нагрузках. А ведь вернуть здоровье очень сложно. Некоторые не понимают этого, или просто наплевательски относятся. Часто (особенно школьники) предпочитают просиживать долгими часами за компьютерным столом, чем погулять на свежем воздухе, и даже не подозревают о том, какой вред они себе причиняют.

1. **Практическая работа (15 минут)**

Учащиеся готовят собственные мини-проекты, оформляют доклады в виде презентаций Power Point. Темы докладов:

1. Влияние компьютера на здоровье человека в целом
2. Влияние компьютера на зрение
3. Влияние компьютера на психику человека (стрессы)
4. Влияние оргтехники на здоровье (работа в офисе)
5. Организация рабочего места
6. Зависимость от социальных сетей
7. Зависимость от компьютерных игр.
8. **Защита проектов (20 минут)**

Презентации учащихся сохраняются в общий диск. Порядок выступлений:

1. Лаврентьева Татьяна
2. Азизов Фамил
3. Гребенщикова Елизавета
4. Колесникова Виктория
5. Иматова Карина
6. **Просмотр видеоролика «Зависимость от компьютерных игр» (7 минут)**

Обсуждение видеоматериала.

1. **Подведение итогов.**

Выводы учащихся:

Компьютеры достаточно давно и прочно вошли в нашу жизнь. Они кардинально поменяли мир и возможности людей. Но всем мы знаем, что компьютер оказывает как положительное воздействие на человека, так и отрицательное.

Компьютер гораздо облегчил нашу жизнь. Иногда мы уже не представляем себе нашу жизнь без компьютера и интернета. Например, студент в короткий срок может найти курсовую или реферат по нужной теме. Интернет имеет неограниченные возможности. Медики используют компьютеры для диагностики организма. Для модельеров, дизайнеров и архитекторов компьютер открыл огромные горизонты. На производстве компьютеры управляют другими машинами. Сегодня человек просто пассивный наблюдатель.

Однако, компьютеры оказывают негативное воздействие на здоровье человека. Поэтому, чтобы хоть как-то улучшить ситуацию, нужно правильно организовать рабочее место, соблюдать гигиенические нормы и правила работы за компьютером, использовать качественное программное обеспечение, делать перерывы в работе.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. **Лаврентьева Татьяна. Влияние компьютера на здоровье человека**

**Сидячее положение**.
Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [головные боли](http://comp-doctor.ru/head/), а также излишняя нагрузка на позвоночник, [остеохондроз](http://comp-doctor.ru/ost/ost.php), а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - [простатит](http://comp-doctor.ru/prostatit/prost.php) и [геморрой](http://comp-doctor.ru/hemorr/hem1.php), болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, [малоподвижный образ жизни](http://comp-doctor.ru/sid/) часто приводит к [ожирению](http://comp-doctor.ru/ves/ves.php), [гипертонии](http://comp-doctor.ru/hypertonia/) и другим [заболеваниям сердечно-сосудистой системы](http://comp-doctor.ru/cardio/).

**Электромагнитное излучение**.
Современные [мониторы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mon.php) стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

**Воздействие на зрение**.
Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты [зрения](http://comp-doctor.ru/eye/eye.php). Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

**Перегрузка суставов кистей рук**.
Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем [заболевания кисти](http://comp-doctor.ru/hands/hands.php) могут стать хроническими.

**Стресс при потере информации**.
Далеко не все пользователи регулярно делают [резервные копии](http://comp-doctor.ru/comp/comp_dubl.php) своей информации. А ведь и [вирусы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_anv.php) не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого [стресса](http://comp-doctor.ru/stress/stress.php) случались и инфаркты.

**Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции**.
Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается [немало](http://comp-doctor.ru/sovet/sovet_moite.php), причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от [аллергии](http://comp-doctor.ru/all/all.php) до "[болезней грязных рук](http://comp-doctor.ru/jkt/oki.php)".

**Компьютер и беременность**.
Опасны ли компьютеры для беременных? Безусловно, некоторое негативное влияние на протекание [беременности](http://comp-doctor.ru/ber/ber.php) и развитие плода компьютер оказать может, но насколько сильное? Единого мнения на этот счет у врачей еще не сложилось...

**Влияние компьютера на психику**.
Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Как сильно влияет компьютер на психическое здоровье людей? Предлагаем вашему вниманию разные [точки зрения](http://comp-doctor.ru/psi/psi.php) на эти вопросы.

1. **Азизов Фамил. Влияние компьютера на зрение**

Свыше 80—85 % информации окружающего нас мира мы получаем через органы зрения.

Из-за повышенной концентрации внимания, большого объёма обрабатываемой информации, изменения скорости и способа чтения, а также в силу технических особенностей наши глаза раскрываются шире, а моргаем в три раза реже, чем при чтении текста с листа бумаги. Естественно, что это приводит к быстрому испарению защитной слезной пленки глаза. Она попросту пересыхает, роговица получает недостаточно влаги. У человека возникают такие симптомы, как снижение остроты зрения, появление тумана, двоение предметов, боли при движении глаз, боли в области глазниц и лба; сухость, жжение в глазах, светобоязнь, даже развитие ложной близорукости. Это и есть признаки компьютерного зрительного синдрома.

Увы, плохое зрение - характерная черта многих из тех, для кого компьютер является основным рабочим инструментом. Ведь зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

Не меньше вредит зрению и некачественное программное обеспечение. Неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых вами программах очень плохо сказываются на зрении. Вносят свой вклад в ухудшение зрения и неудачное расположение монитора, неправильная организация рабочего места.

В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия - различные [нарушения зрения](http://comp-doctor.ru/eye/vidy-narushenii-zreniya.php) - не заставят себя ждать. У пользователя снижается острота зрения, глаза начинают слезиться, появляется головная боль и [боль в глазах](http://comp-doctor.ru/eye/bol-v-glazah.php), утомление, двоение изображения... Это явление получило название "[компьютерный зрительный синдром](http://comp-doctor.ru/eye/kzs.php)".

**Основные правила гигиены зрения**

* Комфортное [рабочее место](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mesto.php#zren). Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим [монитором](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mon.php), правильно его [настройте](http://comp-doctor.ru/comp/comp_npw_screen.php), используйте качественные [программы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_po1.php).
* Монитор должен быть расположен под углом около 90 градусов от дополнительных источников освещения. Задняя панель должна быть обращена к стене, экран не должен располагаться напротив окна или других прямых источников света.
* Очень важны показатели яркости. Яркость изображения на мониторе и освещения в комнате, кабинете должны совпадать. Яркость освещения зависит от времени суток, и далеко не каждый пользователь имеет возможность уследить за оптимальным соотношением яркости и регулировать эти настройки вручную несколько раз в сутки. На некоторых современных мониторах уже есть автоматическая настройка яркости в зависимости от внешнего освещения [2].
* Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. В этих случаях с помощью правильной тренировки глазных мышц вполне возможно добиться некоторого улучшения зрения, восстановления его остроты, предотвратить развитие более серьезных болезней глаз.

**Упражнения для глаз**

Следующие упражнения помогут Вам снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.

1. Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
2. Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.
3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.

1. **Гребенщикова Елизавета. Влияние компьютера на психику человека (стрессы)**

Вы включаете компьютер, а на экране вместо привычной процедуры загрузки - "Disk C: not found" или "Boot sector is failure"... А вы уже и забыли, когда и куда дублировали свою информацию... Ваше состояние в этот момент психологи называют "**острый стресс**".

**Что такое стресс**? В переводе с английского stress - давление, нажим, напряжение. Психологи применяют еще термин дистресс (distress (англ.) - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда), которым обозначают, говоря простым языком, сильный стресс неприятной направленности. Не вдаваясь в научно-терминологические тонкости, будем понимать под стрессом сильные эмоциональные переживания, внутреннее напряжение, вызванные какими-то событиями вашей жизни.

Работа на компьютере добавляет в нашу жизнь ряд специфических именно для нее [стрессоров](http://comp-doctor.ru/stress/stress_fac.php).

**Компьютерные стрессоры**

Работа на компьютере добавляет в нашу жизнь ряд специфических именно для нее факторов стресса. Отметим основные из них.

* **Потеря информации** - безусловно, на первом месте среди компьютерных стрессоров (если не по частоте, то по силе стресса точно). Еще полбеды, если компьютер завис, когда вы набрали, не сохраняясь, несколько страниц текста (хотя тоже стресс немаленький). А если винчестер сломался за день до крайней даты сдачи квартального отчета, а у вас нет резервной копии?
* **Неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера**, даже не приводящие к потере данных, тоже серьезные факторы стресса. Вспомните свою реакцию, когда упорно не хочет запускаться любимая игрушка или инсталлироваться нужная программа.
* **Информационные перегрузки**. Компьютеры, программирование, интернет - самые динамично развивающиеся области человеческой деятельности. Необходимость постоянно и очень интенсивно обновлять свои знания и навыки, быть в курсе огромного количества ежедневно появляющихся новинок для многих становится непосильной нагрузкой.
* **Спам** (несанкционированные почтовые рассылки) стал в последнее время настоящим бедствием для тех, кто активно работает в интернете, да и для всех, кто хоть изредка заглядывает в свой электронный почтовый ящик. Необходимость постоянно разгребать и уничтожать вонючую кучу [спам-мусора](http://comp-doctor.ru/comp/comp_antispam.php), риск, что в ней потеряются действительно важные и нужные письма - очень серьезный стрессор.

**Физиологический механизм**

При всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, [реакция организма](http://comp-doctor.ru/stress/stress_meh.php) на любой стресс в сущности одинаковая. В организме запускаются выработанные много веков назад биохимические процессы, назначение которых - справиться с экстремальной ситуацией.

**Последствия для здоровья и психологического состояния**

Не зря говорят: "Все болезни - от нервов (и только одна - от удовольствия)". Шоковые ситуации, переживания вызывают в организме значительные [сдвиги](http://comp-doctor.ru/stress/stress_bol.php), в большинстве своем негативные.

**Как снять стресс**

Первое и главное: соберите волю в кулак и скомандуйте себе "СТОП!", чтобы резко затормозить развитие шока. Научитесь оставаться спокойным в самой острой ситуации. Не позволяйте оппоненту разозлить вас. Пусть злятся и нервничают другие! Проявляя сдержанность в самом принципиальном конфликте, вы не становитесь слабой стороной. Напротив: вы берете себе роль невозмутимого и сильного Слона из известной басни Крылова, а вашему оппоненту достается роль Моськи.

 Как можно быстрее переключите мысли с переживаний по поводу неприятной ситуации на поиск путей и способов выхода из нее. Выработайте навык в любой стрессовой ситуации моментально начинать искать варианты решения возникших проблем.

 Смейтесь! Улыбайтесь! Как можно чаще! Смех - лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса. Умение увидеть смешное, забавное в собственных трудностях - лучший способ изменить отношение к проблеме. К тому же перевести конфликт, оскорбление в шутку - прекрасный способ обезоружить вашего оппонента.

**Как не допустить психологических перегрузок**

Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно [жить и работать так](http://comp-doctor.ru/stress/stress_prof.php), чтобы получать побольше приятных эмоций и переживаний и свести к минимуму количество неприятных.

1. **Колесникова Виктория. Влияние оргтехники на здоровье (работа в офисе)**

Бытует мнение, что офисная работа – одна из самых легких. Это же не кирпичи носить или на морозе зимой на рынке стоять!

На самом деле люди, работающие в помещениях, «напичканных» компьютерами, ксероксами, сканерами и прочей оргтехникой, подвержены воздействию множества химических веществ.

И [бронхит](http://comp-doctor.ru/dyh/bronchitis.php), и [аллергия](http://comp-doctor.ru/all/all.php), и даже нарушение работы центральной нервной системы – все эти заболевания можно «заработать» при постоянном контакте с оргтехникой.

**Чего же следует бояться?**

Среди химических веществ, выделяющихся при работе оргтехники, наибольший вред приносят краски копиров и принтеров. Эти краски называются тонерами. Представляют они собой мелкодисперсную смесь, в состав которой входят композитные полимеры или уголь. Во время печати, копирования выделяются всевозможные (нередко токсичные) органические вещества.

Наиболее опасные вещества, которые выделяются при работе оргтехники и компьютеров:

* Бензол – данное вещество может привести к появлению онкологических заболеваний и развитию врожденных пороков плода (если беременная контактирует с данным веществом).
* Ксилол – при его накоплении в организме может развиваться [почечная недостаточность](http://comp-doctor.ru/prostatit/pochechnaya-nedostatochnost.php).
* Толуол, изооктан – эти вещества способствуют появлению сонливости, усталости, приводят к раздражению слизистых оболочек.
* Трихлорэтан – вызывает раздражение кожи, носоглотки, глаз.
* Дибутил, трибутил – приводят к нарушению работы эндокринной системы.
* Стирол – способствует появлению функциональных нарушений центральной нервной системы, раздражает слизистую оболочку верхних дыхательных путей.
* Формальдегид – при регулярном контакте даже с небольшим количеством этого вещества могут развиваться сонливость, слабость, депрессия, головная боль.
* Диоксид азота – снижает сопротивляемость организма к вирусным и бактериальным инфекциям, раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, может привести к развитию сенсорных нарушений.
* Селенистый водород – вызывает раздражение слизистой оболочки глаз.

Отдельно отметим озон. Во время работы копировальной техники выделяется большое количество озона. Небольшое содержание этого газа в воздухе оказывает благоприятный эффект на организм человека. Только при работе копиров озона выделяется намного больше, чем после грозы.

В больших концентрациях озон очень опасен. Дело в том, что озон – сильный окислитель. Поступая в избыточном количестве в организм человека, этот газ ускоряет окислительные процессы, происходящие в клетках. Неправильное развитие клеток может стать толчком к возникновению новообразований. Длительное воздействие больших доз озона способствует преждевременному старению.

**Последствия регулярного контакта с оргтехникой**

При постоянном контакте с тонером могут возникать такие симптомы, как [головная боль](http://comp-doctor.ru/head/), повышение температуры тела, кашель.

Размеры частиц краски копировальной техники очень малы – 3-4 микрона. В этом и заключается опасность – маленькие частицы могут проникать глубоко в легкие. В результате происходит раздражение слизистой оболочки легких. Попадая в легкие, вредные частицы накапливаются.

Не всегда можно сразу же заметить вредное воздействие копировальной техники на организм человека. Если в течение длительного времени (время исчисляется годами) вдыхать частицы тонера, может развиться [бронхиальная астма](http://comp-doctor.ru/all/astma.php), силикоз, [хронический бронхит](http://comp-doctor.ru/dyh/bronchitis-formy.php), злокачественные образования легких.

**Оргтехника и аллергия**

Вещества, выделяемые при работе копировальной техники – сильные аллергены. Зависая в воздухе, они приводят к развитию аллергии. Часто в офисных помещениях вентиляция осуществляется слабо. Это также способствует развитию аллергических реакций у сотрудников, работающих в этих помещениях.

Большое количество компьютеров в офисных помещениях приводит к электризации частичек тонера. В результате эти частички вместо того, чтобы осесть под действием силы тяжести на пол или другую поверхность, зависают в воздухе. Это является еще одним фактором, способствующим развитию аллергии.

**Как защитить себя при контакте с компьютерами и офисной техникой**

Как сберечь свое здоровье и сохранить работу? Необходимо обеспечить достаточную вентиляцию в помещении, регулярно его проветривать и проводить влажную уборку.

Не будут лишними и растения, которые сделают воздух в офисе немного чище.

Также нужно следить за тем, чтобы копиры и принтеры были исправны, работали в нормальном режиме, тогда они будут выкидывать в воздух меньше токсических веществ.

1. **Иматова Карина. Организация рабочего места**

**После работы на компьютере обязательно мойте руки**

Британские ученые после ряда исследований выяснили, что клавиатуры некоторых офисных компьютеров намного грязнее общественного туалета.

Между клавишами и под ними, а также на мышке скапливается грязь, в которой размножаются опаснейшие бактерии многих видов. Достаточно четырех месяцев после начала использования мыши или клавиатуры домашнего компьютера, чтобы в них завелись опасные микробы. А если компьютер общедоступен, у него десятки пользователей, каждый из которых оставляет немного своей кожи, пота, сала. Прекрасную среду обитания для бактерий и микробов создают попавшие в мышку, клавиатуру крошки пищи, капельки чая, кофе, сока...

Поэтому обязательно раз в месяц протирайте клавиатуру и мышь, раз в год убирайте грязь, скопившуюся под клавишами. После работы на компьютере обязательно мойте руки с мылом, особенно если вы пользовались чужим компьютером и особенно если побывали в компьютерном клубе (угадайте, как часто и тщательно сотрудники этих клубов чистят клавиатуру?).

**Правила работы за компьютером**

 Сегодня компьютер стал частью нашей жизни. И, несмотря на то, что современные технологии постоянно совершенствуются, мы все же рискуем «нажить» проблемы со здоровьем. Способствуют этому и привычка сидеть за компьютером как попало и сколько попало. Вот и получается, что наш помощник и друг превращается в нашего врага. Поэтому знакомимся и запоминаем: правила работы за компьютером.

**Правила работы за компьютером**

* Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
* Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
* Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
* Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
* Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается.
* Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
* Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.
1. **Болгова Наталья. Зависимость от социальных сетей**

**Проблема общения в социальной сети**

У каждого свои причины для регистрации в социальных сетях: одни стараются найти старых знакомых и друзей, другие мечтают восстановить былые отношения, а для кого-то это просто удобный способ поддерживать связь и заводить новые знакомства. Спрос на социальные сети растет с каждым днем, затягивая в свои объятия всё больше людей самой разной возрастной категории. Нельзя в полной мере оценить сетевые ресурсы как позитивные или негативные. С одной стороны – это очень упрощает жизнь современного человека, но далеко не каждый понимает ту степень опасности, которую несет в себе онлайн-общение.

Самая главная проблема состоит в том, что многие люди становятся полностью зависимы от социальной сети, они уже не могут представить свою жизнь без неё. Постоянно взаимодействуя друг с другом посредством онлайн-переписки, они забывают про личное общение, у некоторых пользователей это доходит до фанатизма, они начинают тратить свои деньги на платные ресурсы, причем иногда абсолютно не осознавая этого. Со временем у человека может развиваться патологическая необходимость постоянного пребывания на сайте, от которой он уже не может избавиться самостоятельно. Такая зависимость весьма схожа с наркотической или алкогольной.

Больше всего зависимости от интернет-общения подвержены люди, ведущие достаточно скучный образ жизни, посредством сетей они повышают свою самооценку, пытаясь выдать информацию, представленную на странице, за действительную, некоторые настолько верят в созданный ими образ, что начинают избегать личных встреч и общения, дабы не разрушить сложившееся о себе мнение.

**Признаки зависимости**

1. Постоянно возникает навязчивая потребность просмотреть свои входящие сообщения, даже зная о том, что никто не должен был написать, вас всё равно тянет включить свой персональный компьютер и проверить это. А возможно вы вообще постоянно находитесь онлайн, даже на ночь не отключая интернет, чтобы не пропустить что-либо интересное.
2. Вы слишком много времени проводите у экрана своего монитора, и каждый раз, заходя в социальную сеть, обещаете себе, что пробудете там лишь пару минут, а в итоге с ужасом обнаруживаете, что прошло полдня. Вас тянет десятки раз на дню просматривать страницы друзей, в надежде, что хоть кто-нибудь из них обновил информацию.
3. Вы испытываете острое желание регулярно обновлять статус на своей странице, обсуждать с друзьями каждый свой шаг, фотографировать себя везде и всюду, и чаще выкладывать новые снимки. Вам важно, сколько людей посетило вашу страницу в течение дня, и как они прокомментировали ваши обновления.
4. Всё общение с друзьями происходит в основном через социальную сеть, вы уже забыли, когда видели их в последний раз.
5. - Игра в различные приложения является хорошей альтернативой другим повседневным делам, вас затягивает этот процесс, вам важно пройти больше уровней и повысить рейтинг.
6. - Вы испытываете жуткое раздражение, если по какой-либо причине не можете попасть на свою страничку в социальной сети. Вы становитесь будто оторванным от внешнего мира.
7. **Коновкин Вадим. Интернет-зависимость**

Вы любите часами сидеть в интернете? Просыпаясь утром, первым делом бежите включать ноутбук и проверяете почту или новые сообщения на Одноклассниках? Поздравляю, у вас первые признаки интернет-зависимости. Нет, это не [психическое расстройство](http://mirsovetov.ru/a/medicine/diseases/psychic-disorders-1.html), а скорее, дурная [привычка](http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/harmful-habit.html). О том, к чему она может привести и как от нее избавиться, читайте в данном материале.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

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

**Признаки**

Самый важный признак того, что у вас начала развиваться интернет-зависимость, это чрезмерное увлечение интернет-ресурсами, причем вы не просто интересуетесь всем на свете через интернет, а посещаете те или иные сайты без причины, машинально. Например, проверяете почту не потому, что должно прийти важное письмо, а потому что вы просто хотите ее проверить, вам нравится процесс открывания почтового ящика в ожидании увидеть там непрочитанное послание.

Чрезмерное увлечение интернетом сложно заметить самому, чаще всего это делают окружающие нас люди. По их встревоженному «Ты слишком много сидишь в сети!» можно сделать вывод, что ваша безобидная болтовня по аське занимает все ваше свободное время, не оставляя места реальному общению с близкими и друзьями.
Также интернет-зависимость можно распознать по тому, например, что вам легче написать кому-то электронное письмо, нежели позвонить, вам приходят заоблачные счета за Интернет и электричество, в любое заведение, куда вы приходите отдохнуть с друзьями, вы первым делом спрашиваете: «У вас Вай-Фай есть?», а утром, вместо чашечки ароматного кофе, вы сломя голову бежите к рабочему компьютеру, чтобы посмотреть погоду на месяц вперед.

Чтобы не превратиться в раба сети, нужно, прежде всего, осознать эту проблему и понять, что кроме вас самих, никто вам не поможет избавиться от этого пагубного недуга. Итак, первым делом, засеките, сколько времени вы каждый день проводите в интернете, потом проанализируйте, сколько из них вы потратили на действительно необходимые дела в виртуальной паутине. Это время и есть ваш дневной минимум в интернете. Допустим, это два часа в день. Каждый день, включая компьютер и заходя в интернет, засекайте на часах ровно два часа времени и старайтесь уложиться в них. Это заставит вас пересмотреть все свои дела и распределить рабочее время максимально продуктивно.

.