

«ИГРОМАНИЯ КАК ФОРМА ИНТЕРНЕТЗАВИСИМОСТИ».

Патрина С.С.
Методист
ЦРТДиЮ

ЦЕЛЬ: ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН ИГРОМАНИИ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

- Задачи:
- познакомить с симптомами игромании;
- информировать родителей о том, как игромания влияет на здоровье;
- определить причины возникновения игромании;
- дать рекомендации по профилактике игромании.
- .



СИМПТОМЫ ИГРОМАНИИ

- он только играет, ему некогда встречаться с друзьями, участвовать в жизни, как в школьной, так и общественной;
- без доступа к играм ребенок становится агрессивным, неуправляемым;
- ни под каким предлогом не выманить на улицу;
- теряет чувство времени, при этом просиживает незаметно для себя часами;
- забывает об учебе, домашних делах, встречах и договоренностях;
- появляются проблемы со здоровьем, последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания;
- сам ребенок не замечает чрезмерную увлеченность интернет-играми.

КАК ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-ИГРАМИ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ.

Физические нарушения:

- ухудшение зрения,
- тунельный синдром,
- заболевания позвоночников и суставов
- сердечно-сосудистые заболевания.

Психологические нарушения:

- повышенная возбудимость нервной системы
- нция
- сниженное настроение, активность;
- повышенный уровень тревожности и социальная дезадаптация.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИГРОМАНИИ

- 1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. .
- 2. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером
- 3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИГРОМАНИИ:

- Время игры следует ограничивать. Для детей 6-7 лет – 10 минут, 8-11 лет – 15-20 минут, для старшеклассников – до 30 минут в день.
- Надо установить «закон расстояния»: для игровых приставок не менее 2-х метров, для персональных компьютеров – 30–40 см.
- Необходимо соблюдать и «временной закон» – не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помохи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице.
- Следует поощрять ребенка за общение с другими детьми на улице, принимать участие в организации его досуга
- Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.