

МОУ «Николаевская СОШ Вейделевского района  
Белгородской области»



# Жизнь виртуальная и жизнь реальная

Подготовил: учитель физической  
культуры Лысенко О.И.

**«Я люблю рассказывать о своем настроении по Интернету.  
Здесь не слышно как дрожит голос.  
Я хотел бы жить в Сети....»**

**Странная штука жизнь виртуальная,  
Хоть электронная - все же реальная  
Те же в ней страсти, любовь и пороки,  
Те же по жизни у всех замороки...**

**Здесь проще общаться, труднее обидеть  
Здесь можно любить, и увы - ненавидеть  
Здесь можно казаться в полжизни моложе,  
А кто помоложе - те выглядят строже  
Здесь внешность зависит от воображения,  
Любви к фотошопу и искажениям**

**И внутренний мир здесь заметней, чем внешний  
Ну.. лжи и обмана здесь больше, конечно**

# Цели и задачи:

- Ответить на вопрос: « Интернет – друг или враг »
- Узнать, как правильно нужно организовывать свою работу в сети Интернет, чтобы не быть затянутым в виртуальную реальность;

# Введение

*«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер. В нас есть детали, которые нельзя заменить»*

*(Рик Пирсолл)*

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше чем вреда.

Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

# **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.**

**"Интернет, он не сближает.**

**Это скопление одиночества.**

**Мы вроде вместе, но каждый  
один. Иллюзия общения,  
иллюзия дружбы, иллюзия  
жизни."**

# 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.



**Мы выбираем реальность!!!**  
**+**  
**Мирное сосуществование**  
**с Интернетом**