

**3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ**

**ΣΧ.ΕΤΟΣ : 2020-2021**

## **ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ**

**ΤΜΗΜΑ : Α1**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ .....**

# **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

## **1 ΠΡΟΛΟΓΟΣ -ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**

**1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

**1.1 ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**1.2 ΤΙ ΜΑΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**

**1.3 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ**

**1.4 ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ**

**1.5 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

**1.6 ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΣΗΣ**

## *ΠΡΟΛΟΓΟΣ –ΕΙΣΑΓΩΓΗ*

---

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος πληροφορικής.

Περιλαμβάνει επίσης παρουσίαση του θέματος και στόχους της έρευνας σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η λέξη Διαδίκτυο προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων και αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Στα αγγλικά η λέξη Internet προέρχεται από τις λέξεις International Network που σημαίνει Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών



## ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η χρήση του διαδικτύου έχει αυξηθεί κατακόρυφα τα τελευταία χρόνια. Το 1995 μόλις το 1% του παγκόσμιου πληθυσμού ήταν χρήστες διαδικτύου ενώ το 2016 έχει φτάσει πάνω από το 40%. Στην Ελλάδα έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο το 65% του πληθυσμού. Το διαδίκτυο έχει και την θετική πλευρά. Προσφέρει αμεσότητα στην ενημέρωση και στην αναζήτηση πληροφοριών, παρέχει πληθώρα γνώσεων, εκμηδενίζει τις αποστάσεις συμβάλει στην μάθηση στην εκπαίδευση και στην εργασία. Συνεισφέρει στη ψυχαγωγία ,τη διασκέδαση και την επικοινωνία μας. Προσφέρει τη δυνατότητα να μπορούμε να μην χάνουμε ούτε λεπτό από το συμβαίνει στον κόσμο. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί να έχει θετικά σημεία η υπερβολική χρήση όμως οδηγεί στην κατάχρηση την εξάρτηση και τον εθισμό.



## **ΤΙ ΜΑΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**

---

- 1) Εξοικείωση ευκολία επικοινωνίας και πρόσβαση**
- 2) Δημιουργία καινούργιας προσωπικότητας**
- 3) Ανωνυμία**
- 4) Άρση αναστολών και οικειότητα**
- 5) Ικανοποίηση αναγκών**



## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

---

Ένα άτομο ή παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

1)Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή το σημαντικότερο <<κεφάλαιο>> της καθημερινότητάς του

2)Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη η οποία συνδέεται με ευχαρίστηση.

3) Το άτομο ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.

4)Αύξηση επιθετικότητας

5)Αίσθημα μοναξιάς προτιμά τα παιχνίδια στον υπολογιστή από το να συναντά τους φίλους του



## **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ**

---

- Πολύωρη ενασχόληση του παιδιού με το Διαδίκτυο
- Αδιαφορία υποδείξεων από τους γονείς και οικογενειακού περιβάλλοντος
- Απώλεια ελέγχου ενασχόλησης
- Απομόνωση στο δωμάτιο
- Επαναλαμβανόμενη απόκρυψη δραστηριοτήτων στο Διαδίκτυο
- Συχνές οικογενειακές συγκρούσεις για το περιορισμό της χρήσης



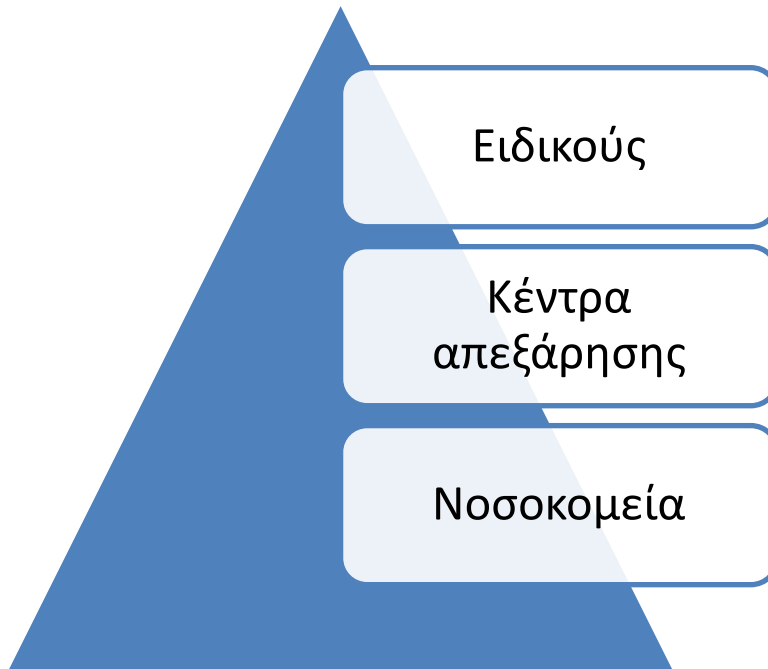


## ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

---

Ευαισθητοποίηση και συνεργασία μεταξύ κοινωνίας σχολείων και περιβάλλοντος
Επαφή με ειδικούς (ιατρούς –ψυχολόγους ) για συμβουλή και υποστήριξη
Συμβουλευτική
Κίνητρα για άλλες δραστηριότητες
Τόνωση αυτοπεποίθησης
Ενθάρρυνση κοινωνικών επαφών
Βελτίωση οικογενειακών σχέσεων
Επικοινωνία με φορείς υποστήριξης





## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΣΗΣ**

<https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>

<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

<https://www.kethea.gr/chreiazesai-voitheia/diadiktyo/>