

Внимание – игромания!

Игровая зависимость – понятие относительно новое. Всерьез об игромании стали говорить не так давно, и, в основном, это связано с появлением и развитием компьютерных технологий. Виртуальный мир – это новое пространство, которое человечество осваивает в XXI веке, подобно тому, как в период освоения Земли отважные моряки и исследователи отправлялись в экспедиции в новые моря и страны. Но освоение это приводит к печальным последствиям.

В 2018 году компьютерные игры вошли в международную классификацию болезней ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения). В школе № 4 специалисты Центральной детской библиотеки провели урок-тест «Внимание – игромания!» для подростков шестых классов. Библиотекарь рассказала о том, что если подросток более пяти-семи часов в день играет в компьютерные игры, то уже можно говорить о его патологической зависимости. Крайняя степень игровой зависимости – когда у игромана пропадает аппетит, ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи и на сон, он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает «завоевывать миры и убивать врагов». Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей.

Школьники прошли тест, который помог выявить симптомы, способствующие раз-

витию интернет-зависимости и игромании. Оказалось, что некоторым школьникам стоит задуматься над тем, как много времени они проводят за компьютерными играми.

Ребята проанализировали и составили список основных психологических причин, приводящих к игровой зависимости. Высказали свою точку зрения и сравнили результаты с мнением специалистов. Поговорили также о том, к чему приводит игровая и компьютерная зависимость. Среди ответов были: потеря друзей, бегство от реальности, проблемы в семье, снижение интеллектуального уровня.

Подростки посмотрели ролик, в котором взрослые, успешные люди рассказывали, как им удалось избавиться от этой пагубной привычки. Школьники рассуждали о том, что, чтобы избавиться от компьютерной зависимости, нужно найти увлечение, которое тебе будет интересно.

В заключение мероприятия сотрудник библиотеки рассказала о серии книг «Ты можешь» или «10 простых уроков» издательства «Эксмо». Эти книги для креативных ребят, которые хотят научиться игре на гитаре, рисовать мультики, снять фильм, стать диджеем и блогером. В них можно найти пошаговые инструкции, лайфхаки от настоящих мастеров своего дела. Библиотекарь пригласила ребят посетить библиотеку. Ведь «что бы вы не делали, чем бы вы не занимались, вам всегда понадобится умный и верный помощник – книга!» С. Маршак.

По информации ЦДБ