

موبایل و اینترنت

اعتماد

آیه شریفی



آنچه لازم است مربیان، والدین و دانش آموزان
در باره اعتماد به موبایل و اینترنت بدانند

عنوان و نام پدیدآور: آسیب‌شناسی مقوله اعتیاد به موبایل و اینترنت / تألیف دپارتمان علمی پژوهشی دبیرستان مکتب الصادق (ع) میثاق (دوره اول)؛ سرپرست گروه تألیف: شهرزاد امیرپور؛ به همراه گروه تألیف دانش آموزی میثاق.
مشخصات نشر: تبریز: هلتاک، ۱۳۹۹.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۲۴۵۱-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۹.

موضوع: اینترنت - اعتیاد - ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع: Internet addiction -- Juvenile literature

موضوع: اینترنت - اعتیاد - جنبه‌های اجتماعی
موضوع: Internet addiction -- Social aspects

موضوع: تلفن همراه - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Cell phones -- Psychological aspects

موضوع: تلفن همراه - جنبه‌های اجتماعی
موضوع: Cell phones -- Social aspects

شناسه افزوده: امیرپور، شهرزاد، ۱۳۶۱-

شناسه افزوده: دبیرستان غیردولتی پسرانه مکتب الصادق (ع) میثاق. تبریز (دوره اول)

رده بندی کنگره: ۱۰۱۷HMH
رده بندی دیویی: ۲۳۱/۳۰۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۹۷۰۷
وضعیت رکورد: فیفا

آسیب‌شناسی مقوله اعتیاد به موبایل و اینترنت

تألیف: دپارتمان علمی پژوهشی دبیرستان پسرانه مکتب الصادق (ع) میثاق (دوره اول)

سرپرست گروه تألیف: شهرزاد امیرپور و مهدی فضلی

اسامی گروه تألیف دانش آموزی:

علی علی محمدی، حسین رحیم سبحانی، محمد صادقی، امیررضا نعمتی، امین صادق‌نژاد، امیررضا لطیفی، فرحان فهیدحامد، محمدامین باباجانی، مهدی مردی، محمدرضا حمیدزاده، حسین ملامهدی، امیرحسین قربانی، محمدسالار ملایی، هادی وحدانی، علیرضا محمدپور، آرمن قاسمی، پویا حیدرقلی‌زاده، محمدمهدی شب‌زنده، علی حافظی، مهدیار اطهری‌فر، علی صدیق، سیدمحمد و سیدمهدی اسحاقی، امیرمحمد قایلی، نیما انصاری، علیرسان شکوری، محمدجواد حمداللهی، مهدی شکری، محمداحسان سلامتی، علی مکرم

ناشر هلتاک / چاپ اول ۱۳۹۹ / قطع رقی

طراح روی جلد: فرزاد کیوانی

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۲۲۴۵۱۸

تعداد صفحه ۱۹۴ / تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

Pub.haltak@gmail.com

۰۹۱۴۹۱۵۱۷۶۲

فهرست

مقدمه.....	۱۱
چکیده.....	۱۴
فصل اول: کلیات (مفاهیم و تعاریف).....	۱۵
فصل دوم: آسیب‌هایی که نوجوانان را تهدید می‌کند.....	۲۹
فصل سوم: خطرات احتمالی شبکه‌های مجازی برای جامعه - خانواده - دانش‌آموزان.....	۳۷
فصل چهارم: فرزندانشیطان.....	۶۰
فصل پنجم: آگاه‌سازی والدین.....	۶۴
فصل ششم: علل گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی.....	۱۰۲
فصل هفتم: تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای.....	۱۲۵
فصل هشتم: اقتدار و ضعف.....	۱۳۲
فصل نهم: شادی‌ها در دنیای مجازی.....	۱۳۷
فصل دهم: اجتماع و انزوا.....	۱۳۹

مقدمه

صاحب نظران برای ترک وسواس فکری و دوری از اعتیاد به موبایل این روش ها را پیشنهاد می کنند:

۱- اول از همه، تا آخر شب پای لپ تاپ و گوشی ننشینیم، قبل از رفتن به رختخواب با لپ تاپ یا گوشی کار نکنیم و یا تلویزیون تماشا نکنیم. اگر این کارها را انجام ندهید در کار ملاتونین اختلال ایجاد می شود. ملاتونین هورمون خواب است که در صورت خواب ناکافی دچار ناهماهنگی می شود. خواب برای یک جسم و ذهن سالم ضروری است و مغز به شدت تلاش می کند تا اطلاعات را پردازش کند. ممکن است فردی که تمام شب نتوانسته بخوابد مغزش پردازش خوبی را انجام ندهد. خیلی خوب است اگر قبل از خواب کمی مدیتیشن (تمرکز ذهن) کنید یا با خانواده وقت بگذرانید تا بتوانید آرامش بیشتری کسب کنید.

۲- گوشی تان را تنها در زمان های خاص و به مدت کوتاهی چک کنید؛ و حواستان باشد وقتی در حال صحبت با دیگران هستید این کار را نکنید، مردم این کار را دوست ندارند چون این کار به معنی این است که حواستان جای دیگریست.

۳- وقتی آنلاین هستید هدفمند باشید و تنها وبسایت ها و آپ ها و شبکه های اجتماعی را با این هدف مرور کنید و اگر می خواهید خرید اینترنتی کنید بدانید که چه می خواهید، قبل از اینکه تعداد زیادی خرید بیهوده کرده باشید.

۴- آلارمی برای یادآوری زمان موردنظر ماندن در اینترنت داشته باشید چرا که به راحتی ممکن است زمان را از یاد ببرید.