

Таблица 2. Негативные последствия интернет-зависимости школьников для их здоровья

Последствия для физического здоровья

- Ухудшается зрение.
- Появляются головные боли и мигрень.
- Искривляется осанка.
- Гиподинамия.
- Нарушается сон.
- Не хватает времени на отдых.
- Нарушается режим дня
- Прослеживается тоннельный синдром запястного канала.
- Появляется ожирение, часто по типу «спасательного круга» — жировые отложения на животе

Последствия для психического здоровья

- Теряется мотивация: меньше интересов и активных стремлений.
- Нарастает раздражительность и возбудимость.
- Скрытое проявление агрессии.
- Изменяется речь: появляется сленг, упрощение, «наскальный язык» интернета, нецензурная брань.
- Снижается учебная и познавательная мотивация.
- Появляются проблемы в общении со сверстниками и родителями