**Тест по предмету ОБЖ для 5-6 классов**

**«Компьютерная зависимость»**

Среди твоих друзей и знакомых может быть и такой, кто, приходя из школы, первым делом садится за компьютер и играет в виртуальные игры, не контролирует время, проводимое у экрана, раздражается, когда его отвлекают. Вполне возможно, что у этого человека компьютерная зависимость, или игромания.

Игровая зависимость появляется у человека быстрее, чем, например, тяга к курению или алкоголю. Врачи-психиатры отмечают, что втянуться в игру можно за очень короткий срок – за 3-6 месяцев.

Некоторые дети настолько вживаются в игру, что им в ней становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Желание играть становится таким непреодолимым, что приходится идти на воровство, чтобы иметь деньги на приобретение новой игры или оплату интернета.

Всемирная организация здравоохранения внесла игроманию в разряд опасных психических расстройств. Компьютерная зависимость страшна еще и для физического здоровья: у человека появляется сухость в глазах от постоянного нахождения перед монитором, боли в спине. Игрок худеет, вовремя не ест, ему снятся кошмары, появляются приступы страха, тревоги, навязчивые состояния. Бывали случаи, когда молодые люди погибали от обширного кровоизлияния в мозг, когда без отрыва играют дольше суток.

Как предупредить компьютерную зависимость? Ограничить время пребывания у монитора компьютера до 20-30 минут в день. В свободное от учебы время заняться лучше всего спортом, найти для себя друзей, с которыми будет интересно и без компьютерной игры.

1. Что такое игромания?
2. это регулярно повторяющееся участие в азартной игре
3. это непреодолимое желание заниматься спортом
4. это огромно желание «болеть» за свою спортивную команду
5. Сколько требуется времени, чтобы сформировалась игровая зависимость?
6. один месяц
7. 3-6 месяцев
8. один год
9. Что из перечисленного не относится к поведению игромании?
10. ест и пьет, не отрываясь от компьютера
11. не знает, чем себя занять, если компьютер не доступен или сломался
12. с нетерпением ждет того часа, когда нужно идти на тренировку
13. Игромания – это расстройство чего?
14. пищеварения
15. психики
16. настроения
17. Как изменяется состояние человека при компьютерной зависимости?
18. человек становится общительным и веселым
19. человек укрепляется физически
20. человек худеет, у него появляются боли в спине, сухость в глазах
21. В какой ряд из перечисленных можно добавить по значению слово «игромания»?
22. туризм, экскурсии, …
23. токсикомания, наркомания, …
24. филателия, меломания, …
25. Как человек, имеющий компьютерную зависимость, относится к друзьям?
26. он не общается или почти не общается с друзьями, как раньше
27. он не может и часа прожить без друзей
28. у него новые друзья появляются еженедельно
29. У тебя появилось свободное время. Как следует им распорядиться? Определи верный ответ.
30. пойти с друзьями в спортивный зал
31. пойти в магазин и купить новую компьютерную игру
32. пойти в интерне-кафе и поиграть в компьютерные игры
33. Что не рекомендуется делать первым делом, приходя домой из школы?
34. обедать и гулять во дворе
35. идти в магазин за продуктами
36. садиться за компьютер и играть в виртуальную игру.
37. Фома сказал друзьям, что не пойдет в школу, и поиграет дома в новую компьютерную игру. Лука посоветовал другу отказаться от посещения спортивной секции и посидеть за компьютером. Андрей сказал, что пропускать тренировку и занятия в школе нельзя, а играть в компьютерную игру лучше не более получаса вдень. Кто из друзей прав?
38. Фома
39. Андрей
40. Лука

По материалам учебно-методического пособия

Основы безопасности жизнедеятельности Тесты, В.И. Суслов