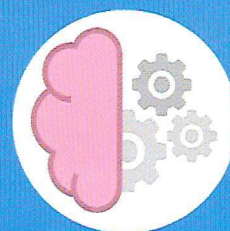


5 правил позитивной виртуальности



Используй гаджеты с пользой. Бездумно заполняя мозг информационным "мусором", ты притупляешь свои интеллектуальные способности, ухудшаешь внимание и память.

Развивай реальные навыки. Нажимая кнопок, улы, мало, чтобы достичь успеха в любой области (даже в блогерстве). Для этого важны отношения с людьми и управление своим временем.



Используй сети и мессенджеры для дополнения живых отношений, а не для их замещения. Настоящие грузы проверяются в реальности.

Всегда заранее планируй время использования гаджетов и не превышай его ни при каких условиях. Четко проговаривай себе, для чего именно ты сейчас зайдешь в интернет.



Замечай в жизни приятные моменты и позитивные события. Жизнелюбие и чувство юмора - надежная основа счастья!

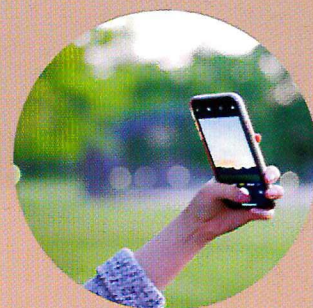
Как формировать здоровое отношение ребенка к гаджетам?

Время, проведенное в сети, искажается: нам кажется, что прошел час, а на самом деле - в два раза больше. Установите программу контроля экранного времени. Приучайте заходить в сеть только с конкретной целью.



Свечение, издаваемое монитором, мешает нормальному засыпанию, разрушает цикл сна и бодрствования. Это негативно влияет на эмоции, поведение и здоровье ребенка. Исключите все гаджеты за 2 часа до сна.

Помогите ребенку отключить уведомления приложений, которые постоянно отвлекают. Убедите его отписаться от ненужных людей и контента, сохраняя время для самого нужного и интересного.



Зависим ли ты от Интернета?

Проверь себя с помощью простого теста.

- 1** Вспомни о недавних посещениях сети. Ожидает ли ты с нетерпением следующих? Да Нет
- 2** Испытываешь ли ты потребность увеличить время пребывания в сети? Да Нет
- 3** Делаешь ли ты попытки контролировать и сокращать время пребывания в интернете? Да Нет
- 4** Чувствуешь ли ты эмоциональный дискомфорт при ограничении пользования интернетом или отказе от него? Да Нет
- 5** Пребываешь ли ты в сети дольше, чем предполагал(а)? Да Нет
- 6** Твое увлечение интернетом мешает твоим отношениям или успехам в учебе? Да Нет
- 7** Приходилось ли тебе говорить неправду родителям, друзьям, педагогам, чтобы скрыть время, проведенное в сети? Да Нет
- 8** Используешь ли ты интернет как средство от плохого настроения, раздражения, беспомощности или тревоги? Да Нет



Если получилось 5 и более ответов "да", у тебя формируется интернет-зависимость.

