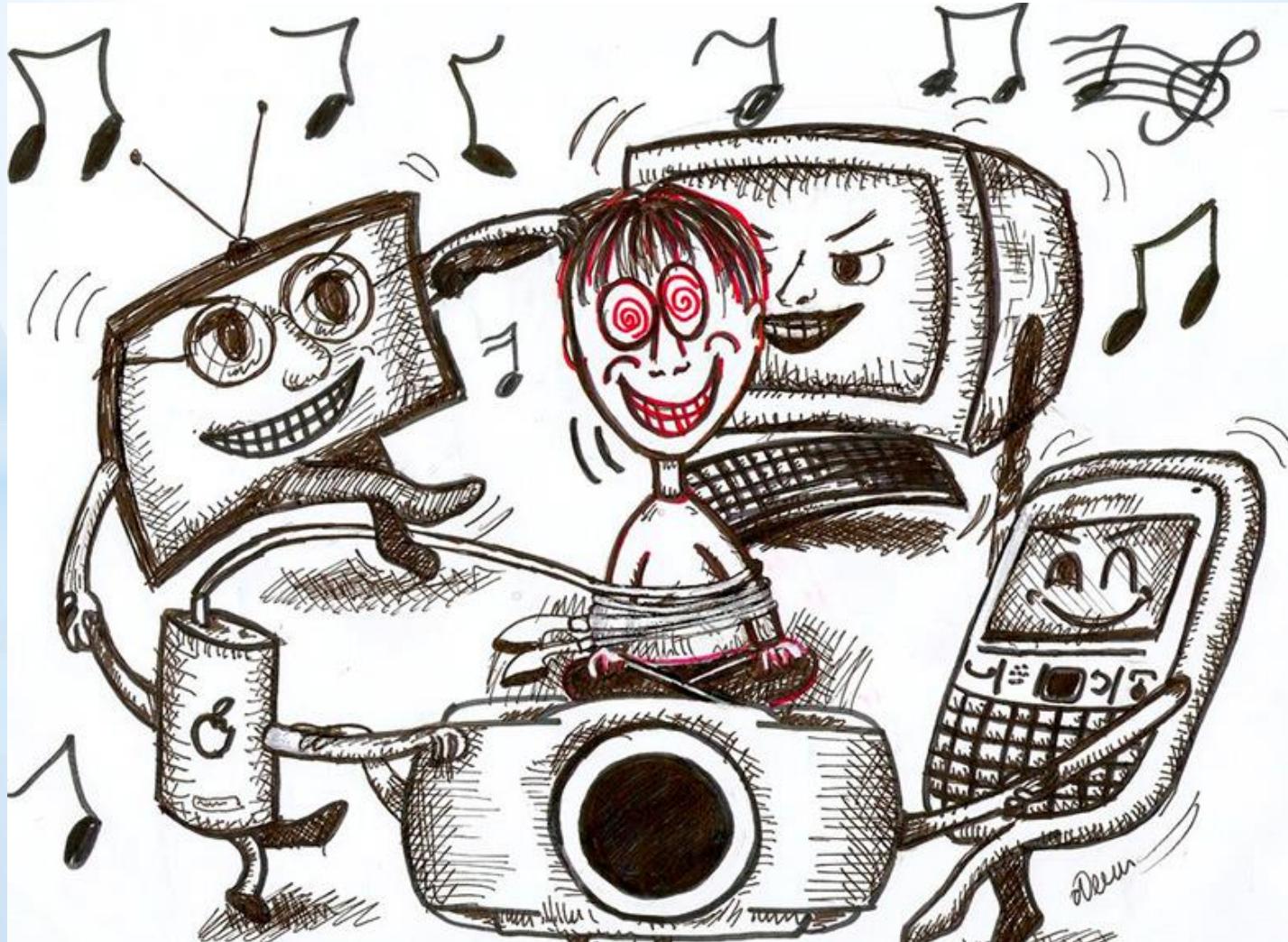


Семейное собрание

«Гаджеты, интернет, социальные сети - это вредные привычки?»



К вредным привычкам можно отнести следующие действия:



- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- Интернет-зависимость





KINEMASTER



Компьютерная зависимость

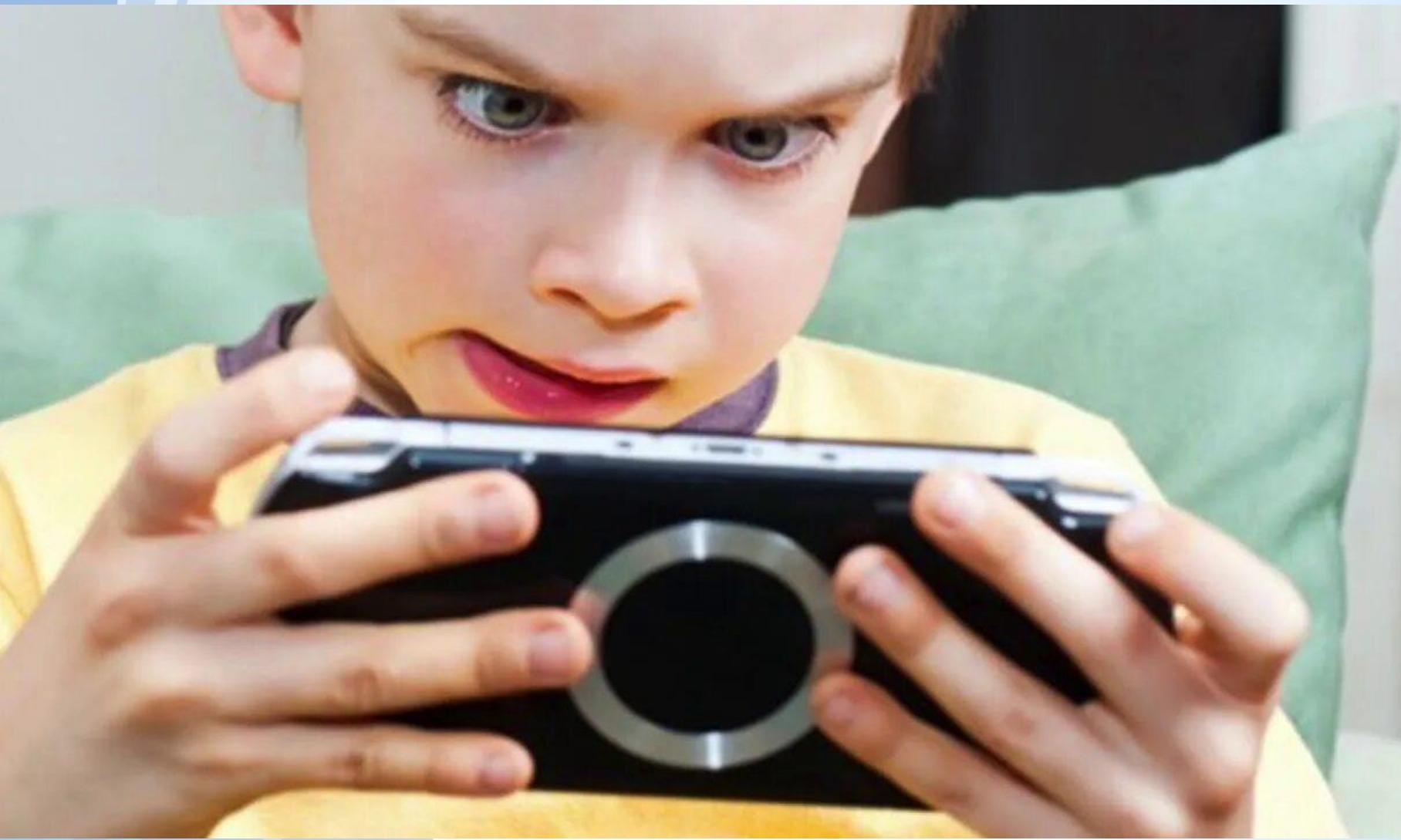


**Компьютерная
зависимость-это
форма психологической
зависимости,
проявляющаяся в
навязчивом увлечении
видео- и компьютерными
играми. Самую сильную
зависимость у подростков
вызывают сетевые игры.**

Помните о времени использования гаджетов детьми:

- 4-5 лет — не более 15 минут;
- 6 лет — 20 минут;
- 7-9 лет — 30 минут;
- 10-12 лет — 40 минут;
- 13-14 лет — 50 минут.
- Подросткам 14-16 лет — около 2-х часов в день.







Китайские лагеря для лечения молодежи от интернет-зависимости.





Китай лечит интернет-зависимых подростков в исправительных лагерях



Анкета «Зависимость от гаджетов»

	Вопросы	Ответы	
		Да	Нет
1	Я не могу день провести без ноутбука или телефона.	7	3
2	Когда я не использую гаджет, начинаю нервничать.	3	7
3	Мечтаю оставаться наедине со своим телефоном, постоянно хочу его использовать. Откладывая важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.	0	10
4	Когда я уделяю время телефону, у меня хорошее настроение.	10	0
5	Мечтаю о покупке новой версии телефона, других современных устройств.	10	0
6	Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).	0	10
7	Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.	0	10

Посчитайте ответы

«ДА»: 1-4 — нет поводов для беспокойства;
 5-6 — тенденция к зависимости;
 7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

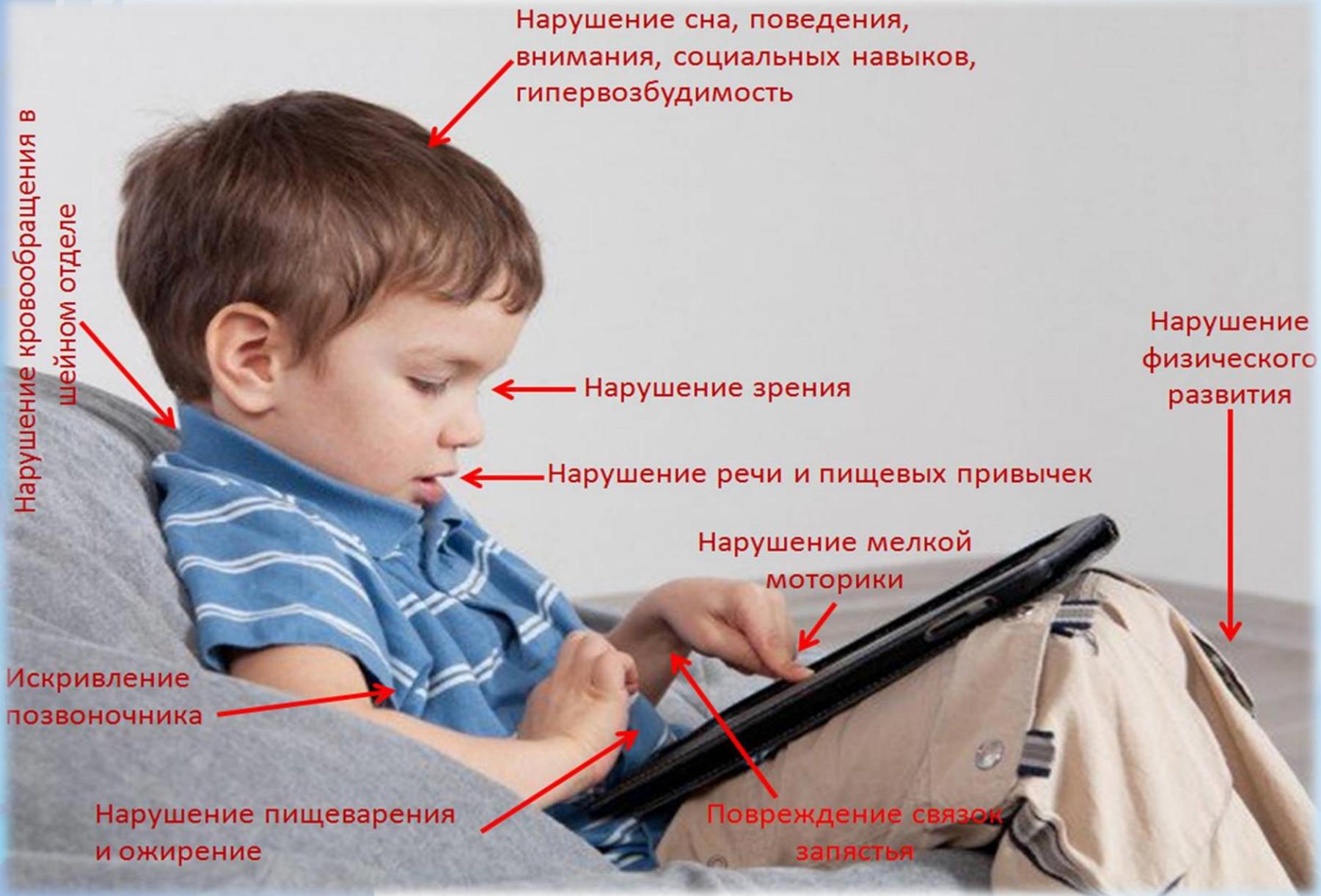


Признаки игровой и интернет-зависимости



- недовольство реальной жизнью,
- проблемы с учебой,
- игнорирование близких, друзей,
- расстройства сна, изменение режима,
- агрессия в случае недоступности предмета зависимости.

Вред гаджетов для здоровья





**Незаметно можно
прочно увязнуть в
электронных играх и
сети интернета, как в
паутине гигантского
паука, питающегося
людьми.**

**Игры воруют время!
Проигранные минуты
быстро превращаются в
часы.
Часы складываются в
потерянные сутки,
недели и месяцы.**



Польза гаджетов

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.



Рекомендации для предотвращения Интернет- зависимости



- * 1. Используйте реальный мир для общения.
- * 2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только ощущение принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
- * 3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- * 9. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
- * 10. Избегайте лживости в виртуальной реальности.
- * 11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
- * 12. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.







**Гаджеты – неотъемлемая
часть жизни современного
человека.**

**Но пользоваться ими нужно
разумно.**





2025.12.14 13:31

«В каждом доме
нужен гаджет,
Но нельзя с ним
есть и спать...
Знай, что гаджет не
подскажет,
Как тебе
счастливым стать!»