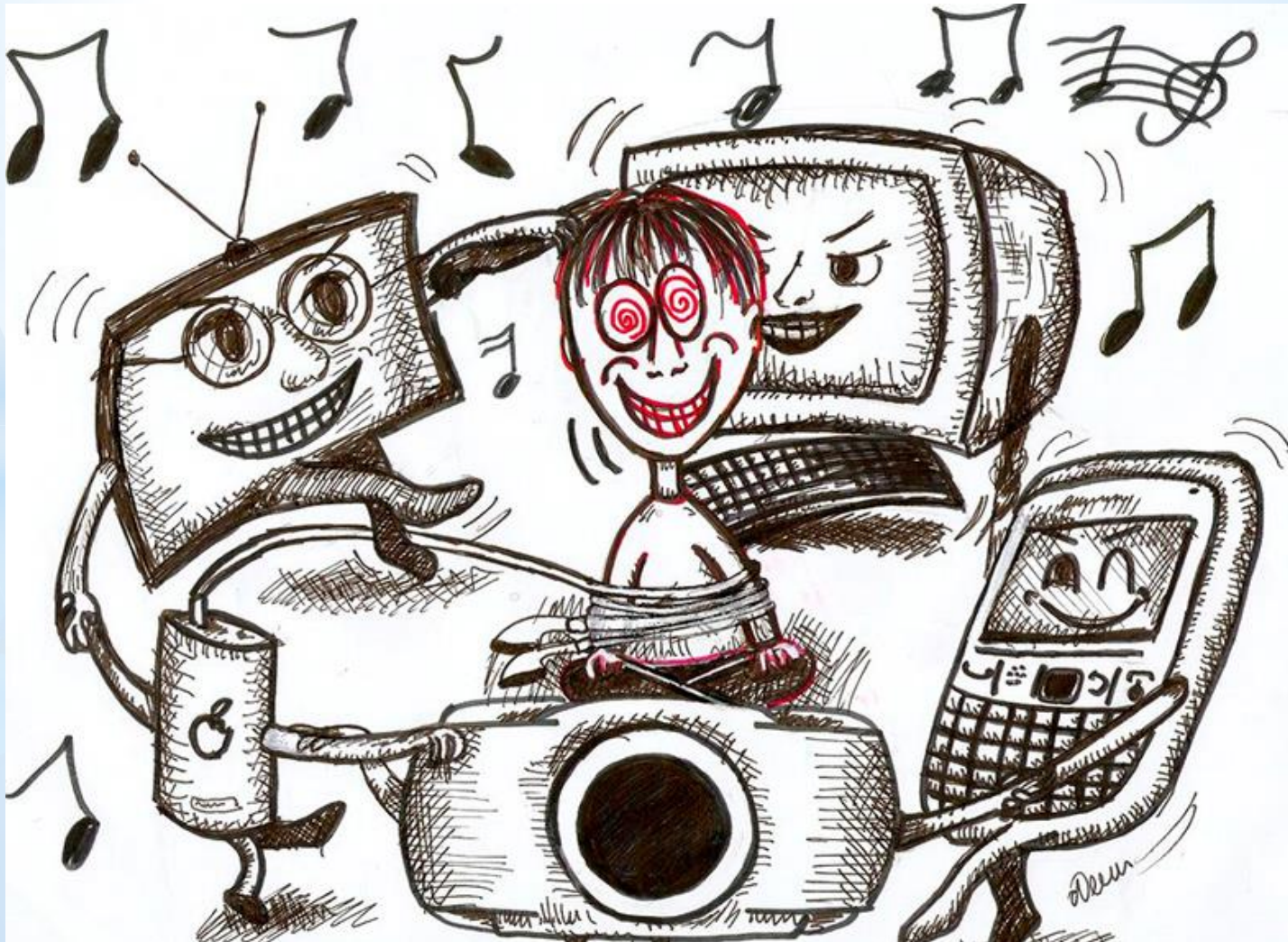


# Семейное собрание «Гаджеты, интернет, социальные сети - это вредные привычки?»



**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»

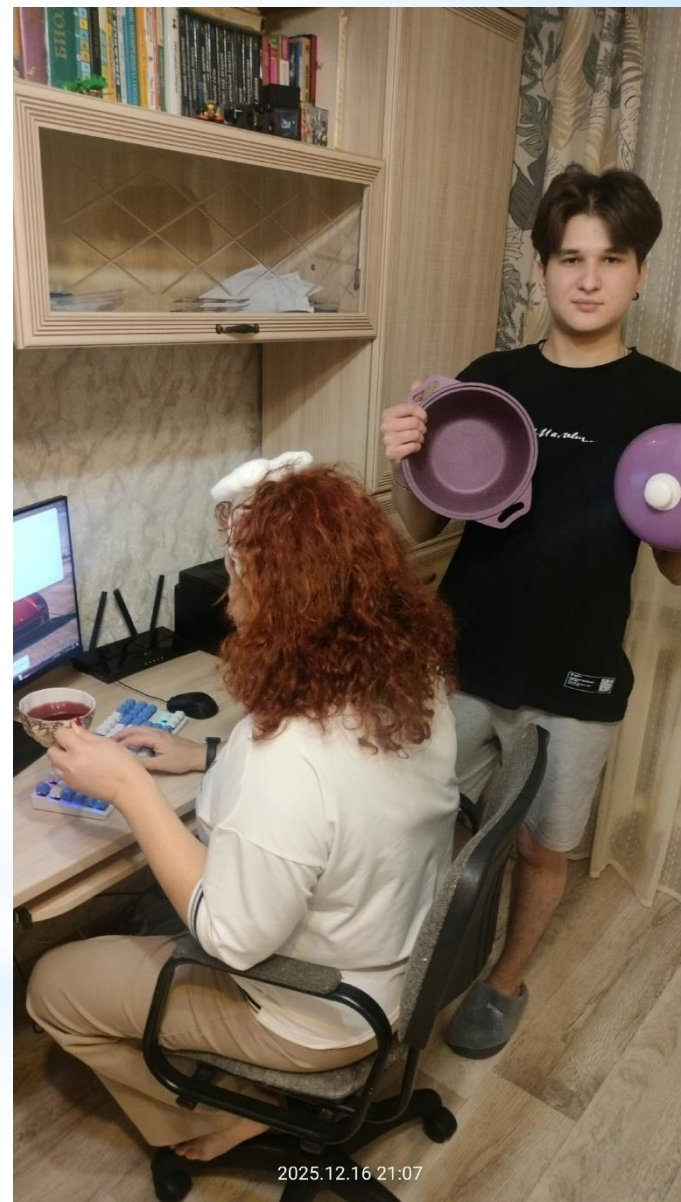
	Вопросы	Ответы	
		Да	Нет
1	Я не могу день провести без ноутбука или телефона.	7	3
2	Когда я не использую <u>гаджет</u> , начинаю нервничать.	3	7
3	Мечтаю остаться наедине со своим телефоном, постоянно хочу его использовать. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на <u>гажете</u> .	0	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





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

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



## 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.**





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