

Как побороть зависимость?

1. Объединись с друзьями.

Ведь с ними все делать значительно веселее, в том числе и избавляться от интернет-зависимости. Договоритесь, что не будете зависеть в телефоне, когда вы вместе! Можно придумать систему штрафов за каждый выход в сеть.



2. Придумай распорядок интернет-дня.

Эксперты советуют проверять электронную почту сразу во всех ящиках! То же самое касается и соцсетей. Выбери один час в день, когда ты будешь уделять время именно онлайн-общению (или сетевым играм). Поставь будильник, все закрой, когда услышишь звонок!



3. Проведи один день в неделю без интернета.

Это очень полезное упражнение. Но не сиди, сложа руки, а попытайся найти хорошую замену интернету (просмотр сериалов по телевизору не годится). Возможно, в первый раз тебе будет нелегко, но стоит поупражняться, и вскоре забытый дома смартфон уже не будет для тебя трагедией.



4. Важно поощрять себя за успехи!

Для этого придумай личную систему наград! Обязательно поощряй себя, когда время, проведенное в интернете, сократится. Ведь это означает, что теперь не интернет контролирует тебя, а ты сам управляешь интернетом.



Простые игры без гаджетов

Чтобы процесс отвыкания от гаджетов протекал легче, предлагаю вам несколько простых игр, в которые вы можете играть как сами, так и с друзьями.

1. Произносить слова наоборот

Забава, которая увлечёт не только ребёнка, но и взрослого. Развивает скорость мышления. Можно проделывать мысленно.

2. Составлять из одного слова другие

Берёте слово «виноград» и образовываете анаграммы: град, вино, родина, гривна и т. д. Регулярная практика такой игры помогает легко решать нестандартные задачи в жизни.

3. Читать вверх ногами или скользить по тексту

Даже случайно подвернувшуюся газету вы можете превратить в полезный инструмент: переверните текст и читайте его вверх ногами. Вы тут же почувствуете, как ваш мозг активируется и начинает работать интенсивнее. Другой вариант - это попытаться увидеть взглядом не одну строчку, а три и скользить по ним.

**Ждем Вас в нашей библиотеке по адресу:
х. Антонов, ул. Центральная, 17
Телефон 48-6-05**

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Антоновский отдел

0+

Зависимость от гаджетов. Что делать?

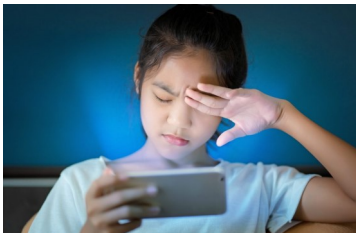


Информационный буклет

Чем вредны гаджеты?

Проблемы со здоровьем

Маленький ребёнок – непоседа. Постоянно двигаясь, он тем самым тренирует свое тело. Гаджеты же вынуждают ребёнка сидеть на одном месте. Самые явные проблемы, которые грозят детям, подолгу сидящим у экранов, – это неправильная осанка и ухудшение зрения.



Психические проблемы

Психика ребёнка только формируется, поэтому информация, которую он получает, должна быть отфильтрована. Если родители не контролируют, что смотрит ребёнок, во что он играет на компьютере, всегда есть шанс, что малыш столкнётся с тем, к чему не будет готов.



Третья проблема – социальная

Ребёнок, который погрузился в компьютерный мир, выпадает из мира реального. Время, которое он проводит у экрана, он не общается с родителями и сверстниками. Получается, что интернет заменяет ребёнку живого человека, что для малышей недопустимо. Ребёнку нужно человеческое общение. Интересный мультфильм не должен заменять ему маму и папу.



Как и у каждого явления, у современного бума технологий есть явные плюсы и минусы.

Гаджеты действительно могут навредить и физическому, и психологическому здоровью ребёнка, если ими злоупотреблять.

Сколько времени в день ребёнку можно пользоваться гаджетами?

В современном мире с учётом различных требований рекомендации педиатров, неврологов, психологов относительно времени, которое дети разных возрастов могут проводить за гаджетами, следующие:

- ♦ детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;
- ♦ детям 3-4 лет – 30-40 минут в день;
- ♦ детям 5-6 лет – 1 час в день;
- ♦ детям 7-9 лет – 1,5 часа в день;
- ♦ детям 10-13 лет – 2 часа в день;
- ♦ детям 14-16 лет – до 3 часов в день

ЧЕМ ОПАСНЫ СМАРТФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА У МЛАДЕНЦЕВ:

- ПРОБЛЕМЫ В ВОСПРИЯТИИ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
- ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО И ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ
- ПОТЕРЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

ПОВРЕЖДЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ПОДРОСТКОВ:

- УХУЖДЕНИЕ ПАМЯТИ
- ПОТЕРЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ
- ПРОБЛЕМЫ С СОЦИАЛИЗАЦИЕЙ
- ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ, ЗАВИСИМОСТЬ И ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

ПРОБЛЕМЫ С ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ:



Как определить зависимость от гаджетов у детей?



Гаджет - зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест.

Ответьте честно и откровенно «да» или «нет» на такие заявления:

- ⇒ Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
- ⇒ Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
- ⇒ Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую
- ⇒ Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
- ⇒ Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
- ⇒ Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
- ⇒ Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
- ⇒ Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
- ⇒ Иногда после проведённого времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).
- ⇒ Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке

Подвести итог просто.

Посчитайте ответы «ДА»:

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