

Экспресс-тест

на определение интернет-зависимости
(Кимберли Янг)

Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них: «да» или «нет».

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования Интернетом?
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?
6. Возникли ли с Вами случаи, когда появлялись проблемы в учебе, семье, личной жизни или на работе из-за Интернета?
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким членам семьи, друзьям, педагогам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины, депрессии?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: Если на 5 и более вопросов теста Вы ответили «да», то у Вас высокий риск развития зависимости от Интернета.

«У каждого человека есть свобода выбора. И выбор этот должен быть разумен.

Выбор существует ежедневно, сиюминутно.

Равный по своей серьезности, неодинаковый

по своим последствиям. Шагнуть или не шагнуть?

Промолчать или ответить? Стерпеть или не стерпеть?

Превозмочь или отступить? Да или нет?

Куда пойти учиться? Как жить? Что делать?»

(поэт Роберт Рождественский)



Помни!

Ни одна виртуальная победа, пусть даже самая большая не стоит и самой маленькой победы над собой и над другими в реальном мире!

«Мы ежедневно большими ложками черпаем знания из интернета, но при этом так и не разобрались в своем внутреннем мире».

Олег Рой, писатель



Наша жизнь — Игра?

В современном мире трудно представить свою жизнь без гаджетов. Компьютер, планшет, ноутбук, смартфон прочно вошли в нашу жизнь и стали настоящими помощниками с одной стороны, а с другой — погружают человека в виртуальную реальность и формируют зависимость.

В любой деятельности есть цель и конечный результат.

В реальной жизни мы часто ставим цели: образование – знания и фундамент будущей профессии; спорт – хорошая физическая форма и победа в соревнованиях и т. д.

Влияние компьютерной игры...

- Чрезмерное увлечение гаджетами снижает двигательную активность, которая необходима для нормального физического развития школьника;
- **Оказывается**, быстрее и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека **утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению**, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей;
- **Доказано**, что причиной интернет зависимости может быть **откладывание важных дел на потом**, то есть человек постепенно втягивается и становится «зомби» по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения
- **Опасность** стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми **более трех часов в день**.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ себя от компьютерной зависимости?

- **Обрати внимания на свои сильные и слабые стороны.** Прокачивай свои слабые стороны и опирайся в принятии решений на сильные;
- **Запомни три правила жизни:** уважай себя, уважай других, будь ответственен за свои действия.

ПРАВИЛА САМОВОСПИТАНИЯ:

- **Проанализируйте**, на что вы тратите свое свободное время и **расставьте правильные приоритеты** (семья, образование, спорт, друзья, творчество, путешествия);
- **Определи цель жизни:** **дальнюю, среднюю, ближнюю.** Жизнь без цели – гибель души и разума;
- **Старайся всегда выполнять все свои обещания**, пусть даже и незначительные. Прежде чем обещать, оцени, сможешь ли ты его выполнить;
- **Лучше трудно, но интересно, чем легко, но скучно.** Трудность интересна тем, что раскрывает в тебе новые качества. Постарайся убедить себя, что даже самое сложное дело, несомненно, принесет тебе пользу;
- **Создавай ежедневный/ еженедельный/ ежемесячный список дел**, старайся следовать ему, не выходя из графика. Это поможет формированию самодисциплины и принесет ощущение удовлетворения от достижения задуманного;

