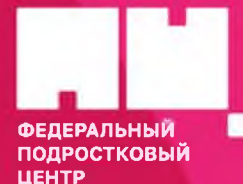


ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ЗАВИСИМОСТИ

3. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам
4. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

- Вы замечаете у подростка тревогу или даже панику, если он забывает смартфон дома
- Появляются проблемы со сном: ребенок не может заснуть или ворочается по ночам

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ЗАВИСИМОСТИ

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети
2. Навязчивая потребность в Сети – азартные онлайн-игры, постоянные покупки

КАК ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

1. Найдите хобби, которым подросток будет заниматься с удовольствием: секции, кружки, походы
2. Будьте хорошим примером: проводить свободное время активно, а не с телефоном в руках

**РЕКОМЕНДОВАННОЕ ВРЕМЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (В МИНУТАХ)**

Класс	5	6	7	8	9	10	11
Компьютер и ноутбук	180	180	180	180	180	240	240
Планшет и телефон	180	180	180	180	180	230	230

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Гиподинамия
- Ожирение
- Заболевания сердечно-сосудистой, эндокринной системы и прочие

КАК ПОБОРОТЬ ЦИФРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

3. Введите домашние правила: например, никаких гаджетов во время еды
4. Старайтесь больше общаться: проводите время всей семьей без мобильных устройств, обсуждайте дела и планы, разговаривайте с ребенком

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

- Появляются проблемы с концентрацией внимания, становится трудно выполнять домашнее задание
- Подросток не выключает смартфон во время общения с домашними или друзьями
- Чтобы никто не заметил, ребенок пользуется смартфоном тайно (в туалете или ванной, запирается в комнате)

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Нарциссизм
- Стресс
- Депрессия и одиночество
- Раздражительность
- перевозбуждение
- Нарушение сна