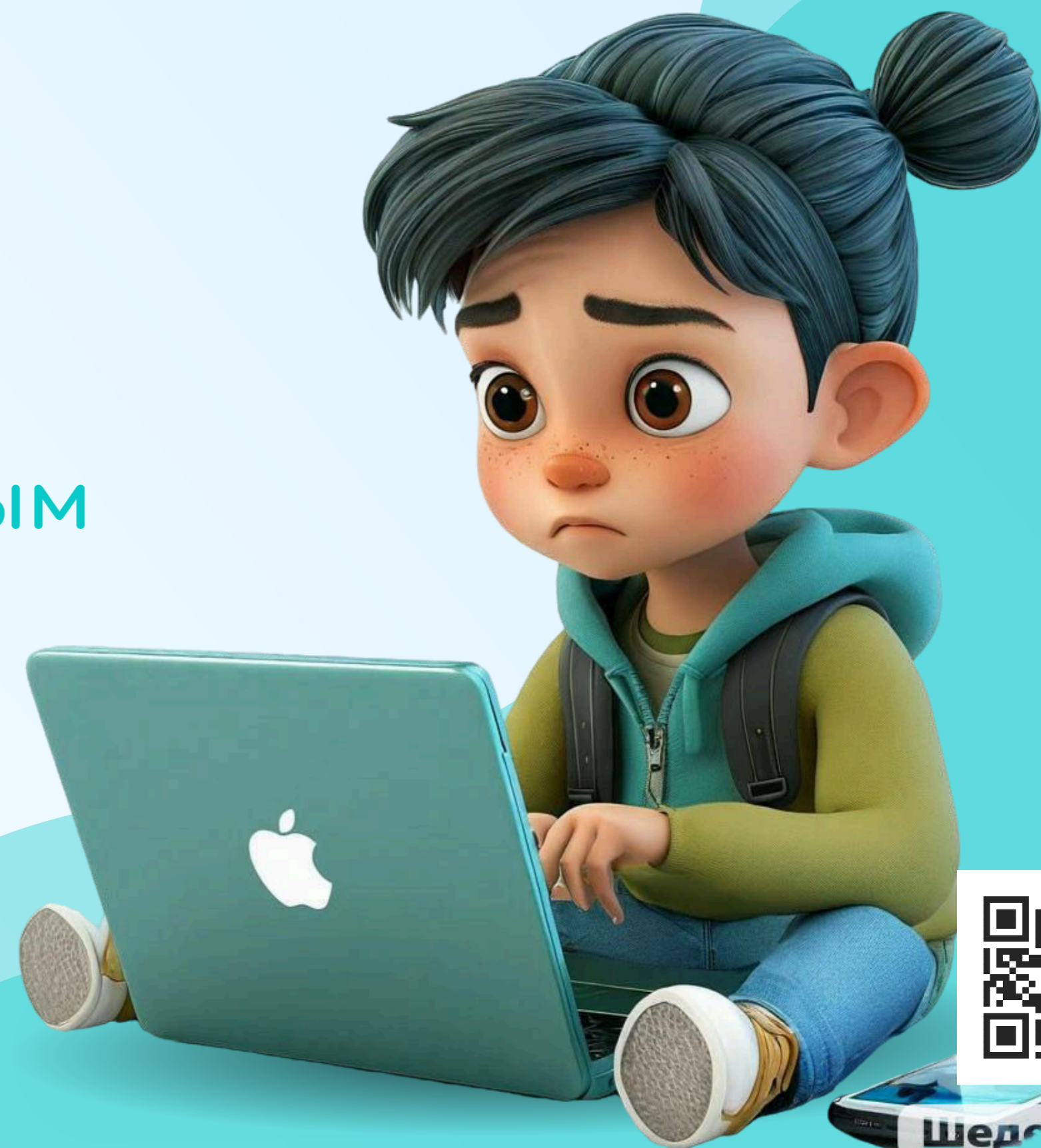


ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬ

Как оставаться свободным
в цифровом мире



ПРОЕКТ
ЦЕНТРА
КОМПЬЮТЕРНОГО
ОБУЧЕНИЯ «ТУРБО»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ГРАНТОВ
РЕСПУБЛИКИ
АДЫГЕЯ



Шедс

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Интернет-зависимость – это когда человек не может контролировать время, проведенное в интернете.

Он постоянно думает о том, чтобы поиграть или посидеть в социальных сетях. Может забывать поесть, поспать или сделать домашнее задание.



Интернет становится главным в жизни, а все остальное – неважным

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ



Чтобы понять, не стали ли вы зависимы от интернета, можно воспользоваться чек-листом с признаками этой зависимости.

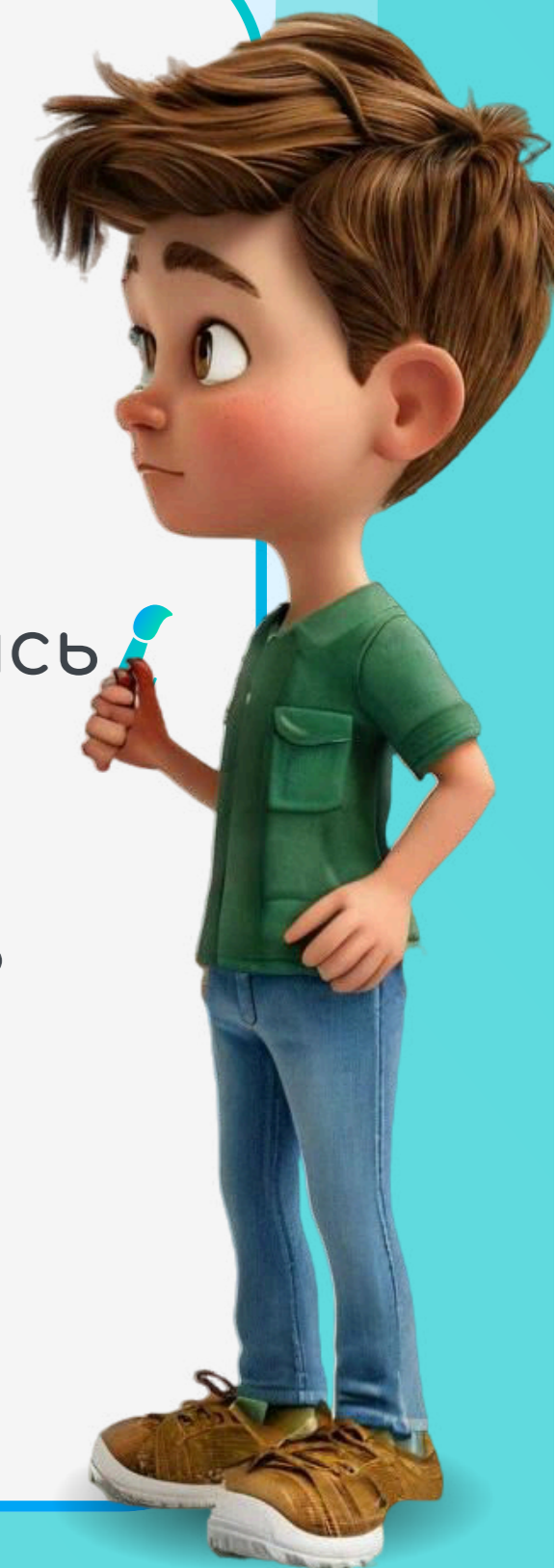
Если вы заметили у себя хотя бы три признака из четырех, стоит задуматься.



Важно вовремя заметить эти признаки и принять меры

Чек-лист

- Я пропускаю еду или сон ради интернета
- У меня ухудшились оценки
- Я не хожу гулять с друзьями
- У меня болят спина и глаза



ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ОПАСНА?



Проблемы
со здоровьем



Проблемы
в учёбе



Потеря друзей



Конфликты
с родителями

ПРАВИЛО «СВЕТОФОРА»



до 60 минут



от 1 до 2 часов



больше 2 часов

Чтобы легко контролировать время в интернете,
давайте использовать правило светофора.

ЗАМЕНА ИНТЕРНЕТУ



Спорт
и активные игры



Чтение книг



Рисование
и творчество



Настольные
игры с друзьями

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА

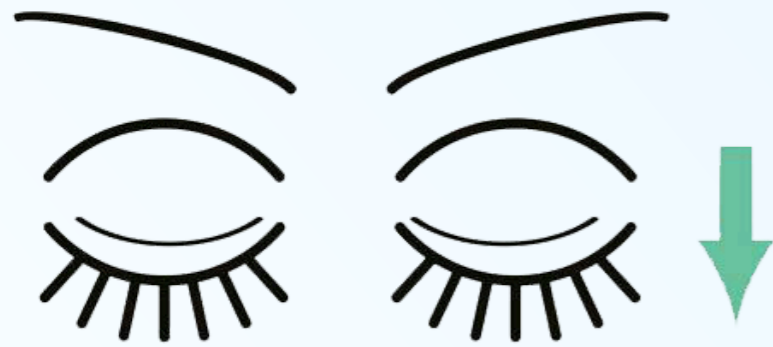
Чтобы использовать интернет безопасно,
нужно соблюдать простые правила:

- Установи будильник
- Делай перерывы каждые 30 минут
- Выполняй зарядку для глаз
- Соблюдай правильную осанку



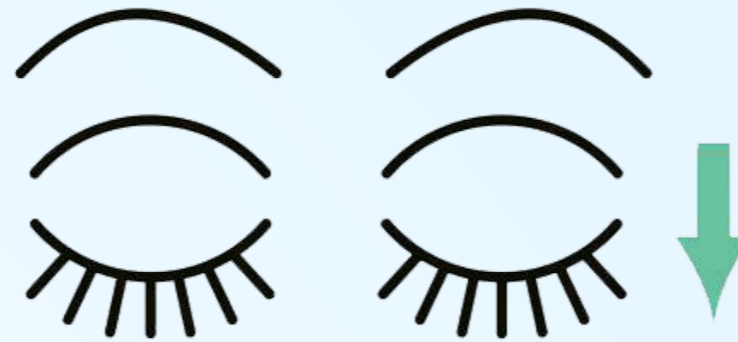
ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

ТЯЖЕЛЫЕ КУЛИСЫ



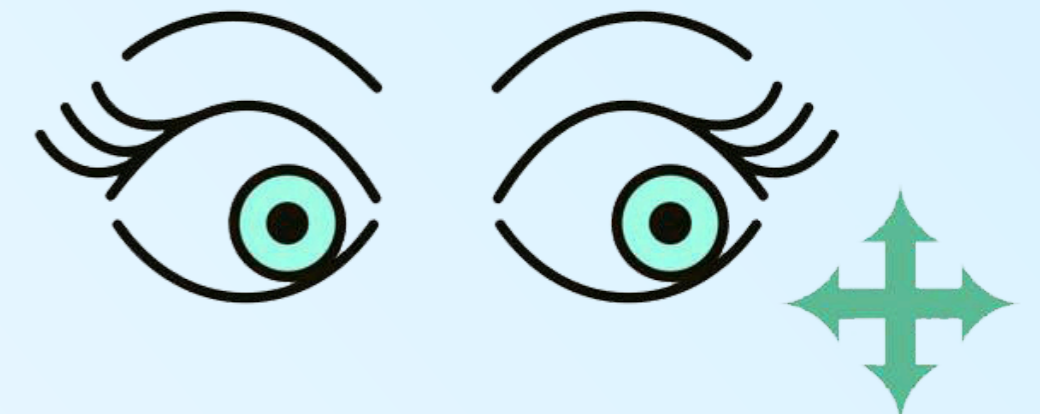
Зажмурьте глаза на 15 секунд. Веки должны быть немного напряжены, чтобы было совсем темно.

ШТОРКА



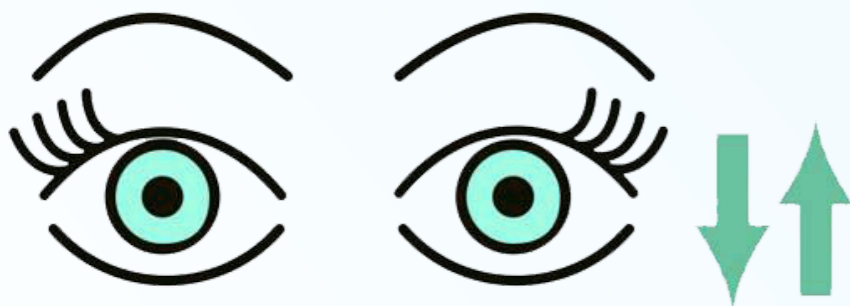
Медленно закройте глаза. Не напрягайте веки. Посидите так 10 секунд.

СТРЕЛОК



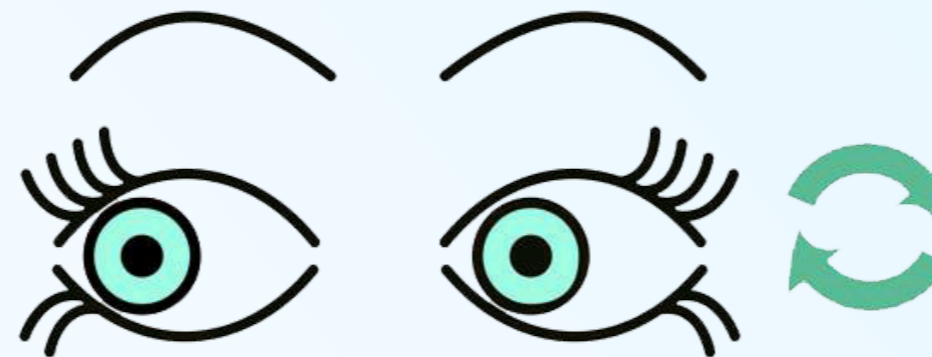
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз, влево, вправо. Повторите 5 раз

ПОРХАЮЩИЙ МОТЫЛЁК



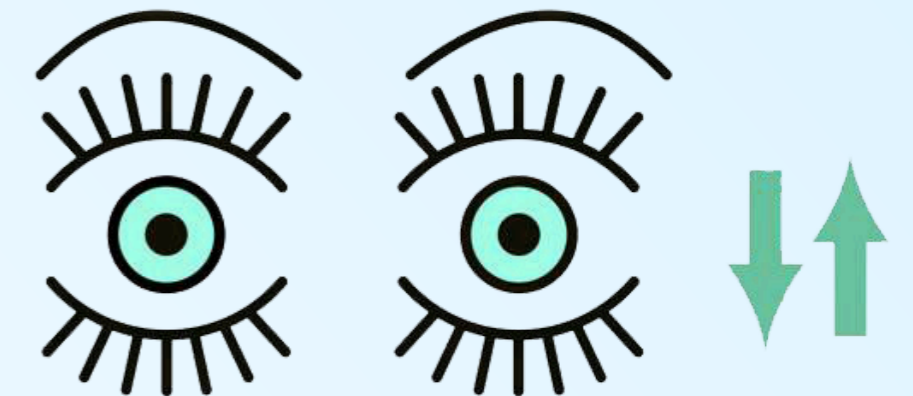
В течение 1 минуты быстро моргайте.

ГЛАЗАСТЫЙ ХУДОЖНИК



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность. Попробуйте нарисовать восьмерку или звездочку.

ВИЙ



Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте и смотрите вперед 10-15 секунд. Повторите 5-10 раз

СОСТАВЛЯЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ



Важно правильно планировать свой день!

1. Сначала выполняем все важные дела: уроки, домашние обязанности.
2. Обязательно находим время для прогулок и общения с семьей.
3. И только потом можно выделить немного времени для интернета.



Так ты успеешь сделать важные дела и не станешь зависимы.



ПРИЗНАКИ ЗДОРОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



Понять, что вы правильно используете интернет, очень просто, воспользуйтесь чек-листом.

Если вы отметили хотя бы три признака из четырех, то интернет для вас — это просто одно из развлечений, а не главное в жизни.

Чек-лист

- Интернет для меня не главное в жизни
- У меня много реальных друзей
- У меня хорошие оценки
- У меня разные увлечения



ИНТЕРНЕТ – ПОМОЩНИК, А НЕ ХОЗЯИН



Интернет – это отличный помощник, если пользоваться им правильно.

Главное соблюдать правила, следить за временем и помнить, что реальная жизнь намного интереснее и важнее, чем виртуальная.



Будьте хозяином своего времени, и тогда интернет станет вашим другом, а не врагом.





ПРОЕКТ
ЦЕНТРА
КОМПЬЮТЕРНОГО
ОБУЧЕНИЯ «ТУРБО»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ГРАНТОВ
РЕСПУБЛИКИ
АДЫГЕЯ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Презентация подготовлена
в рамках проекта "Школьники
в цифровом мире: безопасность
и познавательный интерес

 cyber.turbopro.ru

