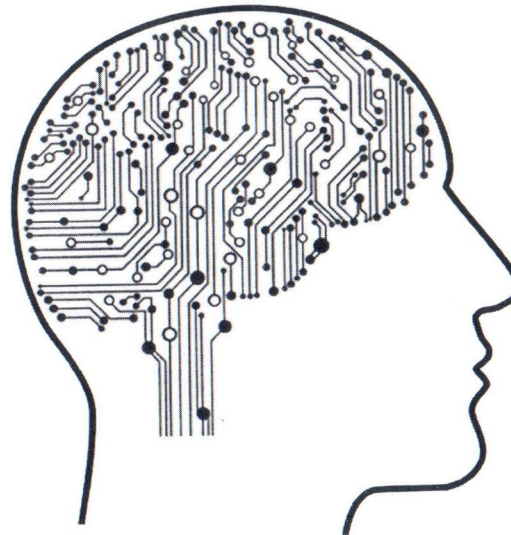


Признаки интернет-зависимости:

- Острый эмоциональный протест на просьбу отвлечься от компьютера
- Раздражение при вынужденном отвлечении
- Невозможность самостоятельно спланировать окончание игры на компьютере или телефоне
- Забрасывание домашних дел, уроков, других увлечений
- Нарушение режима дня, питания и сна
- Прием пищи неотрывно от компьютера или телефона

Интернет-зависимость — это расстройство психики, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.



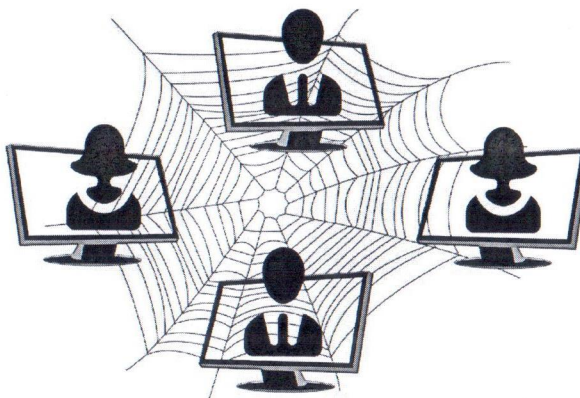
Как избавиться от интернет-зависимости:

- Выяснить причины компьютерной зависимости
- Постепенно сокращать пребывание за компьютером, чётко обозначить временные рамки «зависания» в соцсетях, просмотра сайтов, игр
- Частично или полностью заменить чтение электронных книг, ведение электронных органайзеров и дневников на бумажные
- Наполнять жизнь эмоциями: гулять, заниматься любимым видом спорта или хобби, общаться с друзьями вне соцсетей

«Человек с интернет-зависимостью, образно говоря, переселяется из физической реальности в иллюзорный виртуальный мир. В мир, которого нет, который существует только в воображении. В результате человек взаимодействует не с физической реальностью (другие люди, природа, живой музыкальный звук или картина), а с информационной машиной (компьютер или смартфон), которая, по сути, управляет его восприятием и чувствами»



Список используемой литературы:

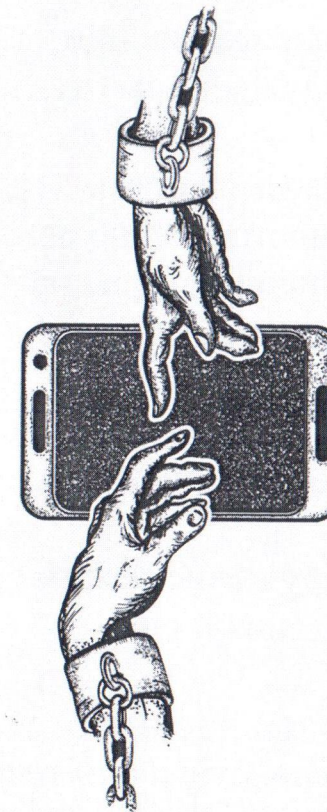


1. Левченко, Анна Олеговна. Дети онлайн: опасности в Сети / Анна Левченко. – 2015. – 315 с.
2. Компьютеры и Интернет / С. Н. Зигуненко; художник А. А. Румянцев. – 2005. – 394 с.
3. Компьютерная зависимость. Причины. Симптомы. Лечение. Книги//<https://www.b17.ru/article/151614/>
4. Как избавиться от интернет-зависимости//<https://www.sb.by/articles/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti.html>

Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система»

Центральная городская библиотека
Центр общественного доступа

«Интернет-зависимость!»



Мегион 2021

6+