



### Дети и подростки, СКЛОННЫЕ К КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ, чаще всего:

- имеют пассивную жизненную позицию и пониженный фон настроения;
- испытывают трудности при выражении чувств и эмоций;
- имеют завышенную или заниженную самооценку;
- чувствительны к неодобрению и критике со стороны взрослых или других детей;
- склонны к проявлению импульсивности;
- имеют узкий круг общения;
- несамостоятельны в принятии решений в реальной жизни.



Составитель: библиотекарь  
Отдела информационных технологий  
Э.Ф. Вильданова  
Оформление: гл. библиотекарь  
Отдела методической и инновационной работы  
Т.В. Мосунова

[Library\\_pyti-yah-muzej@mail.ru](mailto:Library_pyti-yah-muzej@mail.ru)  
[www.pytyahlib.ru](http://www.pytyahlib.ru)



Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Культурный центр: библиотека-музей»  
Центральная городская библиотека  
Отдел информационных технологий

## «Как победить зависимость от социальных сетей?»

буклет



Пыть-Ях  
2021

12+



*Зависимость от социальных сетей считается реальной угрозой психическому состоянию человека, потому что она меняет личность и способность к социальной адаптации. Вся проблема в том, что интернет действительно способен почти все информационные потребности человека. Они бывают стандартными, рассчитанными на всех, а есть и узкие, касающиеся развития и профессионального интереса.*

**Снижать свою зависимость от социальных сетей нужно постепенно, для этого существует несколько простых правил:**

- Возьмите в привычку начинать и заканчивать день не с Интернета;
- Четко распределите время;
- Не заходите на сайты, которые отнимают больше всего времени;
- Займитесь самообразованием;
- Используйте социальную сеть как проводник ценных мыслей;
- Не пишите о своем местоположении в реальном времени;
- Пользуйтесь полезными ресурсами, когда вам требуется помощь;
- Удалите мобильные приложения;
- Пользуйтесь закрытыми группами.



### **ВНИМАНИЕ** если ваш ребенок:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- прогулял урок, тренировку, так как сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- находясь за компьютером, забыл поесть, умыться или почистить зубы;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет находиться за компьютером.

То у него все признаки развития компьютерной зависимости.

### **ПРИЗНАКИ** уже сформировавшейся зависимости:

- улучшение настроения при работе за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- раздражение или даже агрессия при отстранении от компьютера;
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- пренебрежение домашними делами и правилами личной гигиены в пользу компьютера;
- отказом реального общения с друзьями.

### **Нарушение здоровья, которое может повлечь за собой компьютерная зависимость:**

- нарушение зрения;
- близорукость;
- повышенная утомляемость;
- нарушение осанки;
- боли в спине, в запястьях;
- головные боли;
- нарушение сна.

*Компьютерная зависимость оказывает выраженное негативное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания.*

