

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

*Рано или поздно тебе придется вернуться в Сеть. Ведь здесь не только друзья, но и куча возможностей. Нужно лишь вовремя распознать их и уметь ими воспользоваться. Дай себе слово, что не будешь бесцельно блуждать в интернете. Находи какую-нибудь важную причину для каждого выхода в Сеть. Например, ты можешь завести блог о своем увлечении и регулярно делиться секретами. Или публиковать свои рассказы и общаться с другими начинающими авторами. И общение с друзьями, и отдых за просмотром видео на YouTube тоже вполне подходящие причины. Главное, не засиживаться дольше необходимого.*



По материалам журнала «Девчонки»

Библиотека

ГУО «Средняя школа №1 г.Минска»

Адрес: Минск, Чкалова,3а

Тел: 224-88-33

Электронная почта:  
sch1@minsk.edu.by

## ЗАПУТАВШИЕСЯ В СЕТИ

*Сегодня родители долго и нудно отчитывали тебя. Ты опять засиделся за компьютером. А перед сном валялся в постели с планшетом и уснул только во второй половине ночи. И чего они так волнуются?*

*Твои оценки в школе по-прежнему на высоте. А ту домашку по математике, что ты решил не делать вчера, учителя все равно не проверяли.*

*Но, с другой стороны, ты не первый раз забываешь сделать уроки и уже не помнишь времена, когда засыпал раньше 2 часов ночи. Может, ты на самом деле зависишь от компьютера и интернета, но не осознаешь этого?*

*Давай проверим!*

## 1. Ты круглые сутки онлайн

На твоём телефоне постоянно включен Интернет. Ты боишься пропустить новое сообщение от друзей во «ВКонтакте» и прозевать новую фотографию в Инстаграме. За день ты ставишь невероятное количество лайков.

## 2. Тебе комфортнее в Сети

Едва ты садишься за компьютер, как все проблемы сразу же забываются. Только в интернете, ты ощущаешь себя раскованно и свободно. Здесь ты можешь беззаботно шутить и острить. Притом в реальной жизни у тебя это часто не получается. Но важнее всего то, что лишь в Сети тебе удастся перевоплощаться в того, кем ты всегда мечтал стать.

## 3. Ты теряешь ощущение времени

Часто ты заглядываешь во «ВКонтакте» всего на секундочку, ведь друг должен был прислать важное сообщение. Послание прочитано, и ты хочешь захлопнуть крышку ноутбука и заняться важными делами. Проходит час-два, и вдруг ты понимаешь, что все еще сидишь у экрана и серфишь по просторам Сети. Вот уж застрял, так застрял!



## 4. Тебе мало внимания

Ты фотографируешь каждую мелочь, которая попала на глаза, и сразу же выкладываешь фото в Интернет. При этом тебе нравится френдить всех подряд: чем больше друзей, тем больше откликов. Неважно, что многих из них ты совсем не знаешь. А если тебя не комментируют и не лайкают, то ты расстраиваешься и обижаешься.

## 5. Ты боишься быть офлайн

Когда в пути у тебя разряжается телефон, ты начинаешь беспокоиться и не знаешь, чем заняться. Тебе хочется скорее добраться до дома и узнать, что произошло в Сети за время твоего отсутствия. И вообще, если бы ты мог, то собрал бы чемодан и навсегда переехал в понятный и простой мир сетевого общения, где любую проблему можно решить в несколько кликов.



## РАЗРУБАЕМ ПАУТИНУ

Если ты заметил у себя один из пяти признаков, пора бить тревогу. Родители вполне оправданно беспокоятся за тебя. У тех, кто не чувствует меры и зависает днями в Сети, все дела идут наперекосяк. Вслед за бессонницей и усталостью придут раздражительность и тоска. Ты начнешь откладывать на последний момент даже самые важные задачи и будешь многое не успевать. А уж про здоровье и говорить нечего: упавшее зрение, искривленная спина, боли в запястье от компьютерной мышки - оно тебе надо?

## Подмена привычки

Вредную привычку можно заменить полезной. Говорят, это самый эффективный способ. Запишись на танцы или вокал, сходи с друзьями в кафе или на новый фильм. При этом отключи интернет в своем мобильнике. А если рука потянется к трубке, пока ты едешь в метро и не знаешь, чем себя занять, открой программу с интересной книгой и приступай к чтению. На формирование новых привычек обычно уходит 3 недели. Но нужно честно заниматься этим и не отступать. Скоро ты удивишься, как много дел и впечатлений помещается в одни сутки.

