

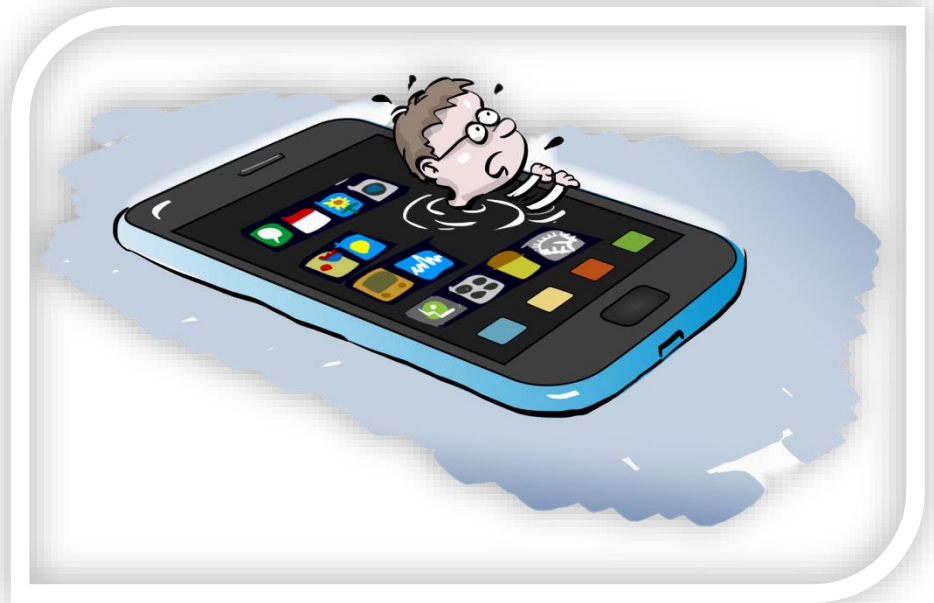
Цифровая зависимость, меры по ее предотвращению

Разработала: ученица 10А класса, МБОУ «ЦО №21», г. Тула
Кадильникова Диана
Наставник: учитель информатики
Логинова Т.А.

Тула, 2023

Цифровая зависимость

- ▶ **Цифровая зависимость** – это навязчивое стремление использовать цифровые устройства (компьютеры, смартфоны, планшеты и тому подобное) в течении большого количества времени.



Вам это знакомо?



Признаки цифровой зависимости

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3

НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4

РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6

ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7

ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8

ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9

КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

Результаты цифровой зависимости



- ▶ Дети становятся нервными, раздражительными, ухудшается память, сон, появляются боли в спине и многое другое.



Как избавиться от цифровой зависимости

Уменьшить время общения с компьютером или телефоном до 1–1,5 часа

Найти хобби, записаться в кружок или секцию

Начать общаться с друзьями вживую

Не брать пример с родителей, которые вечно сидят в телефонах

Быть ответственным за себя и свое здоровье

Что делать без Интернета и гаджетов



Спасибо за внимание!

