

ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ ИНТЕРЕСНЕЙ?!

ТОГДА бери инициативу в свои руки и действуй:

1. Займись спортом (танцами, рисованием, игрой на музыкальном инструменте, фехтованием и др.) самостоятельно, совместно с друзьями или членами семьи;
2. Планируй и устраивай пешие прогулки по своему городу, поездки по интересным местам своей страны «открой» для себя мир);
3. Целенаправленно и САМОСТОЯТЕЛЬНО ограничивай время своего пребывания за компьютером, в социальных сетях, в играх;
4. Найди в сети развивающие сайты: изучай иностранные языки, получай новые навыки;
5. Потрать время и обустрой пространство вокруг себя так, чтобы тебе хотелось находиться «в реале»;
6. Если ты не можешь без «компа» – ну что ж, тогда обрати эту зависимость в свое достоинство: запишись в «компьютерный класс», пройди компьютерные курсы и научись работать на компьютере по-настоящему. Сделай это своей будущей профессией! Освой графические редакторы, научись создавать сайты, писать компьютерные программы и многое другое. Вливайся в IT-сообщество!

ХОТИТЕ ЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Тогда ответьте честно на следующие вопросы!

Ваш ребенок:

- Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;
- Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;
- Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;
- Принимает пищу возле монитора компьютера;
- Не соглашается с Вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;
- Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;
- Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;
- Не делает уроки, не слушает замечания;
- Если компьютер сломался, сильно раздражается;
- Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

***Если на 5 вопросов теста
Вы ответили положительно,
то уже вполне можно говорить
о компьютерной зависимости ребенка.***

*А теперь сравните свои ответы
с ответами Вашего ребенка*

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



КОМПЬЮТЕР VS РЕАЛЬНОСТЬ

WWW.MINZDRAV.GOV.BY WWW.RCNEPH.BY 24HEALTH.BY

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ
И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»



РЕАЛЬНОСТЬ НЕ ТАК ИНТЕРЕСНА?

*В игре ты «царь горы», а дома надо убирать комнату?!
Пытаешься сбежать от рутины?!*

Попробуй ЧЕСТНО ответить на эти вопросы:

1 Как часто ты проводишь время за компьютером?

- ежедневно – 3 балла
- один раз в два дня – 2 балла
- только когда нечего делать – 1 балл

2 Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- более 2–3 часов – 3 балла
- 1–2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла
- не более часа – 1 балл

3 В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- пока не выключат родители – сам не выключаю или выключаю, когда он перегревается, или когда начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или когда сливаются цвета – 3 балла
- бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла
- выключаю сам, по собственной воле – 1 балл

4 Когда у тебя появится свободное время, на что ты его потратишь?

- конечно, на компьютер – 3 балла;
- зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
- вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл

5 Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

- да, было такое – 3 балла
- пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла
- нет, никогда такого не было – 1 балл

6 Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

- почти все время думаю об этом – 3 балла
- могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла
- почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл

7 Чем для тебя является компьютер? Какую роль он играет в твоей жизни?

- компьютер для меня все – 3 балла
- большую роль, но в жизни много и других интересных вещей, которые для меня тоже много значат – 2 балла
- компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл

8 Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла
- каждый раз по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла
- точно не сажусь за компьютер – 1 балл

ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙ СУММУ БАЛЛОВ

8–12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у тебя нет и речи

13–18 баллов – зависимости пока нет, однако старайся проводить меньше времени за компьютером, обзаведись другими увлечениями в реальной жизни, интересными друзьями, гуляй на свежем воздухе, займись спортом. Обрати на это своё внимание, пока не стало поздно

19–24 балла – у тебя налицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно

8 017 263 03 03

Телефон
психологической помощи
детям и подросткам

В любом случае ты должен понимать, что после самой захватывающей «миссии» и победы в игре ты все равно вернешься в реальность. И какой она будет – зависит только от тебя и твоих ДЕЙСТВИЙ!!!