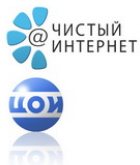


## проблемы компьютерной зависимости



- ▶ Неоправданно частая проверка электронной почты;
- ▶ Чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
- ▶ Быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;
- ▶ Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- ▶ "Выпадение" из режима реального времени;
- ▶ Визуально наблюдаемое бесцельное "перескакивание" с одной компьютерной программы на другую;
- ▶ Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
- ▶ Постоянное, или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;
- ▶ Погружение в Internet как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
- ▶ Приоритет пребывания в Internet над всеми остальными видами деятельности и общения;
- ▶ Нарушение обещаний в отсутствии взрослых не входить в Internet ;
- ▶ Значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- ▶ Отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

### Наличие прогрессирующих физических отклонений:



Нарушение зрения  
Снижение иммунитета  
Головные боли  
Повышенная утомляемость  
Бессонница  
Боли в спине  
Туннельный синдром (боли в запястьях)



Помните о том, с кем вы общаетесь!



Общаясь в Сети, следуйте тем же правилам общения с другими людьми, которым вы следуете в реальной жизни.



Помните, что вы находитесь в киберпространстве!



Бережно относитесь ко времени и мнению других людей. Не держите других пользователей по пустякам!



Старайтесь выглядеть достойно в глазах своих собеседников!



Не пренебрегайте советами знакомых и делитесь своими знаниями с другими!



Сдерживайте страсти.



Относитесь с уважением не только к своему личному пространству, но и к чужому.



Не публикуйте информацию из личных писем без согласия их отправителей.



Не рассыпайте свои письма одновременно на сотни адресов.



После того как напишете письмо, перечитайте его.



Будьте терпимы к недостаткам окружающих вас людей!

[Получить файл: 12 заповедей интернета для детей и родителей.docx](#)