

Безусловно, компьютерные технологии имеют огромное значение в современном мире и приносят большую пользу человечеству, но так ли они безобидны, как может показаться на первый взгляд?



Этот вопрос изучала в своем эксперименте специалист по возрастной психологии Екатерина Мурашева.

Участники: ребята в возрасте 12-18 лет.

Длительность: 8 часов.

Условия: отказаться от любых технических средств – интернета, компьютера, мобильных гаджетов, игровых приставок, а также телевизора, плеера – и провести 8 часов с помощью классических занятий наедине с собой: письмо, чтение, игра, рисование, рукоделие, пение, прогулка и так далее.

Во время эксперимента ребята могли описывать свое состояние, действия и мысли.

В случае чрезмерного беспокойства, дискомфорта или напряжения, психолог рекомендовала немедленно прекратить эксперимент, записав время и причину этого.

В исследовании приняли участие 68 подростков, однако до конца эксперимент довели лишь трое.

А смог бы ты пройти его до конца?



### Горячая линия при проблемах с зависимостями

Если вам нужна помощь, звоните –  
бесплатно и анонимно:

**8 (800) 200 02 00**

(круглосуточно)



Государственное автономное учреждение  
Ярославской области  
«Дворец молодёжи»

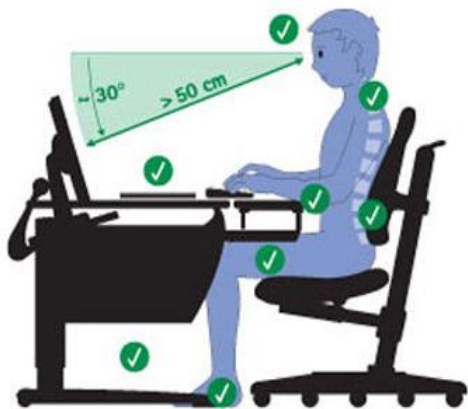


## **Правила игры**

Ярославль

Компьютерные технологии вошли в нашу жизнь так легко и непринужденно, что теперь часто воспринимаются как средство развлечения, своеобразная игра. Знаешь ли ты правила этой «игры»?

1. Рабочее место должно быть удобно организовано, ведь ты проводишь за своим столом достаточно много времени – и уроки делаешь, и в компьютерные игры играешь, и с друзьями общаешься. Если не хочешь заполучить болезни позвоночника, делай так:



- во-первых, старайся опираться всей поверхностью спины на спинку стула. Для удобства можно положить подушку между спинкой компьютерного стула и поясницей;

- во-вторых, не «замирай» надолго в одной позе. Каждые 15-20 минут делай разминочные упражнения: встань из-за стола и сделай пару упражнений из утренней зарядки;

- в-третьих, работая за компьютером, поставь стопы ног на пол – так ты обеспечишь организму хорошее кровоснабжение;

- в-четвертых, позаботься о том, чтобы расстояние от глаз до монитора было больше 40 см.

2. Не забывай делать разминку для зрения - раз в 30 минут отвлекайся от монитора и закрывай глаза, а затем выполни несколько простых упражнений:

- быстро 10 раз зажмурься, не разжимая век.

- быстро 10 раз интенсивно поморгай.

Старайся открывать глаза как можно шире.

- закрой глаза и «нарисуй» ими восьмерку – сначала вертикальную, затем горизонтальную.

3. Чаще выезжай на природу, встречайся с друзьями, посещай интересные тебе мероприятия, вспомни о давно забытом хобби, начни заниматься спортом, прочти интересную книгу и т.д. Живи и радуйся жизни за пределами Интернета.

4. Если ты постоянно обновляешь свой аккаунт в Сети, попробуй следовать правилу «2\*2»: проверяй свою страничку/почту только дважды в день в одно и то же время.

5. Поинтересуйся, как идут дела у твоих близких, спланируй прием гостей, - чем больше живого общения, тем лучше!



6. Если, сидя за компьютером, ты ощутил чувство голода, отвлекись от монитора и приготовь на обед свое любимое блюдо.

7. Посещай интересные интернет-ресурсы. Используй безграничные возможности Сети для обучения тому, что тебе интересно и может пригодиться в будущем (например, курсы иностранного языка или навык «слепой» печати). Для этого скачай интересующее приложение или создай «закладку» в браузере.

8. Если ты испытываешь чувство одиночества, сделай для кого-нибудь доброе дело. Увидишь: улыбка вернется к тебе бумерангом.



9. Если ты от природы застенчивый человек и тебе сложно завязывать новые знакомства в реальной жизни, запишись в театральную студию, кружок ведущих или стань волонтером, - эти виды деятельности помогут тебе развить коммуникативные навыки и обрести новых друзей.

Следование этим несложным правилам поможет тебе сохранить оптимальный баланс между виртуальной и реальной жизнью.