С возрастанием популярности и развития сети интернет проблема интернет зависимости  
с каждым днем является все актуальнее. Часть детей так увлечены этим виртуальным пространством, что даже не замечают как попадают  
в мощные сети интернет – зависимости. По данным различных исследований, что были проведены во всем мире, у 10% пользователей интернета было обнаружено интернет –зависимость. Люди предпочитали интернет, а не реальный мир и проводили за компьютером более 18 часов  
в сутки. Это злостная привычка, которая парализует многих, превращает людей в жестких и черствых роботов, делая их равнодушными к реальной жизни.

**Интернет зависимость -** это навязчивое, страстное  
и неконтролируемое желание немедленно подключиться  
к Интернету и болезненно мучительная неспособность вовремя выйти из сети интернета. Так во что может превратиться жизнь, и жизнь ли это сидеть сутками напролет в интернете? Посчитай сколько времени у тебя уходит на общение в социальных сетях? Ты представляешь, какое огромное количество времени ты смог бы сэкономить и провести его с пользой в школе или дома для себя, своих друзей и родных.

Что делать? Как быть? И как противостоять этой дурной и глупой привычке?

**Чтобы не попасть в паутину сети:**

* Распредели свое время в сети, чтобы оно было максимально продуктивным. Проводи в Интернете  
  не больше того времени, которое для тебя действительно может оказаться полезным.
* Не засиживаться у компьютера больше времени, чем ты для себя решил. Для соблюдения определенного времени можно поставить будильник,
* Не ешь перед компьютером, так как в итоге вместо получасового перерыва можно «зависнуть» перед монитором на час-два.
* Избегай тех сайтов, в которых можно проводить часы напролет (например, сайт знакомств, компьютерные игры, форумы на ненужные темы). Общение в реале гораздо куда интереснее, веселее и продуктивнее виртуальному общению.
* Займись самообразованием, спортом, почитай интересные бизнес книги, сходи с друзьями, с семьей  
  на какие-то мероприятия, выставки, концерты. Получи тот заряд энергии положительных эмоций, который ты никогда не получишь, проведя свое время в интернете.
* Погуляй с друзьями. Это более веселое  
  и приятное времяпрепровождение, чем в каком-нибудь интернет магазине пересматривать тысячи разных фотографий. Современные технологии еще не достигли такого уровня, чтобы примерять вещи в он-лайне.
* Веди здоровый образ жизни, проводи больше времени на природе, общайся с друзьями в реальной жизни. Каждый день мотивируй себя на успех!
* Не трать свое драгоценное время на виртуальное пространство, на жизнь, которая не существует  
  в реальности.

**Наслаждайся реальной жизнью!**



Получить консультативную помощь

семейного психолога и педагога-психолога можно

**в ППМС центре Пензенской области**,

расположенному по адресу:

***г. Пенза, ул. Тимирязева, д.125.***

Предварительная запись по телефону:

**(8412) 48-40-88**

***Экстренная психологическая помощь по телефону:***

Министерство образования

Пензенской области

«Центр психолого-педагогической,

медицинской и социальной

помощи Пензенской области»

**Как не попасть**

**в паутину сети?**



***Полезные советы для тебя и твоих друзей***

Пенза, 2015 год