

АДДІКЦІЯ

Підготувала Целобенюк О.Н.
учитель начальных классов
МОУ СОШ № 46 г. Петрозаводск

АДДИ́КЦИЯ (АНГЛ. ADDICTION —
ЗАВИСИМОСТЬ, ПАГУБНАЯ
ПРИВЫЧКА) — ОЩУЩАЕМАЯ

ЧЕЛОВЕКОМ НАВЯЗЧИВАЯ
ПОТРЕБНОСТЬ В ОПРЕДЕЛЁННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

КРИТЕРИИ ГАДЖЕТ-АДДИКЦИИ:

- * **Социальный:** у вас произошло перераспределение времени, от реальной жизни к гаджету.
- * **Психологический:** контакт с гаджетом – удовольствие, а прекращение этого контакта приводит к дискомфорту.
- * **Медицинский:** появление «тоннельного синдрома» — болят нервы лучезапястного сустава от постоянного нахождения гаджета в руках, ухудшение зрения, головокружение и депрессивность.

3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ
МОЖЕТЕ НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ
ПРЯМО СЕЙЧАС

Начните прямо сейчас.....

- 1. Насыщайте свою реальную жизнь интересными событиями, хобби.**
- 2. Введите для себя (и проинформируйте окружающих) режим недоступности, время, когда вы отключаете все гаджеты и занимаетесь собой и своей семьей.**
- 3. Начинайте постепенно сокращать время пользования гаджетом, как бы вам этого не хотелось.**

**Пусть не гаджет управляет
вами, а вы – им!!!**