## Памятка по профилактике интернет-зависимости

# Симптомы интернет-зависимости:

1. Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям.
2. Чрезмерно длительное пребывание за компьютером, как ни странно.
3. Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения.
4. Постоянное общение в режиме онлайн, чем непосредственные.
5. Погружение в Интернет как средство ухода от проблем.
6. Приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения.

# Профилактика интернет-зависимости:

1. Установить точное количество времени для проведения в сети
2. Иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет;
3. Установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье
4. Насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия)
5. Самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.
6. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому хорошей идеей было бы заняться спортом, уделяя достаточное время физическим нагрузкам.
7. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.