

Залежність людини від гаджетів



Крачун К.

Сьогодні дуже часто можна помітити, як, замість спілкування, молоді люди проводять свій час у гаджетах



Люди стали залежні від ЛАЙКІВ і РЕПОСТІВ у соцмережах, стали менше спілкуватися наживо і більше ВІРТУАЛЬНО



**Розглянемо деякі проблеми, що
з'явилися у зв'язку
з широким використанням
сучасних гаджетів**



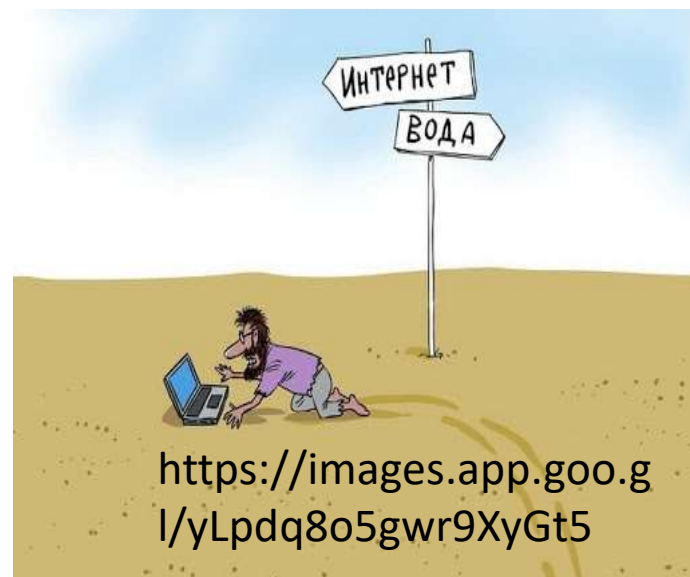
Інтернет-залежність



<https://images.app.goo.gl/g5FW77s4YUzwwb549>

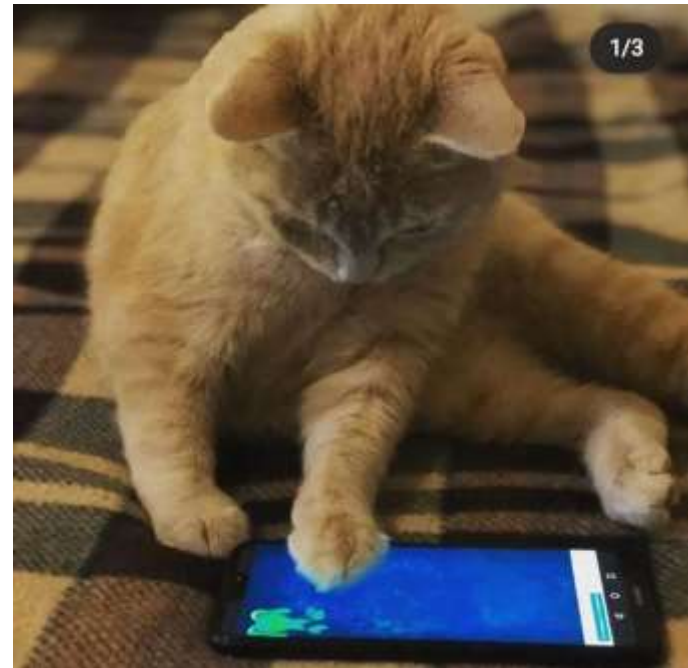
Негативні сторони Інтернету:

- скорочення кола спілкування підлітків;
- відхід від реальних проблем;
- відчуття всюдозволеності;
- наявність маси сайтів, що розбещено впливають на дитину;
- швидке формування залежності.



[https://images.app.goo.g
l/yLpdq8o5gwr9XyGt5](https://images.app.goo.gl/yLpdq8o5gwr9XyGt5)

Залежність від онлайн-ігор



Причини залежності:

- Проблеми в спілкуванні в реальному житті;
- Низька самооцінка: комплекси, сором'язливість;
- В грі можна те, що не можна в реальному житті;
- Самотність;
- Відсутність взаєморозуміння з близькими;
- Відсутність позитивних емоцій.



Залежність від соціальних мереж



Соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки



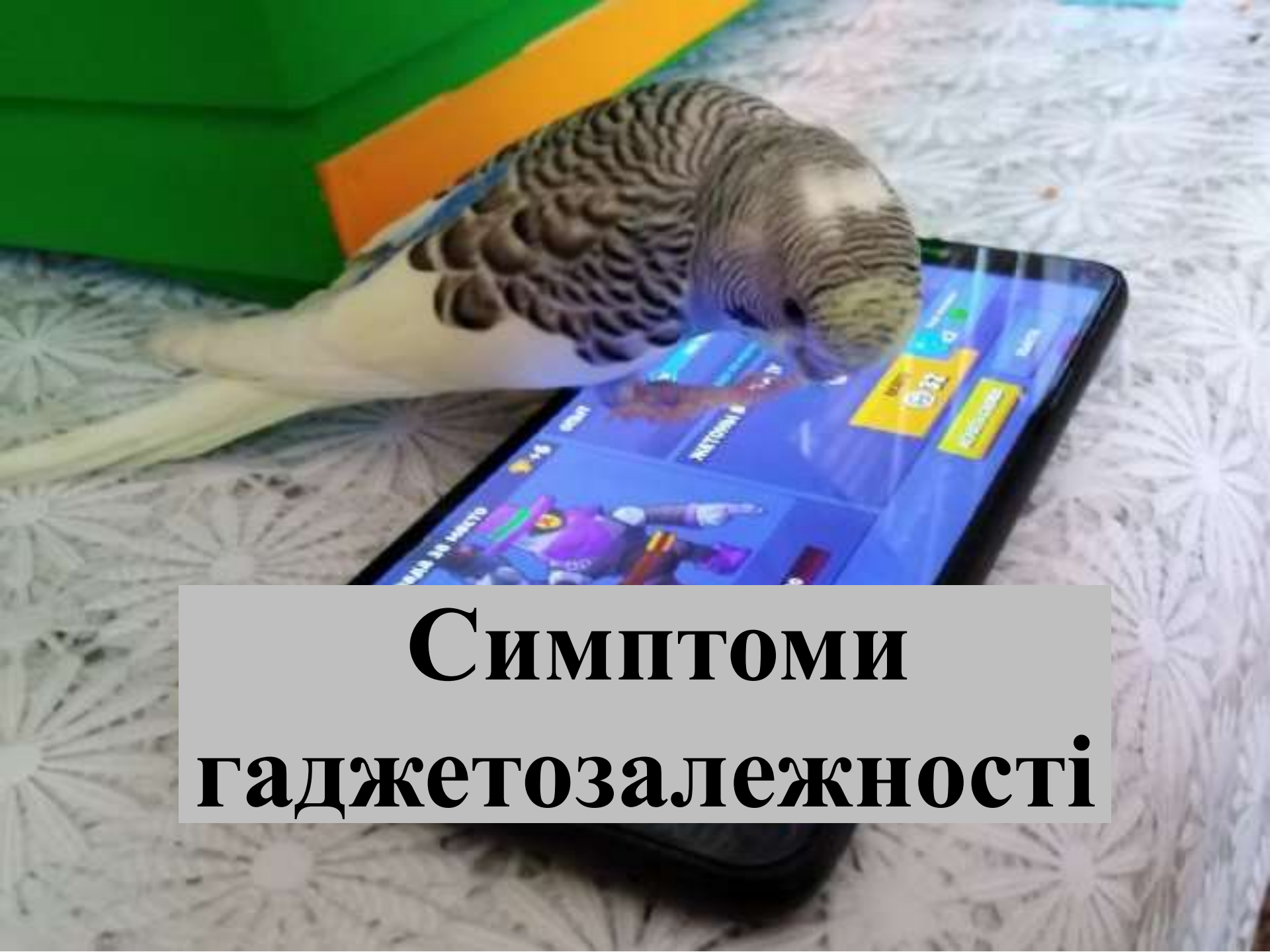
Номофобія, або страх залишитися без мобільного телефону



Чому хворіють номофобією?

Величезна кількість інформації передається за допомогою телефонів. Існує думка, що сучасні успішні люди вирішують безліч важливих питань через смартфон. В особливо вразливих натур виникає залежність або фобія. Телефон в руках дає їм відчуття впевненості і безпеки.





Симптоми гаджето залежності

**Ти дивишся час, а потім відразу ж
його забуваєш**




**Не випускаєш
гаджет із рук**



Гаджет завжди розряджений



3:26

Кривой Рог 



2°

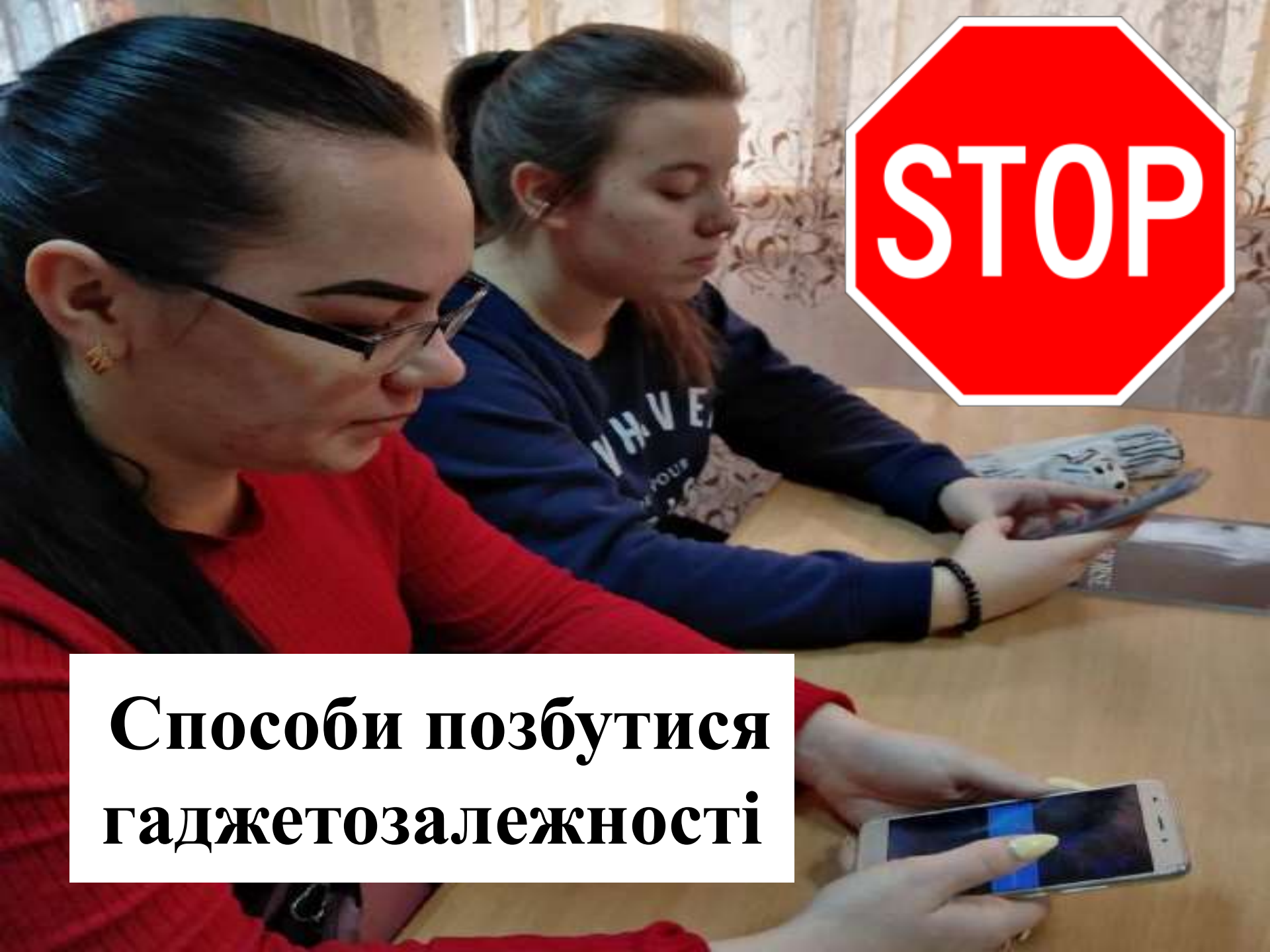
5° / 1°

четверг, 20 февраля

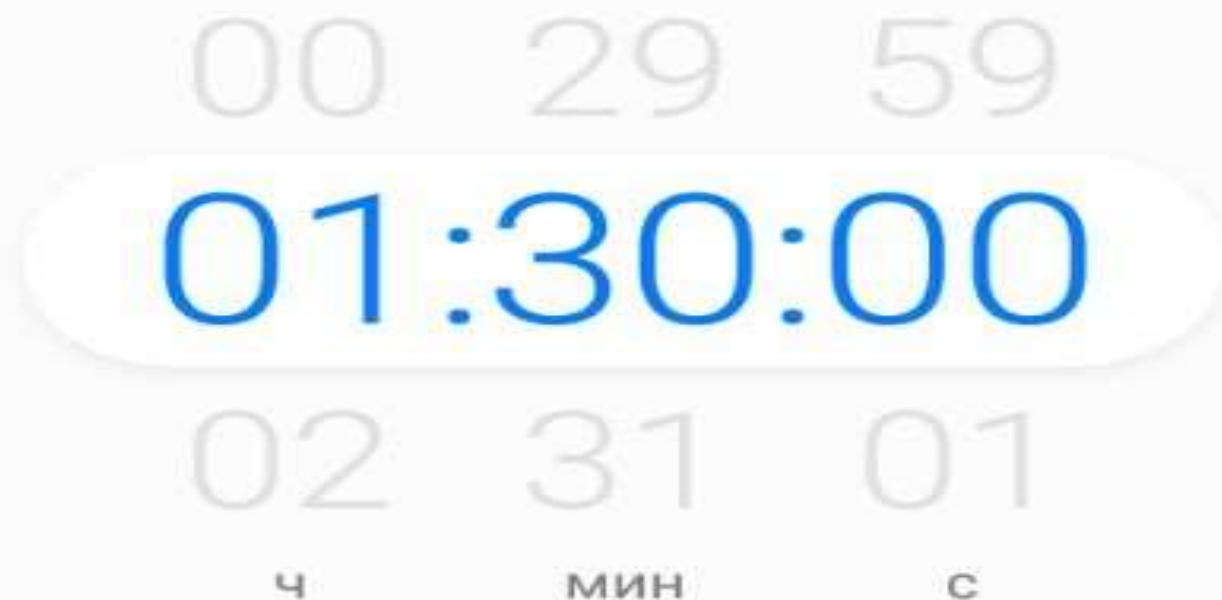
**Не помічаєш, скільки
провів часу, прокручуючи
стрічку**



**Способи позбутися
гаджетозалежності**



Виділити час на використання гаджетів

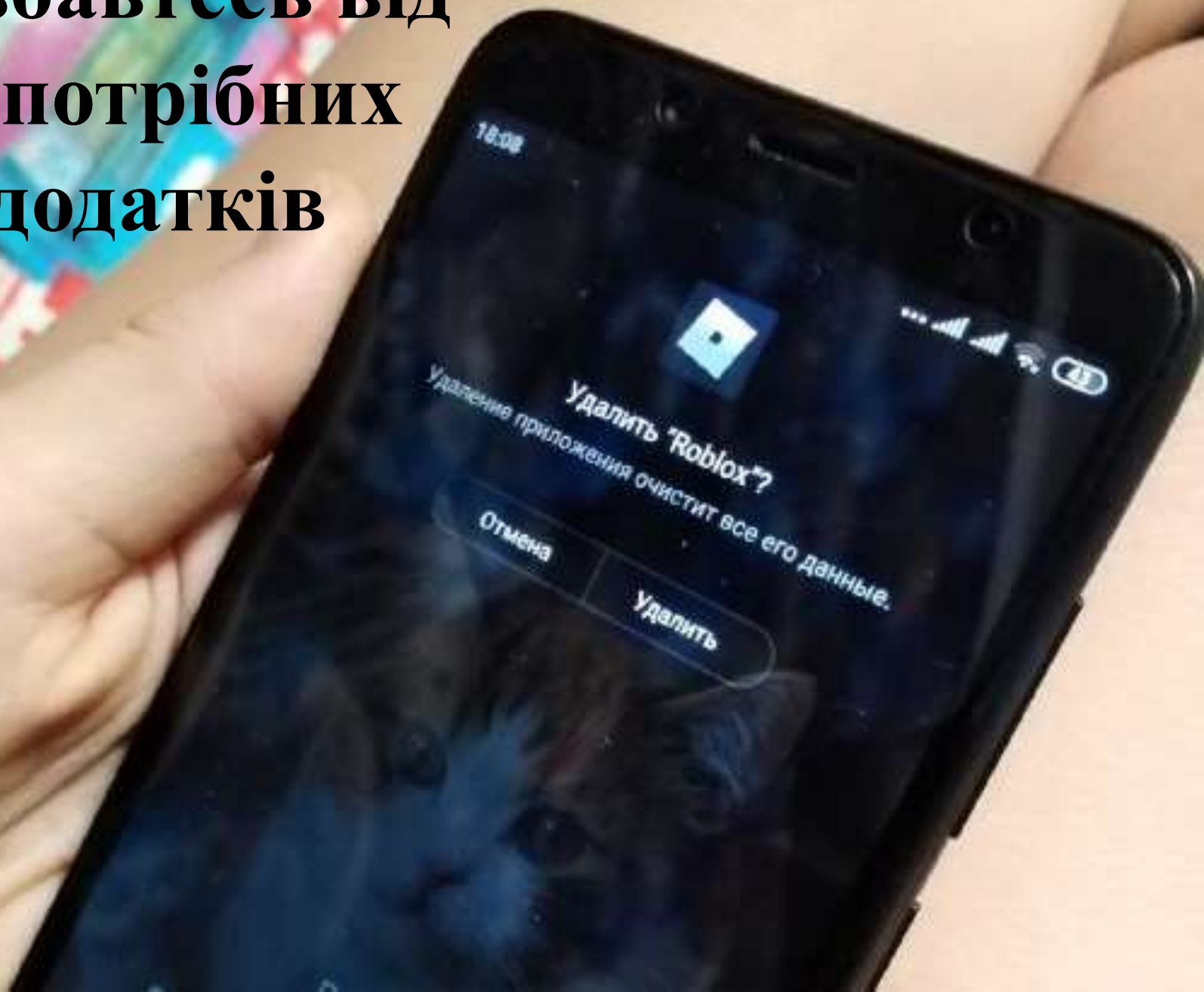


Встановіть собі правила - перевіряти телефон не частіше кількох разів на день і твердо дотримуйтеся його

**Дивіться час
за наручним
ГОДИННИКОМ**



Позбавтесь від непотрібних додатків



**Не
використовуйте
смартфон за
годину до сну**



Приділяйте
більше часу
спорту і
друзям



До гаджетозалежності можна ставитися по-різному. Але, погодьтеся, майбутнє, в якому всі сидять в тиші, гортаючи додатки свого смартфона і не спілкуючись один з одним, представляється сумним та безперспективним. В житті стільки цікавого, воно різнобарвне і неповторне!
НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ РЕАЛЬНИМ ЖИТТЯМ!

