



ГКУСО ВО «Гороховецкий
социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
«Семья»

➤ Запланируйте выход в Интернет и просмотр социальных сетей на определенные часы дня и дни недели. Например, выпишите на лист бумаги и повесьте у себя над столом правило: «Я смотрю френд-ленту в Facebook по вторникам, четвергам и субботам».

➤ В течение недели засекайте проведенное в Интернете, затем анализируйте, на что из не менее интересных дел можно было бы его потратить.

В настройках браузера заблокируйте всплывающие окна, уберите звуковые оповещения о приходящей почте.

➤ Введите блокировку на те сайты, которые чаще всего отвлекают внимание, не принося существенной пользы (можно даже задать время дня, в течение которого доступ к ним будет ограничен).



ГКУСО ВО «Гороховецкий СРЦН «Семья»
Наш адрес: 601480 Владимирская область,
г. Гороховец, ул. Ленина, д. 41
тел. 8(49 238) 2-12-41, 2-29-84

адрес эл. почты: goroh.semja@rambler.ru
наш сайт: goroh-semja.ru

ИНТЕРНЕТ- ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ:

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ?



СОВЕТЫ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ,
НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМ СВОЕЙ ЖИЗНИ
БЕЗ ИНТЕРНЕТА

г. Гороховец

Современные мобильные телефоны, компьютеры и планшеты позволяют общаться в социальных сетях и бродить по Интернету практически круглосуточно.

Многие считают, что работают в сети «без отрыва от дел». Но это лишь иллюзия. Потом наступает ощущение, что время куда-то ушло, а дела так и не сделаны.

Из письма девочки 14 лет:

«Здравствуйте! Помогите мне, пожалуйста, решить проблему.»

Обычно, когда мама просит меня перестать сидеть за компьютером и заняться другими делами, я ей отвечаю: «Ну, еще 10 минут...». Но потом эти 10 минут затягиваются на часы. Я понимаю, что это плохо, но ничего не могу с собой поделать. Из-за этого я часто поздно ложусь спать, не всегда успеваю выполнять домашние дела, и мама часто меня ругает. Подскажите, как сделать, чтобы я могла проводить в Интернете столько времени, сколько нужно, не затягивая, чтобы успевать делать и другие дела.

Алена Т.»

Кто из нас не сталкивался с проблемой потери чувства времени при «хождении по Сети»?

По данным исследований, Интернет – один из наиболее интенсивных

пожирателей времени современного человека.

Содержание, дизайн и программная «начинка» сайтов специально ориентированы на то, чтобы завлечь и удержать внимание пользователей. Здесь сказывается известная психологическая закономерность: чем более мы поглощены содержанием деятельности, тем меньше наша точность в оценке времени.

Кроме того, в Интернете нет прошлого и будущего: уже давно замечено, что виртуальная реальность погружает пользователя в непрерывное настоящее, оторванное от ритмов нашей повседневной жизни.

Ученые-психологи Фонда Развития Интернет разработали ряд рекомендаций по тому, как распределить своё время при работе в Сети. Предлагаем их Вашему вниманию.



РЕКОМЕНДАЦИИ



➤ Сделайте общение с Интернетом более осмысленным и целенаправленным: составьте перечень наиболее часто посещаемых сайтов и выберите три самых важных для собственного развития.

➤ Перед тем, как войти в Интернет, определите для себя не более 3 целей и выделите на их решение ограниченное время. Спросите себя: «Что конкретно я ищу? За какое время я смогу отыскать эту информацию?» и обязательно заведите будильник. Например: «Успею ли я узнать самую интересную новость дня на Яндексe менее чем за 10 минут» и затем проверьте себя.

➤ Заведите таймер таким образом, чтобы при путешествии по Интернету делать перерывы не менее 5-10 минут в час. В перерыве нужно обязательно отойти от компьютера, в это время как нельзя кстати будет зарядка для глаз.

➤ Запланируйте просмотр Интернета как «награду» за успешно выполненное важное дело. Например: «Если сделаю домашнее задание по математике, дам себе 40 минут на просмотр такого-то сайта».