

# ОПАСНЫЕ СЕТИ.

Подготовила педагог-психолог  
МАОУ «СОШ № 85»  
Губенкова Т.А.

# ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

заключается в том, что виртуальное общение становится преобладающим в их жизни.

Подросток отвлекается от человеческого общения. Незаметно для самого себя, а зачастую и для родителей, он теряет навык реального контакта и становится зависимым от сети.

# СТАТИСТИКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ:

- больше одного миллиарда людей по всему миру сейчас являются зарегистрированными пользователями соц. площадок;
- в среднем где-то 11 часов в месяц каждый такой пользователь тратит на соц. сети;
- около 130 минут ежедневно тратится на соц. сети;
- около 70% зарегистрированных пользователей ежедневно заняты проверкой своих страниц;
- даже сидя в кино около 50% пользователей не могут оторваться от своих страниц в соц. сетях;
- каждый второй пользователь в течение 15 минут на протяжении всего дня склонен проверять свой профиль на социальных площадках.

# ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ:

- низкая самооценка;
- неуверенность в себе;
- одиночество;
- нерешительность;
- желание нравиться.

# ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ:

- Вы проводите в социальных сетях больше пяти часов в сутки.
- Вы поздно ложитесь спать, потому что сидите в интернете.
- Вы выкладываете фотографии ежедневно.
- Вы поздравляете друзей с днем рождения только через социальные сети.
- Вы спешите домой, чтобы посмотреть новости в социальных сетях.
- Когда вы в интернете, вы забываете о времени.
- Вы больше месяца никуда не ходили в свободное время.
- Вы больше месяца не встречались с друзьями лично.
- Если целый день не получается зайти в сеть, вы начинаете нервничать.
- На работе или учебе вы часто думаете о том, что происходит в социальных сетях, кто вам ответил, сколько лайков набрали.



ЕСЛИ ВЫ СОГЛАСНЫ С 5 ИЛИ БОЛЬШИМ  
КОЛИЧЕСТВОМ ПУНКТОВ, ТО ПОРА  
ЗАБЕСПОКОИТСЯ И **МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ.**

# КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ ВРЕД ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ?

- **Регулируйте** время, отведенное на посещение социальных ресурсов. Совсем не обязательно заходить туда ежечасно, чтобы посмотреть, что там без Вас произошло. Лучше прогуляйтесь, сделайте уборку или нарисуйте картинку – пусть мозг немного отдохнет.
- **Подумайте** о том, сколько бы полезного Вы сделали, если бы не комментировали фотографии и не обсуждали события, чем можно заняться вместо бесцельного проведения времени в сетях.
- **Займитесь** самообразованием и совершенствованием – станьте немного лучше, освободитесь от ненужной привычки, осознайте, что жизнь в реальном мире просто необходимо.





Спасибо за  
внимание!