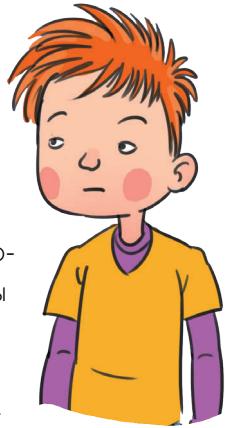


▶▶ ...И ЧЕМ МОГУТ НАВРЕДИТЬ? ▶▶

Помимо тех приятностей и удобств, которые дарят нам электронные устройства, они также могут привнести в нашу жизнь то, что явно не будет полезным.

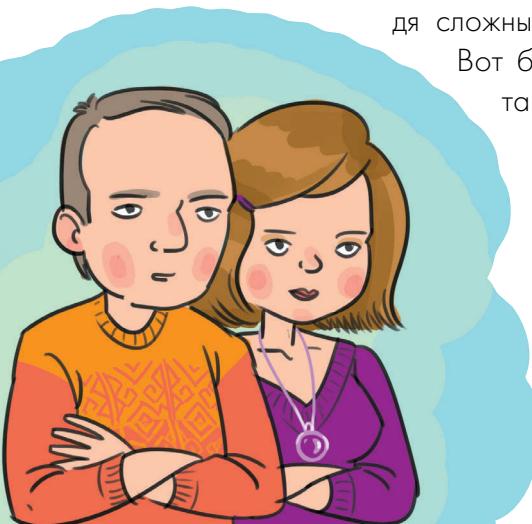


Вот эти минусы.

1. **Мы мало двигаемся.** От экрана — любого экрана — очень сложно оторваться, мы можем зависнуть над ним надолго и в неудобной позе. А наше тело обожает движение, ему нравится ощущать себя сильным и свободным. Когда мы сковываем его, оставляем без внимания, оно чувствует себя заброшенным, теряет силы, начинает не «слушаться» и болеть.

2. **Мы хуже воспринимаем время.** Вот кажется, ты только бросил(а) взгляд на экран смартфона, чтобы прочитать сообщение, а очнулся (очнулась) через час, так и не пройдя сложный уровень в любимой игре.

Вот бы уроки в школе пролетали так же незаметно, как время в телефоне, правда?



3. **Мы ссоримся с близкими.** «Ты опять в телефоне? Сколько можно?! Хватит! Отложи!» Взрослые переживают, что, проводя

полдня перед экраном, дети не успеют сделать много всего другого и нужного. Ссоры из-за гаджетов могут серьезно ухудшить наши отношения. А ведь любовь, поддержка и добрая атмосфера в семье — наша главная опора в жизни.

4. Мы отвлекаемся. Постоянно вспыхивающие на экране смартфона сообщения и уведомления отвлекают, и мозг не может сосредоточиться на деле, которым мы заняты. Такой режим работы для него вреден, не говоря уже о том, что из-за рассеянного внимания мы можем что-то не учесть или сделать ошибку.



5. Нам сложнее ориентироваться в реальности. В виртуальном мире все более просто, быстро, понятно. В игре легко исправить ошибку, можно вернуться на предыдущий уровень или переиграть. А в жизни не всегда можно что-то быстро исправить, нужно прилагать больше усилий. А уж вернуться в прошлое и изменить его — вообще нельзя, машину времени еще не придумали. В игре никто по-настоящему не страдает от наших действий. А в жизни рядом с нами живые люди, со своими особенностями, желаниями и чувствами. И нужно учиться с ними общаться, сотрудничать и мириться после ссор.





6. Мы подменяем живое общение виртуальным.

Вместо теплых дружеских объятий и душевных разговоров мы все чаще видим буковки в телефоне, смайлики и посты в соцсетях. Это здорово, когда нас с друзьями разделяют километры и океаны. Но когда мы учимся в одном классе, живем в одном дворе или ходим в один кружок, общение только через телефон лишает нас возможности понимать другого человека.



ка, видеть его настроение и эмоции, обсуждать сокровенное, ощущать нашу с ним уникальную связь.

7. Мы можем встретиться с опасностью, когда совсем к этому не готовы. Особенно если у нас есть свободный, ничем не защищенный выход в Интернет. Наш девайс могут атаковать вирусные программы. Или совершенно случайно мы увидим что-то страшное или шокирующее. Никто из нас не застрахован от обидных комментариев в соцсетях. Мы можем даже стать жертвами мошенников. Поэтому так важно знать и соблюдать не только правила дорожного движения, но и правила безопасного общения в Интернете.

8. Мы можем стать раздражительными, нервными и... зависимыми. Причем даже незаметно для самих себя. Зависимость — это болезнь, и это, пожалуй, самое страшное. Сначала она маленькая по размеру и выглядит как стойкое увлечение. Но со временем — если отдавать ей все свое время и внимание — она вырастает в огромного монстра, который порабощает человека и превращает его в безвольную тень. О том, как проявляется зависимость и как выбраться из нее, если она уже успела поглотить, мы поговорим дальше.

