

## ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ ИНТЕРЕСНЕЙ?!

**ТОГДА бери инициативу в свои руки и действуй!**

1. Займись спортом (танцами, рисованием, игрой на музыкальном инструменте, фехтованием и др.) самостоятельно, совместно с друзьями или членами семьи;
2. Планируй и устраивай пешие прогулки по своему городу, поездки по интересным местам своей страны «открой» для себя мир!;
3. Целенаправленно и САМОСТОЯТЕЛЬНО ограничь время своего пребывания за компьютером, в социальных сетях, в играх;
4. Найди в сети развивающие сайты: изучай иностранные языки, получай новые навыки;
5. Потрать время и обустрой пространство вокруг себя так, чтобы тебе хотелось находиться «в реале»;
6. Если ты не можешь без «компа» – ну что ж, тогда обрати эту зависимость в свое достоинство: запишись в «компьютерный класс», пройди компьютерные курсы и научись работать на компьютере по-настоящему. Сделай это своей будущей профессией! Освой графические редакторы, научись создавать сайты, писать компьютерные программы и многое другое. Вливайся в IT-сообщество!

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

**Тогда ответьте честно на следующие вопросы!**

Ваш ребенок:

- Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;
- Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;
- Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;
- Принимает пищу возле монитора компьютера;
- Не соглашается с Вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;
- Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;
- Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;
- Не делает уроки, не слушает замечания;
- Если компьютер сломался, сильно раздражается;
- Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

**Если на 5 вопросов теста**

**Вы ответили положительно,  
то уже вполне можно говорить  
о компьютерной зависимости ребенка.**

*А теперь сравните свои ответы  
с ответами Вашего ребенка*



# КОМПЬЮТЕР VS РЕАЛЬНОСТЬ

[WWW.MINZDRAV.GOV.BY](http://WWW.MINZDRAV.GOV.BY) [WWW.RCNERH.BY](http://WWW.RCNERH.BY) [WWW.24HEALTH.BY](http://WWW.24HEALTH.BY)

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»



Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья – филиал «Белгосминздрава». Св. ст. ГРИИРП № 1/152 от 24.01.2014  
Одесская ул. 117, Дзержинский район, г. Минск, 220030, тел. (017) 369-73-00, www.bccatp.com

## РЕАЛЬНОСТЬ НЕ ТАК ИНТЕРЕСНА?

В игре ты «царь горы», а дома надо убирать комнату?!  
Пытаешься сбежать от рутины?!

Попробуй ЧЕСТНО ответить на эти вопросы:

### 1 Как часто ты проводишь время за компьютером?

- ежедневно – 3 балла
- один раз в два дня – 2 балла
- только когда нечего делать – 1 балл

### 2 Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- более 2–3 часов – 3 балла
- 1–2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла
- не более часа – 1 балл

### 3 В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- пока не выключат родители – сам не выключаю или выключаю, когда он перегревается, или когда начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или когда сливаются цвета – 3 балла
- бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла
- выключаю сам, по собственной воле – 1 балл

### 4 Когда у тебя появится свободное время, на что ты его потратишь?

- конечно, на компьютер – 3 балла;
- зависит от настроения и желания; возможно, на компьютер – 2 балла;
- вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл

## 5

Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

- да, было такое – 3 балла
- пару раз, возможно, и случилось, но мероприятия не было таким уж важным – 2 балла
- нет, никогда такого не было – 1 балл

## 6

Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

- почти все время думаю об этом – 3 балла
- могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла
- почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл

## 7

Чем для тебя является компьютер? Какую роль он играет в твоей жизни?

- компьютер для меня все – 3 балла
- большую роль, но в жизни много и других интересных вещей, которые для меня тоже много значат – 2 балла
- компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл

## 8

Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла
- каждый раз по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла
- точно не сажусь за компьютер – 1 балл

## ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙ СУММУ БАЛЛОВ

**8–12 баллов** – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у тебя нет и речи

**13–18 баллов** – зависимости пока нет, однако старайся проводить меньше времени за компьютером, обзаведись другими увлечениями в реальной жизни, интересными друзьями, гуляй на свежем воздухе, займись спортом. Обрати на это своё внимание, пока не стало поздно

**19–24 балла** – у тебя налицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно

# 8 017 263 03 03

Телефон  
психологической помощи  
детям и подросткам

**В любом случае ты должен понимать, что после самой захватывающей «миссии» и победы в игре ты все равно вернешься в реальность. И какой она будет – зависит только от тебя и твоих ДЕЙСТВИЙ!!!**