

# Международный день БЕЗ интернета

---



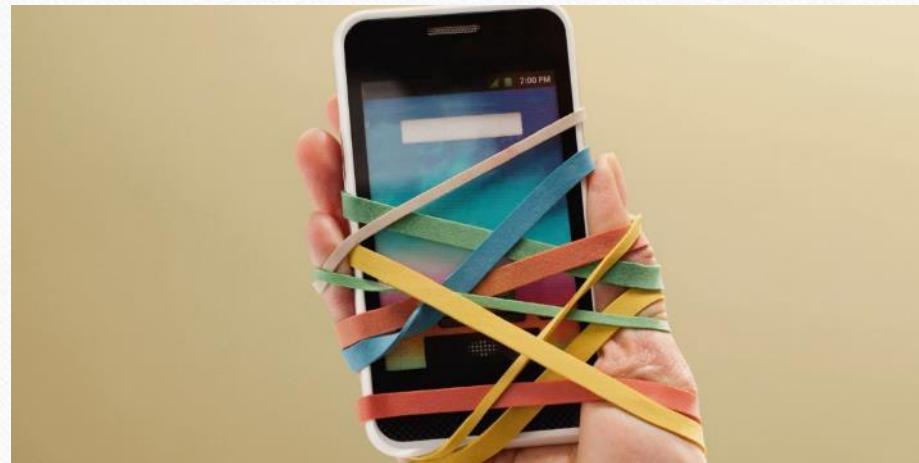
Средства коммуникации – неотъемлемая часть жизни человека.  
Они позволяют экономить время, ускоряют деловую активность.

---



Интернет стал одним из самых популярных источников информации, инструментов общения и развлечения.

---



У некоторых людей от Всемирной паутины возникла зависимость. Для борьбы с последней и виртуализацией жизни создан международный праздник.

## Когда проходит

---

Международный день без интернета отмечается ежегодно в последнее воскресенье января. В 2021 году он выпадает на 31 января.



## Немного интересных фактов:

---

Дата регистрации первого  
отечественного домена - 1994 год

Приблизительное число  
зависимых пользователей - 10%

Появление термина  
“киберзависимости” - 1995 год



## Немного интересных фактов:

---

Открытие первого анонимного поддержки 1995 год

Создание исследовательского центра интернет-зависимости - 1998 год

Основание первой лечебницы для зависимых пользователей - 2009 год



«Два дня без гаджетов прожить можно и не так сложно, а я жил с гаджетами и буду...»

Зависимый от гаджетов человек никогда этого не признает.

Для многих современных людей телефон стал, как часть тела, и отказ от него будет восприниматься болезненно. Это уже психологическая зависимость от гаджета.

---

Номофоб (номофобия — боязнь остаться без телефона)!



# **Как провести день без гаджетов ?**

---



# Придумай программу на день

---

выброси **лишнее**,  
постирай вещи  
и **наведи порядок** в шкафу...



# Придумай программу на день

---



**приготовь стратегический  
запас еды** на следующую  
неделю...



# Придумай программу на день

---



сделай **перестановку в комнате ...**

# Придумай программу на день

---



встреться с друзьями  
или отправься в гости к родственникам...

# Придумай программу на день

---



почитай книгу,  
сходи в музей, театр, кафе



# Придумай программу на день

---



**погуляй в парке,  
покатайся на санках**

# Только подумай...

---



В мире онлайн гораздо **больше свободного времени**,  
чем можно представить