



# «Доза интернета»

Целью моей работы является обратить внимание общественности на проблему интернет – зависимости.



Что же такое интернет –  
зависимость ?

Интернет – зависимость - это навязчивое  
стремление использовать Интернет и  
избыточное пользование им,  
проведение большого количества  
времени в сети.



Эта проблема была  
впервые описана в  
1995 году нью-  
йоркским  
психиатром  
Айвеном  
Голдбергом. По его  
мнению  
использование  
Интернета  
вызывает  
болезненное

использование



Возникновение интернет – зависимости можно описать также, как и возникновение зависимости от курения. Все начинается очень просто. Ты находишь сайт или страничку. Аналогичная параллель и с курением, это первая сигарета. Попробовал и тебе понравилось. Через некоторое время ты

# Стадии развития интернет - зависимости



Стадия I -  
Знакомст  
во

Стадия II -  
Отдаление от  
реальности

Стадия III -  
Зависимость

То, что сейчас популярно  
среди подростков



# Совет подростку

A young man with dark hair, wearing a white button-down shirt, is shown in profile from the chest up, looking intently at a laptop screen. His hands are on the keyboard. The background is a plain, light-colored wall.

Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером. Никто не говорит, что интернет это плохо. Но любая вещь приносит пользу тогда, когда правильно её используешь.

**ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!!!**