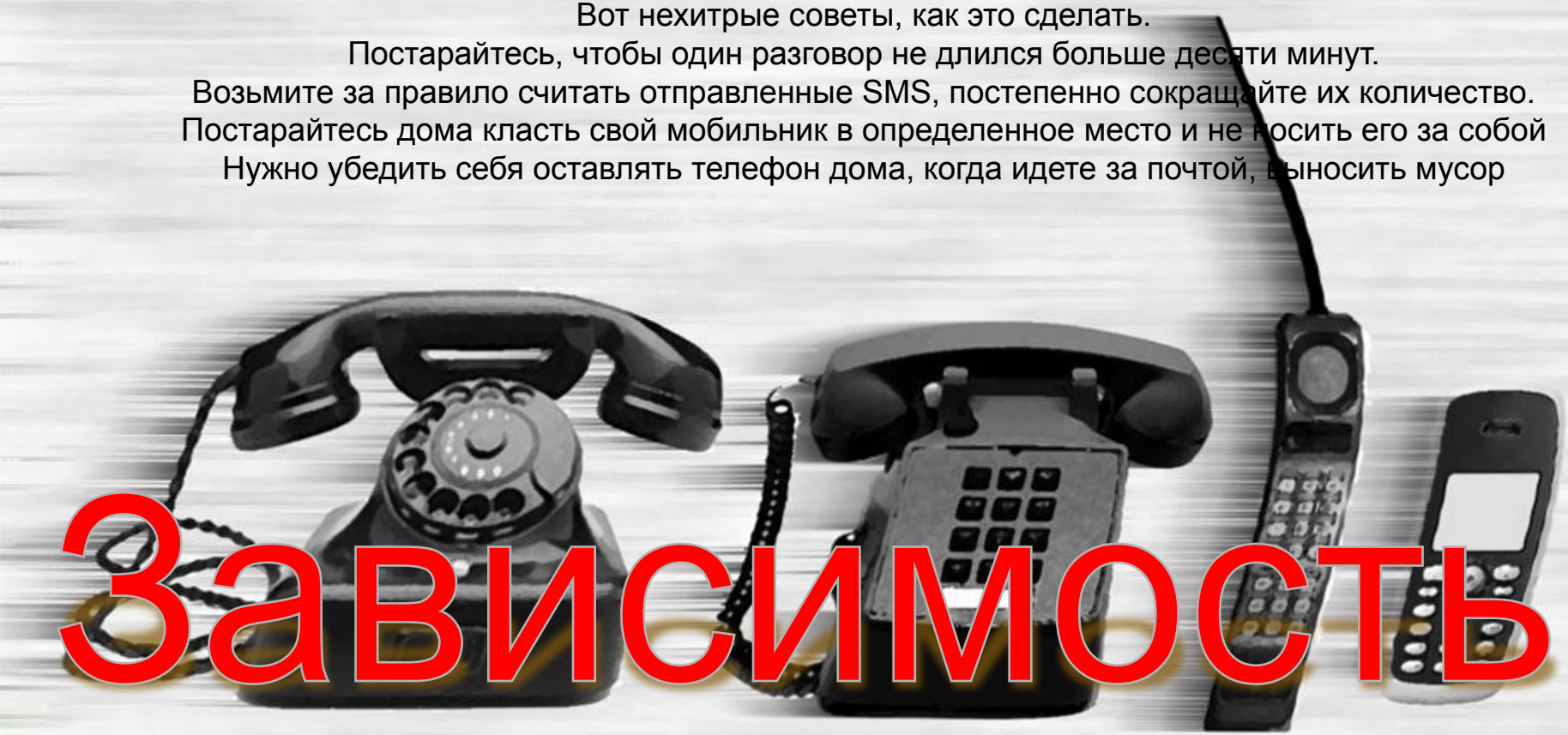
2010г

МОУ «Екатеринославская СОШ»
Сонина Ксения 10 класс

Экология души

Чтобы не стать «киборгом», нужно научиться контролировать время, потраченное на телефон.
Вот нехитрые советы, как это сделать.
Постарайтесь, чтобы один разговор не длился больше десяти минут.
Возьмите за правило считать отправленные SMS, постепенно сокращайте их количество.
Постарайтесь дома класть свой мобильник в определенное место и не носить его за собой
Нужно убедить себя оставлять телефон дома, когда идете за почтой, выносить мусор



Зависимость

Установите лимит средств, которые вы можете потратить на общение по телефону.
Ради интереса переставьте симку в свой первый телефон (если он сохранился) или попросите у кого-нибудь аппарат с примитивным набором игр, без цветного дисплея, MP3, Интернета и камеры и походите с ним неделю – другую. Возможно, вы будете ощущать что-то типа ломки, и у вас появится ощущение информационного вакуума. Не сдавайтесь.
Отключите телефон на сутки. Это самый радикальный, но, пожалуй, самый действенный метод. Увидите, сколько появится свободного времени. Постарайтесь провести его с пользой: почитайте, сходите в гости, в кино или в театр, погуляйте с ребенком. Если вы выдержите, значит, всё еще поправимо.