

# Международный день БЕЗ интернета

---



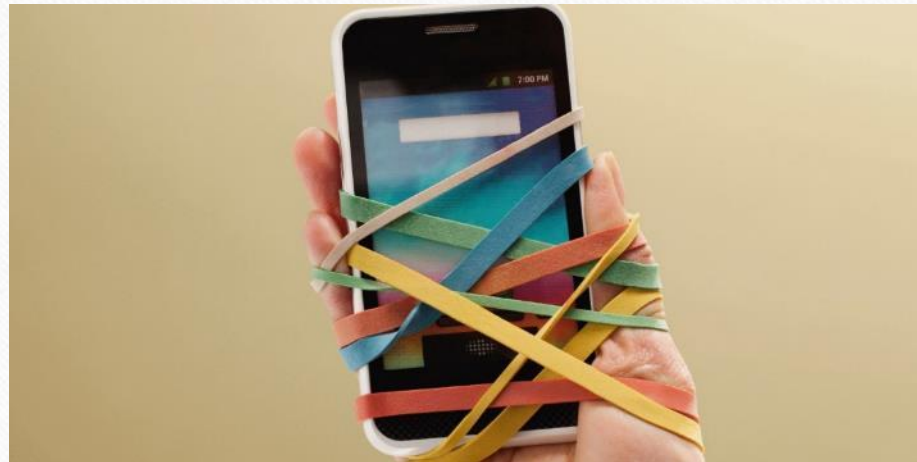
Средства коммуникации – неотъемлемая часть жизни человека.  
Они позволяют экономить время, ускоряют деловую активность.

---



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 2019 году он выпадает на 27 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



М

«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 **лишний хлам**,  
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

---



**встретиться с друзьями  
или отправиться в гости к родственникам...**

# Придумай программу на день

---



**почитай книгу,  
сходи в музей, театр, кафе**



# Придумай программу на день

---



**погуляй в парке,  
покатайся на лыжах**

# Только подумай...

---



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