

# OFFLINE

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

08.02. – 12.02.

2021 Г.

---

ГБОУ ШКОЛА № 1356



# Участники недели

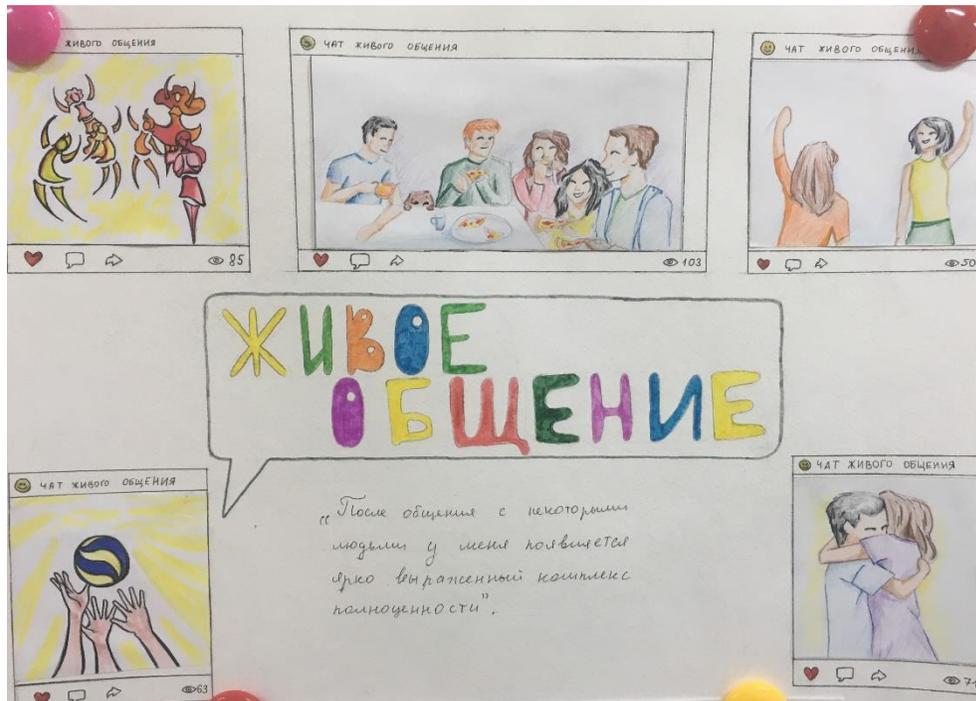
---

Учащиеся 1 – 11 классов ГБОУ Школа № 1356

# Понедельник

## Классный час «Ценность живого общения»

### 10 класс



# Вторник

## Акция «Профилактика интернет-зависимости»

Если вы заметили характерные для интернет-зависимости симптомы, то следует предпринять **профилактические действия**:

- установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете;
- попытаться не выходить в интернет несколько дней подряд;
- установить правило - не общаться в интернете в выходные (интернет-детокс);
- насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, прогулки на свежем воздухе);
- ввести ощутимые, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений



**Рекомендации психолога:**

- если у вас в настоящий момент нет необходимости выйти в сеть, отключайте компьютер/мобильный интернет;
- не употребляйте пищу, сидя за компьютером, а также во время просмотра контента с телефона;
- отключите автоматические оповещения и всплывающие окна приложений, если особой необходимости в них нет;
- воспитайте в себе культуру интернет-пользования: ответственно относитесь к выбору потребляемого контента;
- взгляните на интернет, как на вселенную безграничных возможностей и средств для достижения целей и решения реальных, а не виртуальных задач

# Вторник «Шахматный турнир среди 5 классов»

---



# Среда

## Классный час «Интернет: за и против»

### 6 класс

---



# Четверг

## «Турнир по футболу среди 5 классов»

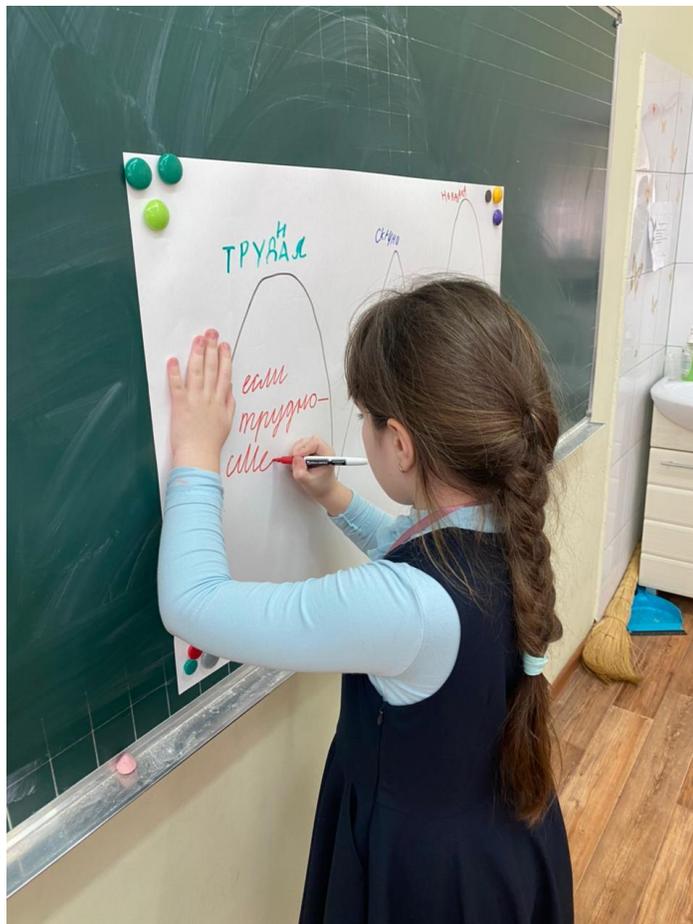
---



# Пятница

## Тренинг для младших школьников «Дружба»

### 2 класс



# Организаторы недели

---

- Педагог-психолог Смыковская Н.Л.
- Педагог-психолог Пелевина Е.Г.
- Заместитель директора по социализации и воспитательной работе Костина Я.И.