

ТЕСТ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА

**Больше 5 ответов «ДА»? Пора
что-то менять!**

- Ты ежедневно проводишь несколько часов в Интернете без какой-либо важной задачи.
- Твое времяпрепровождение в соцсетях и Интернете влияет на повседневную жизнь отнюдь не в положительную сторону.
- Общение в твоей реальной жизни не соотносится с общением в сети.
- Твои посты - своего рода «отчет» о твоей жизни.
- Ты постоянно обновляешь ЛС и почту на предмет новых сообщений.
- В зависимости от настроения ты постоянно меняешь аватарки.
- Во время еды ты продолжаешь просматривать новостную ленту и лайкать.
- Утром первым делом ты проверяешь, что нового появилось в социальных сетях.
- Увлечшись делами в сети, ты часто забываешь о важных делах.

Источники:

1. Тест на зависимость от интернета / КУЛЬТУРА.РФ : сайт. - URL: <https://www.culture.ru/events/2238248/den-bez-interneta-akciya> (дата обращения: 21.01.2025). - Текст. Изображения : электронные.
2. День офлайн: чем заняться? / GeekBrains : сайт. - URL: <https://gb.ru/blog/chem-zanyatsya-bez-interneta/> (дата обращения: 21.01.2025). - Текст. Изображения : электронные.
3. День без интернета / CALEND.RU : сайт. - URL: <https://www.calend.ru/holidays/0/0/3190/> (дата обращения: 21.01.2025). - Текст. Изображения : электронные.

Составитель. Комп. Верстка:
Савчук В.С. библиотекарь 1 категории
Политотдельская Б-О МУК МКР «МЦБ»

346977, Ростовская область,
Матвеево-Курганский район,
С.Политотдельское, ул. Гардемана, 33

График работы:
вт-сб 10:00 - 16:00

e-mail: politotdk@gmail.com

Тираж - 20 экз.



Политотдельская библиотека отдел
МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная
Библиотека»



**Интернет
не во вред!**
информационный буклет

Политотдельское, 2025



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 день БЕЗ интернета**. Он отмечается ежегодно в последнее воскресенье января. В 2025 году он выпадает на **26 января**.

Главная цель данного праздника – полностью **отвлечь людей от компьютеров и глобальной сети хотя бы на один день**, чтобы прожить этот день исключительно в «реальном» мире, общаться с другими людьми исключительно «вживую» или посвятить его своему любимому хобби (конечно же, не связанному с интернетом).

Свою историю этот праздник ведет с начала 2000-х годов, а его организаторами стали именно активные, продвинутые интернет-пользователи.

В настоящее время Международный День БЕЗ интернета имеет приверженцев во многих городах мира, в том числе и в России.

Попробуйте и вы отметить Международный День БЕЗ интернета вне сети, но так, как вам этого захочется, и главное – в удовольствие. Ведь в реальном мире еще столько всего интересного и непознанного, несделанного и забытого, приятного и любимого...

Чем заняться оффлайн?



Заново перечитать любимую книгу
(или прочесть что-нибудь новое)



Заняться рукоделием



Встретиться с друзьями



Устроить кинопоказ



Устроить турнир по настольным играм



И все это можно сделать,
посетив библиотеку :)