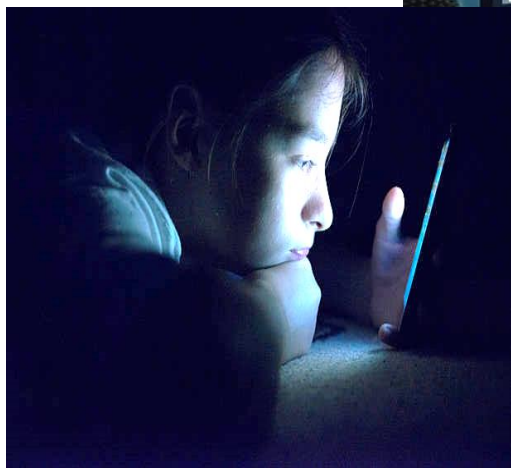




*«Интернет-зависимость»
тест*

Ребята, многие из вас наверняка любят «сидеть» в интернете, играть в игры, смотреть видео или просто слушать музыку. Кто-то читает литературу по интернету или изучает какой-то предмет. Современная жизнь уже немыслима без телефонов и компьютеров. Но случается и так, что вам постоянно хочется находиться в интернете, вы не замечаете, как летит время, забываете про все другие дела, и уже не в силах оторваться от экрана компьютера или телефона. Так начинается интернет-зависимость...

Очень надеемся, что вас не касается эта проблема, а чтобы убедиться в этом предлагаем вам пройти тест.



Оцени вопросы по 5 балльной шкале: 1 - очень редко; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – очень часто; всегда – 5.

1. Часто ли ты бросаешь другие занятия, ради нахождения в интернете?
2. Часто ли ты задерживаешься в сети дольше, чем планировал?
3. Часто ли ты заменяешь живое общение на общение в интернете?
4. Предпочитаешь ли ты игру в интернете, другим занятиям?
5. Знакомишься ли ты с другими людьми в интернете?
6. Делают ли тебе замечания родители из-за количества времени, которое ты проводишь в интернете?
7. Страдает ли твоя успеваемость из-за увлечения компьютером?
8. Чувствуешь ли ты радость от нахождения в сети?
9. Боишься ли ты, что жизнь без интернета будет скучной и неинтересной?

10. Как часто ты говоришь родителям «еще чуть-чуть» находясь в сети?
11. Часто ли ты чувствуешь подавленности и плохое настроение, если тебе запрещают находиться в сети?
12. Как часто ты безуспешно сам пытаешься ограничить свое время нахождения в сети?
13. Засиживаешься ли ты за компьютером или телефоном допоздна?
14. Скрываешь ли ты от родителей свое нахождение в интернете?
15. Испытываешь ли ты чувство досады или злишься из-за того, что тебя отрывают от компьютера или телефона?

Результат: до 40 баллов – ты не зависишь от интернета.
40-60 баллов - интернет уже серьезно влияет на твою жизнь.
Но ты еще можешь это контролировать.
60-90 баллов – высока вероятность интернет-зависимости,
возможно тебе необходима помощь взрослых или специалиста.