

## *Телефон и sms*

Совсем недавно сотовая связь считалась роскошью. Разве кто-нибудь мог представить, что буквально через несколько лет случится телефонomania? Оглянитесь вокруг и увидите «мобильных маньяков», которые, не переставая, закачивают на свой Nokia или Alcatel новые рингтоны и перекидывают что-то по Bluetooth. А sms-omania? Привычка обмениваться сообщениями у многих явно приняла форму зависимости. Люди идут по улице и набирают тексты сообщений, ухитряются переписываться даже за рулём. Ещё есть фанаты мобильных игр, которые с головой погружаются в этот мир, теряя нить разговора и лишь изредка выдавая междометия и восклицания. Факты есть факты. Проведённый опрос российских учёных, показал, что около 46% людей от 15 до 34 лет не мыслят жизни без мобильного и предпочитают обмен sms устной беседе. Более 12% москвичей отправляют 20 сообщений в день, ещё 10%-100!! Возникает вопрос,

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Наше мнение: борясь за свою независимость, постепенно замените телефонное общение живым общением с друзьями и близкими. Помните: даже десять смайликов не заменят настоящей улыбки!

## *Интернет*

В эпоху всеобщей компьютеризации мы привыкли делиться новостями на форумах, обмениваться смайликами по аське, даже приглашения на дни рождения и праздники рассылаем по почте. Всё-таки не зря Интернет называется Всемирной Паутиной, раз из него так невероятно трудно выбраться! Вспомни, что с тобой обычно происходит, если по какой-либо причине ты долго не можешь проверить почту. Наверняка в первый день более-менее удаётся сохранять спокойствие. На второй ты бросаешь мрачные взгляды в сторону компьютера. А к вечеру третьего кажется, что именно сегодня пришло пять тысяч важных писем и на них необходимо ответить немедленно! Но, проверив, наконец, почту, ты обнаруживаешь всего пять посланий, три из которых спам. Если описанная ситуация Вам знакома, смело ставим диагноз – Интернет-зависимость. Опросы всё тех же русских учёных, показали, что более 30% людей постоянно используют Интернет, чтобы «убежать» от проблем и плохого настроения, и испытывают раздражение, когда приходится с ним ненадолго расставаться.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Наш совет: Постарайся установить для себя предел времени, которое проводится в Сети, и строго следовать предписанию. Это не просто, **НО** нужно.

## ***Телевизор***

Реалити-шоу принято ругать: и герои умом не блещут, и пропагандируют всякие глупости. Но самое интересное, что некоторые люди, презрительно фыркаящие в сторону очередного телевизионного проекта, наизусть знают имена героев и вообще в курсе событий. Примерно такая же напасть – сериалы. Кого ни спроси, каждый знает, что там происходит у прекрасной няни и некрасивой Кати. Просто всеобщее помешательство! По данным исследований, житель крупного города в среднем проводит три часа в день перед экраном, а это 21 час в неделю. Получается, что к 75 годам он «подарит» телевизору девять лет своей жизни. Впечатляет?

## **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Наше мнение: Начинать бороться с ТВ-манией нужно постепенно: разрешай себе смотреть передачи не более часа в день. Любимый сериал покупай на DVD – так ты спасёшь время, которое у тебя наглým образом крадёт реклама. Ну а что там происходит в популярном реалити-шоу, скоро выяснишь у друзей. Даже если они и утверждают, что не фанаты шоу.

## ***Боритесь за свою независимость!***

