



Интернет ворвался в нашу жизнь и захватил практически все сферы. Иногда кажется, что люди разучились не только

писать, но и попросту общаться вживую. А между тем столько всего прекрасного вокруг нас, но мы очень часто не замечаем этого, потому что чрезмерно важное значения для нас принимает виртуальный мир, нежели чем реальный.

Несомненно, интернет имеет много преимуществ, он стал неотъемлемой частью повседневной жизни современного человека, предоставляя беспрецедентный доступ к информации, связи и развлечениям. Однако чрезмерное использование Интернета может иметь серьезные негативные последствия для физического и психического здоровья, а также здоровых отношений, особенно для подростков и молодежи.

Международный день БЕЗ Интернета

- этот оригинальный праздник отмечают ежегодно в последнее воскресенье января. Его цель - хотя бы на один день сосредоточиться на реальном мире вокруг, а не виртуальном.



Международный день БЕЗ Интернета проводится не только в России, но и во многих странах мира. День без Интернета - это не день борьбы с Интернетом, а день, когда внимание людей, и в первую очередь юных, обращается на то, что и в реальном мире много всего интересного, а общаться можно не только с помощью гаджетов и социальных сетей.

ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ - БЕЗ ИНТЕРНЕТА

Международный день без интернета помогает вспомнить о том, как прекрасна настоящая жизнь.

Для вас - пять идей, как провести без интернета этот день.

1. Избавление от ненужных вещей

В день без интернета полезно разобрать все шкафы и ящики и определить, что из вещей вам ещё пригодится, а от чего пора избавиться. Разбор и выбрасывание старых вещей не просто позволяет освободить комнату от ненужного хлама, но и помогает успокоиться, расслабиться, привести в порядок мысли. Это хороший способ настроиться на решительный лад перед началом важного дела, например, контрольной работы.

2. Чтение

Игры и общение в интернете стали главными способами проведения свободного времени. Попробуйте вместо этого почитать книгу для удовольствия. Пусть это будет художественное произведение на интересную для вас тему, не входящее в список литературы. Это удобный момент познакомиться с классикой детективов, приключений или фантазии, до которой вы ещё не добрались. А если вы не успеете прочитать роман за один день, есть шанс, что и завтра вы предпочтёте чтение интернету.

3. Активный отдых

День без интернета можно провести на прогулке в парке, на катке, в бассейне или аквапарке, в тренажёрном зале - в общем, там, куда вы обычно не успеваете добраться из-за учёбы и прочей рутины. Это удобный момент, чтобы освоить какой-нибудь новый вид физической активности, например, пилатес или йогу. Только заранее скачайте обучающие ролики из сети, чтобы не заглядывать туда в день без интернета, или заранее запишитесь на занятие в спортивном клубе.

4. Хобби и творчество

Отдохнуть от интернета позволит занятие любимым хобби или творчеством. Ещё один вариант - наконец-то освоить какой-либо вид творчества, до которого у вас не доходят руки, несмотря на желание этому научиться. Игра на гитаре, рисование хной на теле, написание рассказа, вышивание. Накануне дня без интернета попробуйте вспомнить, чем вам давно хотелось заняться, чтобы заранее подготовить необходимые материалы для интересного времяпровождения.

5. Общение с друзьями

День без интернета - отличный повод перенести общение «в реал» - встретиться с друзьями, которых давно не видели, погулять, сходить вместе в кино или собраться у кого-нибудь в гостях, выпить чаю и поиграть в настольные игры. Но с условием - отказаться от гаджетов и не проверять каждые 5 минут сообщения в телефоне!

А так же можно:

- устроить турниры настольных игр - от шашек-шахмат до «Крокодила» и «Монополии»;
 - принять участие в игровых квестах, в которых все происходит по-настоящему;
 - попробовать занятия в творческих мастер-классах, на которых люди с удивлением приобретают себе хобби;
 - принять участие в танцевальных флешмобах и спортивных соревнованиях;
 - покататься на санках, коньках и лыжах;
- Думаем, вы без труда продолжите этот список интереснейших занятий, для которых не нужен монитор.



Настольные игры—отличный способ провести время с друзьями или семьей. Их ассортимент приятно поражает многообразием. Есть познавательные, исторические игры, есть те, которые развивают тактическое мышление, эмоциональный интеллект, ловкость, умение читать и писать. Игры развивают абсолютно разные навыки: это командная работа, коммуникация, умение принимать решения в кризисные моменты, продумывание возможных событий наперед, базовые принципы экономики и управления. К тому же такое хобби – способ расширить свой круг общения, отправившись на игротечку и познакомившись с такими же любителями настольных игр.

Познакомимся с некоторыми популярными «настолками».

«Скандинавский бой»

Открыв коробку с игрой, вы попадете в мир отважных путешественников и первооткрывателей, великих воинов – в мир викингов.



Игра прекрасна подходит для теплого семейного общения, яркой дружеской вечеринки. В книжке с правилами подробно описаны правила для трех игр. Минимальный возраст игрока – 8 лет, минимальное время розыгрыша партии – 10 минут.

Основная идея: игроку необходимо провести свои корабли из начальной клетки движения в финальную, по пути сражаясь с кораблями противника, зарабатывая Жетоны Победы.

«Уно»

Эта веселая динамичная игра подойдет для любой компании от 2 до 10 человек от 7 лет. Правила очень простые – каждый игрок получает по 7 карт, и еще одна кладется на стол. С нее и начинается игра. Каждый по



Необходимо избавиться от всех карт на руках и успеть крикнуть «Уно», когда у вас останется только одна. Несмотря на простоту, игра крайне затягивающая и азартная, она развивает реакцию и логическое мышление.

«Дженга»

Игру придумала Лесли Скотт, а первый набор был выпущен еще в 1974 году. «Дженга» развивает мелкую моторику и учит пространственному и архитектурному мышлению. В нее можно играть одному или компанией до



четыре человек. Правила известны многим: сначала из имеющихся брусков из плотного дерева, толщина которых чуть меньше ширины, выстраивается ровная башня. Затем игроки по очереди вытаскивают бруски и ставят их на верх башни. Главное – не обрушить ее, а это не так-то просто.

«Шакал: Остров сокровищ»



Говорят, эта настольная игра была придумана в МГУ в 1970 году, но документального подтверждения этому нет. Игра отлично подойдет для небольшой компании из 2-4 человек и даже для детей: возрастной порог – от 6 лет.

Если в детстве вы любили фильмы и книги про пиратов, эта игра придется вам по душе. Вам предстоит возглавить группу пиратов и отправиться на загадочный остров на поиски сокровищ. Дорога к нему будет нелегкой, ведь на каждой клетке поля вас поджидают сюрпризы. Можно найти форт, пушку, встретить крокодила, обнаружить бутылку с посланием или откопать один из кладов капитана Шакала.

ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА ИМЕНИ
В.А. ЗАМЫСЛОВА



ОДИН
ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ
- БЕЗ ИНТЕРНЕТА

Ростов Великий
2025 г.