

Хто кого: я гаджет чи він мене?

Тест

Прочитай твердження. Чи про тебе вони? Дай відповідь *так*, *ні* або *іноді*.

1. Щойно я прокидаюся, я одразу беру до рук гаджет, дивлюся цікаві новини і перевіряю повідомлення.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
2. На уроках, коли стає нудно, я зазираю в гаджет.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
3. Вдома мені важко чимось займатися, не відволікаючись час від часу на гаджет.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
4. Я беру до рук гаджет на 5 хвилин, а потім виявляю, що провів / провела з ним 2 години.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
5. Я відчуваю втому після того, як проводжу час із гаджетом.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
6. Я беру до рук гаджет, щоб подивитися погоду, і роблю з ним що завгодно — а про погоду забуваю:(<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
7. Я відчуваю, що час, проведений з гаджетом, не приносить мені багато користі.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
8. Після користування гаджетом мені важко на чомусь зосередитись.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
9. За той час на день, що я проводжу з гаджетами, можна було би зробити багато крутих речей: погуляти з друзями, пограти в рухливі ігри або просто відпочити.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>
10. Без гаджета мені важко заснути. Він “спить” у ліжку разом зі мною.	<i>Ні</i>	<i>Іноді</i>	<i>Так</i>

Підрахунок балів. За кожне *ні* постав собі 1 бал, за кожне *іноді* — 2 бали, за кожне *так* — 3 бали.

Результати

10–15 балів. В тебе чудові стосунки з гаджетами: вони — твої друзі. Адже ти вмієш організувати свій час і простір так, щоб вони приносили тільки користь. Ти береш до рук гаджет тоді, коли він дійсно потрібен, і ніколи не гаєш із ним свого часу та енергії. Так тримати!

15–20 балів. Молодець. Певно, ти з задоволенням користуєшся гаджетом, але не зловживаєш цим. Далеко не всі дорослі можуть похвалитися таким умінням!

20–25 балів. Мабуть, не можна сказати, що гаджети тобі більше шкодять, ніж допомагають... Чи все-таки можна? Спробуй ховати гаджет у сумку або просто відкладати подалі, коли він не потрібен. А коли хочеться перепочити з гаджетом у руці, — роззирнися навколо: може, ти знайдеш щось цікавіше!

25–30 балів. Гаджети “з’їдають” величезний шматок твого вільного часу. Навіть схоже, що не ти керуєш гаджетом, а він — тобою. Ти береш його до рук і не можеш відірватися, навіть якщо це дуже нудно. Але цієї звички можна позбутися: знайди собі заняття до душі (читання книжок, конструювання, вивчення іноземної мови тощо). Спробуй братися до нього щоразу, коли хочеться пограти з гаджетом чи “полазити” в інтернеті.