

# Как провести несколько дней без компьютера?

Техника окружает человека повсюду. Но нет более опасного устройства, чем компьютер.

А уж вместе с вездесущим Интернетом он становится поистине кошмаром. Человек настолько погружается в эту железку, что часто становится потерянным для окружающих. Не зря в Европе появляются специализированные клиники по излечению этой пагубной зависимости. Но ведь можно обойтись без этих дорогостоящих процедур и попробовать прожить несколько дней без Интернета и, по возможности, без компьютера.

Дальнейший список действий не претендует на полноту и возможность полнейшего излечения от зависимости, но он, по мнению автора, поможет увидеть, что мир – это не только монитор.

1. Больше свежего воздуха. Дело в том, что человек и так проводит много времени в помещении, это ведет к различным проблемам и болезням. Необходимо просто увеличить время пребывания на воздухе. Так же полезно будет вспомнить про активные игры, а если это претит, то обыкновенные посиделки на лавочке в парке – уже хорошо.

2. Помимо компьютера есть и другие приборы – источники информации. Имеется в виду телевизор и его большой брат кинотеатр (есть такие, которые ненавидят телевизор, другим же только его и подавай). Поход с компанией или даже просто одному в кинотеатр поможет прекрасно провести время. Если идти не очень хочется, то можно устроить просмотр какого-нибудь фильма дома. Главное, при этом не использовать компьютер. Между прочим, поход в кинотеатр можно хорошо совместить с первым пунктом.

3. Информация доступна человеку и на бумаге. А книги бывают не только электронные. Кроме того, они обладают очень важным свойством: их можно читать независимо от положения тела, а также в туалете. Время, проведенное за книжкой, благотворно влияет на общее самочувствие. Речь идет не о чтении в транспорте или туалете, а в удобном месте, коим не является трясущийся тарантас.

4. Сделайте все, что было обещано. Обычно это многочисленные просьбы родных, касающиеся каких-либо проблем по дому. Чаще всего, эти пожелания откладывались в долгий ящик или пропусkaliсь мимо ушей, так как первоочередным делом было убить очередного монстра в очередной онлайн-игрушке. Если подойти к процессу с умом и фантазией, то и уборку можно превратить в очередной «квест».

5. Оказывается, в мире есть не только компьютерные игры. Есть различные виды настольных игр: это и ККИ, и миниатюры, и другие. Кроме того, можно вспомнить обычные карты и древнее лото, а также «Монополию» и ей подобные. ККИ и миниатюры обладают рядом дополнительных достоинств, среди которых можно отметить общение с людьми по общим интересам.

6. Если вы еще одиноки, то самым действенным способом отлучения от компьютера будет наличие второй половинки. Тем же, у кого она есть, необходимо вспомнить самое начало отношений, ту романтику, что бывает в самом начале... и повторить ее. Прогулки по паркам, совместные походы в кинотеатр...

7. Самым действенным будет уехать на пару дней в деревню, где нет ни телевизора, ни компьютера. Самое главное – взять туда только мобильный телефон, но только как средство связи. Как выжить несколько дней в деревне – это уже тема для отдельной статьи, просто знайте, что это самый действенный способ. Соблазнов ведь нет.

Эти небольшие советы помогут оторваться от компьютера на день-другой, а может, и побороть пагубную привычку... но только в том случае, если вы этого сами захотите.

Автор - **Евгений Баскаков**

[Источник](#)