

# 11 марта Понедельник



**05.00** Телеканал «Доброе утро»  
**09.00** Новости  
**09.05** Контрольная закупка  
**09.35** Женский журнал  
**09.45** Жизнь здорово! (12+)  
**10.55** Модный приговор  
**12.00** Новости  
**12.20** Время обеда! (12+)  
**13.00** Доброго здоровьица! (12+)  
**14.00** Другие новости  
**14.25** Понять. Простить (12+)  
**15.00** Новости (с субтитрами)  
**15.15** Т/с «Торговый центр» (16+)

## РОССИЯ 1

**05.00** Утро России  
**05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35** Вести-Урал. Утро  
**09.00** 1000 мелочей  
**09.45** О самом главном  
**10.30** Кулаги и партнеры (12+)  
**11.00** Вести  
**11.30** Вести-Урал  
**11.50** Т/с «Тайны следствия». «Дорогой подарок» (12+)  
**12.50** Дело Х. Следствие продолжается (12+)  
**13.50** Вести. Дежурная часть  
**14.00** Вести-Урал  
**14.30** Чужие тайны. Времена (16+)



**06.00** НТВ утром  
**08.10** Т/с «Возвращение Мухомора» (16+)  
**10.00** Сегодня  
**10.20** Бывает же такое! (16+)  
**10.50** До суда (16+)  
**11.55** Суд присяжных (16+)  
**13.00** Сегодня  
**13.25** Суд присяжных (16+)  
**14.35** Т/с «Супруги» (16+)  
**15.30** Обзор. Чрезвычайное происшествие  
**16.00** Сегодня  
**16.25** Прокурорская проверка (16+)



**06.00** De facto (12+)  
**06.25** Патрульный участок (16+)  
**06.55** Погода (6+)  
**07.00** Утро ОТВ  
**09.00** События. Каждый час  
**09.05** Погода (6+)  
**09.10** Авиарею (12+)  
**09.30** Ювелирная программа (12+)  
**09.55** Погода (6+)  
**10.00** События. Каждый час  
**10.05** Прокуратура. На страже закона (16+)  
**10.20** Территория ГУФСИН (16+)  
**10.40** De facto (16+)  
**10.45** 10 лет ФСКН России (16+)  
**11.00** События. Каждый час  
**11.05** Погода (6+)  
**11.10** Т/с «Аворар» (16+)  
**12.00** События. Каждый час  
**12.05** Погода (6+)  
**12.10** Что делать? (16+)  
**12.45** De facto (12+)  
**13.00** События. Каждый час  
**13.05** В мире домашних животных (16+)  
**13.30** Выборы-2013 (16+)  
**14.00** События. Каждый час  
**14.05** Погода (6+)  
**14.10** Т/с «Мыслить как преступник» (16+)  
**15.00** События. Каждый час

## РОССИЯ К

**07.00** Евроньюс  
**10.00** Наблюдатель  
**11.15** Т/с «Перри Майсон» (12+)  
**12.10** Тайны русского оружия  
**12.40** Д/ф «В коммуне останька»  
**13.20** Д/ф «История замков и королей. Эдинбургский замок - сердце Шотландии»  
**14.15** Линия жизни. Академик Александр Ацев  
**15.10** Пешком...  
**15.40** Новости культуры  
**15.50** Сказка «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО» (12+)  
**17.30** Д/ф «Иван Айвазовский»  
**17.40** Сюжеты в симфонической му-



**06.00** М/с «Смешарики» (0+)  
**06.25** Служба спасения «Сова» (16+)  
**06.55** Бизнес сегодня (16+)  
**07.00** Утренний Экспресс (12+)  
**09.00** Новости: документы. Звериное царство (16+)  
**09.30** Служба спасения «Сова» (16+)  
**09.50** Бизнес сегодня (16+)  
**09.55** Прогноз погоды (0+)  
**10.00** Триллер «МЕДАЛЬОН» (16+)  
**11.45** Триллер «ЗНАМЕНИЕ» (16+)  
**13.55** Прогноз погоды (0+)  
**14.00** Осторожно, модерн! (16+)  
**14.55** Прогноз погоды (0+)  
**15.00** Проверка слуха (16+)  
**15.00** Прогноз погоды (0+)  
**16.05** Мультфильмы  
**17.35** Прогноз погоды (0+)  
**17.40** О личном и наличном (16+)

## РОССИЯ 24

**04.30** Вести  
**04.35** Спорт  
**05.00** Вести  
**05.20** Экономика  
**05.30** Вести  
**05.40** Спорт  
**06.00** Вести  
**06.20** Спорт  
**06.30** Экономика  
**07.00** Вести  
**07.10** Экономика  
**07.20** Спорт  
**07.30** Новости Екатеринбург (16+)  
**07.50** Елена Малахова: ЖЖХ для чего?  
**08.00** Экономика  
**08.20** Вести  
**08.30** Свобода и справедливость  
**08.50** УТМК. Наши новости  
**09.00** Вести  
**09.10** Экономика  
**09.20** Спорт  
**09.30** Вести  
**10.00** Вести  
**10.10** Экономика  
**10.30** Вести  
**10.40** Экономика  
**11.00** Вести  
**11.10** Экономика  
**11.15** Вести  
**11.20** Спорт  
**11.30** Вести  
**11.40** Экономика  
**11.50** Вести  
**12.00** Вести  
**12.10** Экономика  
**12.20** Вести  
**12.30** Спорт  
**12.40** Экономика  
**13.00** Вести  
**13.10** Экономика  
**13.15** Вести  
**13.20** Спорт  
**13.30** Вести  
**13.35** Спорт  
**13.40** Экономика  
**14.00** Вести  
**14.10** Экономика  
**14.20** Спорт  
**14.30** Вести  
**15.00** Вести  
**15.10** Экономика  
**15.15** Вести  
**15.20** Спорт  
**15.30** Вести



**06.00** Мультфильмы (0+)  
**08.00** Полное утро (0+)  
**08.30** Обмен бытовой техники (0+)  
**09.00** Улетные животные (16+)  
**09.30** Боевик «ЗОЛОТОЕ ДНО» (16+)  
**11.30** Улетные животные  
**12.30** Анекдоты (16+)  
**13.30** С.У.П. (16+)  
**14.00** Обмен бытовой техники (0+)  
**14.30** Дорожные войны (16+)  
**15.30** Есть тема! ДТП - не повод для войны (16+)  
**16.00** Вне закона (16+)  
**17.30** С.У.П. (16+)  
**18.00** Анекдоты (16+)



**06.00** М/ф «Жизнь с Луи» (6+)  
**07.00** М/ф «Новые фильмы о Скуби Дуге» (6+)  
**07.30** М/с «Приключения Вуди» (12+)  
**08.00** Нереальная история (16+)  
**09.00** Т/с «Фронтины» (16+)  
**10.30** Нереальная история (16+)  
**11.30** 6 дней, молодежь! (16+)  
**12.30** 6 дней, молодежь! (16+)  
**14.00** Приключения «МУШКЕТЕРЫ В 3Д» (12+)  
**16.00** Дашь молодежь! (16+)  
**17.00** Т/с «Светофор» (16+)  
**17.30** Т/с «Фронтины» (16+)  
**20.00** Т/с «Восмидесятые» (16+)  
**21.00** Т/с «Светофор» (16+)  
**21.30** Боевик «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ» (12+)  
**23.25** 6 кадров (16+)  
**00.00** Новости-41. Сверх плана (16+)  
**00.30** Кино в деталях (16+)  
**01.30** 6 кадров (16+)  
**01.45** Триллер «КАРАНТИН» (18+)  
**03.00** Триллер «СМЕРТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ» (16+)  
**16.55** Доктор И... (12+) (12+)  
**17.30** События  
**17.50** День мужчин. 8-е Марта (16+)  
**18.25** Право голоса (16+)  
**19.30** Город новостей  
**19.45** Петровка, 38 (16+)  
**20.00** Т/с «Ненного не в себе» (16+)  
**22.00** События  
**22.20** Без обмана. Какой хлеб мы едим? (16+)  
**00.00** События  
**00.35** Футбольный центр (12+)  
**01.00** Мозговой штурм (12+)  
**01.30** Т/с «Пуаро Агаты Кристи» (12+)  
**03.35** Комедия «КОЛОСО ЛЮБИ» (16+)  
**05.25** Тайны нашего кино (12+)



**06.00** Hit chart (16+)  
**06.30** Live in Tele club (16+)  
**07.00** Утренний фреш (16+)  
**09.00** Орел и решка (16+)  
**09.50** Тайн.Net (16+)  
**10.50** News блок (16+)  
**11.20** Клиника (16+)  
**13.00** Открытая школа (16+)  
**15.00** Клиника (16+)  
**16.50** Город хищниц (16+)  
**18.20** Клиника (16+)  
**20.00** Секс в большом городе (16+)



**06.00** Мультфильмы  
**09.00** Человек-невидимка (12+)  
**10.00** Параллельный мир (12+)  
**11.00** Х-версии. Другие новости (12+)  
**12.00** Триллер «РЕПТИЗАВР» (16+)  
**13.45** Детектив «УБИЙСТВО В БЕЛОМ ДОМЕ» (16+)  
**16.00** Д/ф «Адажда» (12+)  
**17.00** Параллельный мир (12+)  
**18.00** Х-версии. Другие новости (12+)



**05.00** По закону (16+)  
**06.00** Я - путешественник (12+)  
**06.30** Званый ужин (16+)  
**07.30** Документальный проект: «Битва за землю» (16+)  
**08.30** Новости 24 (16+)  
**09.00** Боевик «ТАКСИ 2» (16+)  
**10.40** Комедия «ВАСАБИ» (16+)  
**12.30** Новости 24 (16+)  
**13.00** Званый ужин (16+)  
**14.00** Засудит меня (16+)  
**15.00** Семейные драмы (16+)

## РОССИЯ 2

**07.00** Банковский счет (16+)  
**07.30** Рязанский вестник (16+)  
**08.00** Горизонты психологии (16+)  
**08.25** Прогноз погоды  
**08.30** Интернет-эксперт (16+)  
**08.50** Астропрогноз (16+)  
**08.55** Прогноз погоды  
**09.00** Клуб охотников и рыболовов (16+)  
**09.20** Прогноз погоды  
**09.25** Астропрогноз (16+)  
**09.35** Вести-спорт  
**09.45** Все включено (16+)  
**10.40** Вести.ру  
**11.00** Вести-спорт  
**11.10** Х/ф «ХАЙДЖЕК» (16+)  
**12.55** Науча 2.0  
**13.20** Вести.ру  
**13.40** Местное время. Вести-спорт  
**14.10** Футбол.ру



**06.30** Одна за всех (16+)  
**06.55** Погода (6+)  
**07.00** Кухня (12+)  
**07.25** Погода (6+)  
**07.30** Женщины не прощают (16+)  
**08.00** Полезное утро (0+)  
**08.30** Одна за всех (16+)  
**08.35** Выпуск мира (0+)  
**08.50** Мелодрама «ПРОКАЖЕННАЯ» (16+)  
**10.40** Мелодрама «ПОДАРИ МНЕ ЛУННЫЙ СВЕТ» (16+)  
**12.30** Гардероб навлет (16+)  
**13.30** Мелодрама «ЖЕНЩИНА-ЗИМА» (16+)  
**17.10** Практическая магия (16+)



**07.00** М/с «Код Лико» (12+)  
**07.30** М/с «Могучие рейнджеры. Сатурн» (12+)  
**07.50** Т/с «Счастливы вместе» (16+)  
**09.00** Про декор (12+)  
**09.30** М/с «Черепашки-ниндзя» (12+)  
**09.55** М/с «Губка Боб Квадратные Штаны» (12+)  
**10.20** Боевик «ЖЕНЩИНА-КОШКА» (12+)  
**12.30** Т/с «Счастливы вместе» (16+)  
**14.00** Т/с «Универ» (16+)



**06.00** Сейчас  
**06.10** Д/ф «Гибель корабля «Союз» (16+)  
**07.00** Утро на «5» (6+)  
**09.45** Место происшествия  
**10.00** Сейчас  
**10.30** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**11.35** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**12.00** Сейчас  
**12.30** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**13.15** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**14.15** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**15.25** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**15.30** Сейчас  
**16.00** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**16.55** Т/с «ГИАШНИКИ» (16+)  
**18.00** Место происшествия



**00.00** Лекция профессора А.И.Осипова (0+)  
**01.00, 23.00** «Вечернее правило» (0+)  
**01.30, 06.00, 09.45, 12.30** «Первосвятитель» (0+)  
**01.45, 12.15** «От Михаила Федоровича до Николая Александровича. К 400-летию воцарения династии Романовых» (0+)  
**02.00** «Седмица» (Днепропетровск) (0+)  
**02.30, 10.00** «Плод веры» (0+)  
**03.00** Документальный фильм (0+)  
**04.15, 18.30** «Духовные размышления» протоиерея Артемия Владимировича (0+)  
**04.30, 11.30** «Православная Брянщина» (Брянск) (0+)  
**04.45** «Комментарий недели» протоиерея Всеволода Чаплина (0+)  
**05.00** «Верую! Из жизни знаменитых современников» (0+)  
**05.30** «Благовест» (Хабаровск) (0+)  
**05.15, 11.45, 18.45** У книжной полки (0+)  
**06.30, 08.30, 16.30, 21.00** Читаем Евангелие вместе с Церковью (0+)  
**06.45, 08.45, 16.45, 21.15** Церковный календарь (0+)  
**07.00, 09.00** «Утреннее правило» (0+)  
**07.30** «Православная энциклопедия» (0+)



**07.00** «Манзара» (Панорама). Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+  
**09.25** «Религия и жизнь» 6+  
**09.30** «Доброе утро» 12+  
**10.30** «Своя чужая жизнь». Телесериал 12+  
**11.30** Г. Кариев. «Артист». Спектакль Татарского государственного академического театра имени Г.Камала 12+  
**12.30** Ретроконцерт 0+  
**13.00** «Давайте споем!» (на татарском языке) 6+  
**14.00** «Эзель». Телесериал 16+  
**15.00** «Семь дней». Информационно-аналитическая программа 12+  
**16.00** Новости Татарстана 12+  
**16.20** «Реквизиты былой суеты» 12+  
**16.35** «Твоя профессия» 6+  
**16.55** «Быстрая зарядка» 0+  
**17.00** «Хочу мультфильм!» 0+  
**17.15** «Гостиный для малышей» (на татарском языке) 0+  
**17.30** «Тамчы-шоу» 6+



Рис. Владимира РАНИХ.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### «Компьютерная» болезнь Каждый десятый школьник страдает от этой зависимости

Лариса ХАЙДАРШИНА

Таковы данные учёных департамента психологии Уральского федерального университета. Насколько опасен этот психологический недуг и как с ним бороться, рассказывает кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педпсихологии Рустам Муслимов.

Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни. Но высокие технологии приносят не только пользу, но и вред. Особенно это важно в отношении детей – их неокрепшая психика не способна сопротивляться давлению искусственного разума.

– Как правило, родители считают: раз ребёнок сидит дома за компьютером, значит, всё в порядке, – объясняет Рустам Муслимов. – А ребёнок постепенно заменяет реальную жизнь виртуальной, реальные эмоции, полученные от общения с настоящими друзьями и одноклассниками, на виртуальные – те, что он получает при перелиске от знакомых в Интернете, в социальных сетях. Это поначалу незаметно, взрослые не сразу это видят. Хватаются за голову, когда ребёнок пора ставить диагноз «депрессия» и получить помощь специалиста.

Основная проблема, с которой сталкиваются дети при компьютерной зависимости – отождествление себя с виртуальным персонажем. «Я» реальный и виртуальный не совпадают, ребёнок испытывает от этого стресс.

– Эмоции гораздо легче получить в Интернете, чем в реальной жизни, – говорит Рустам Муслимов. – Потому и так притягательны для детей социальные сети, например. Интернет-зависимые школьники стремятся всё свободное время проводить за экраном монитора. Эмоции они получают там, а не в жизни. Уходят от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшая своё эмоциональное самочувствие.

### На что обратить внимание?

– У компьютерной зависимости есть стадии развития, – рассказывает психолог. – Вначале ребёнок теряет усидчивость. Родители должны обратить внимание, когда задачи, с которыми сын или дочь раньше справлялись без особого труда, вдруг стали для них невыполнимыми.

Дети, попавшие в сети компьютерной зависимости, с трудом концентрируют внимание. Не ищут социальных контактов в реальной жизни. Отказываются идти в театр, например, выходить на прогулку, вместе с классом ехать на экскурсию... Теряют друзей, перестают общаться со сверстниками. Начинаются проблемы с учёбой. У ребёнка сбивается режим дня, режим питания и сна, приём пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Затем у них появляется агрессивность в поведении – как только ребёнок теряет возможность устоять в монитор, сразу становится вспыльчивым и злым. И последняя стадия – это депрессия. Но начинается она не сразу, родитель должен заметить у отпрыска подавленное настроение.

### Как бороться с зависимостью?

Наркозависимость обществом не одобряется, как, впрочем, и алкоголизм, и табакокурение в школьном возрасте... А вот компьютеромания столь же опасной пока не считается. Между тем, считает Рустам Муслимов, чтобы вырастить счастливого и независимого от пристрастия к компьютеру человека, следует позаботиться об этом, пока он мал.

1. Не стоит начинать запреты в пубертатном возрасте. Подросток будет реагировать на них однозначно – нарушением.

2. Приучайте отпрыска к ответственному поведению с детского сада.

3. Стремиться вырастить личность, умеющую мыслить критически: нужно, чтобы ребёнок уже в школьном возрасте мог отличить полезное для него от вредного и ненужного.

4. Надо задавать вопросы своему отпрыску. В восемь-девять лет личность уже сформирована, школьник должен уметь нести ответственность за свои поступки и свой выбор. В третьем-четвёртом классе начальной школы ученик должен уметь организовывать свой досуг.

5. Важно чаще общаться с ребёнком, зачастую он меняет реальную реальность на виртуальную, поскольку ему чего-то не хватает в семье.

6. Родители должны увидеть взросление ребёнка и вовремя изменить стиль общения с ним.

7. Школьнику нужно общение со сверстниками – надо вовремя позаботиться о создании нужного для него окружения (определить в кружок или в секцию, причём заняться этим надо ещё в детсадовском возрасте, чтобы успели сформироваться позитивные привычки и ценности).

8. Ребёнку до семи лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родители очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.

Для детей семи – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день. 12–14-летние школьники могут проводить за компьютером час в день. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером – полтора часа. И каждый ребёнок должен иметь обязательный «выходной» раз в неделю, абсолютно свободный от компьютера.

### Последствия зависимости

Личность ребёнка перестаёт развиваться, эмоционально он «застревает» в младшем возрасте. Кроме того, врач предупреждает: сидение за компьютером снижает зрение. Ухудшается кровообращение в области таза, появляются проблемы с позвоночником.

Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребёнка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

### Анекдот

Женщины для счастья нужно всего две вещи: муж и всё остальное.