

## ПАМЯТКА

### ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

- Старайся грамотно распределять своё время – 8 часов сон, 8 часов учёба, 8 часов саморазвитие (спорт, реальное общение, хобби, развлечения)
- Старайся нестандартно и ярко достигать твои поставленные цели, используй широкое разнообразие способов достижения целей
- Стремись к тому, чтобы твоя жизнь была полноценной и психологически комфортной
- Больше общайся со сверстниками, включайся в совместные игры и мероприятия
- Старайся, чтобы твоё время было занято (кружки, секции, дополнительные занятия, спортивный отдых)
- Фиксируй момент, когда много времени прошло, пока ты играл в компьютерную игру или бесцельно блуждал по сети
- Ставь в жизни определённые цели и помни, что компьютер – это инструмент их достижения, а не сама цель
- Ищи друзей в реальном мире
- Общайся в интернете с теми, с кем общаешься в реальности
- Избегай анонимности в сети
- Имей свои взгляды и убеждения

## ПАМЯТКА

### ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

- Старайся грамотно распределять своё время – 8 часов сон, 8 часов учёба, 8 часов саморазвитие (спорт, реальное общение, хобби, развлечения)
- Старайся нестандартно и ярко достигать твои поставленные цели, используй широкое разнообразие способов достижения целей
- Стремись к тому, чтобы твоя жизнь была полноценной и психологически комфортной
- Больше общайся со сверстниками, включайся в совместные игры и мероприятия
- Старайся, чтобы твоё время было занято (кружки, секции, дополнительные занятия, спортивный отдых)
- Фиксируй момент, когда много времени прошло, пока ты играл в компьютерную игру или бесцельно блуждал по сети
- Ставь в жизни определённые цели и помни, что компьютер – это инструмент их достижения, а не сама цель
- Ищи друзей в реальном мире
- Общайся в интернете с теми, с кем общаешься в реальности
- Избегай анонимности в сети
- Имей свои взгляды и убеждения