

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ–ЗАВИСИМОСТИ

- ❖ Старайся грамотно распределять своё время – 8 часов сон, 8 часов учеба, 8 часов саморазвитие (спорт, реальное общение, хобби).
- ❖ 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 проекты, конкурсы и мероприятия техникума.
- ❖ Старайся, чтобы твое время было занято (кружки, секции, дополнительные занятия, спортивный отдых).
- ❖ Фиксируй момент, когда и сколько времени прошло, пока бесцельно блуждал по сети.
- ❖ Ставь в жизни определенные 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.

Старайтесь думать о хорошем. Концентрируясь на своих успехах в делах, вы сможете вытеснить неприятные переживания и всегда будете в тонусе!!!