

**Неделя профилактики
ИНТЕРНЕТ-ЗВИСНОСТІ
«OFFLINE»**



Как избежать ЗАВИСИМОСТИ?



1 Не носите с собой телефон по квартире.

2 Не спите с телефоном под подушкой.



3 Придерживайтесь правила: по мобильному телефону - только деловые, важные разговоры.

4 Отключайте телефон на время отдыха.



5 Чаще встречайтесь с друзьями в жизни, а не в сети.

6 Не покупайте детям гаджеты «не по возрасту».

7 Приучайте детей к чтению книг, а не блогов.



● Попробуйте провести

ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТА
и оцените его.

