

## Как избежать компьютерной зависимости

### Контролируй время

Ограничь время, которое ты проводишь за компьютером, до одного часа в день. Ставь будильник на время компьютерной игры или общения в интернете. Если у тебя не получается контролировать время, обратись за помощью к родителям.

### Распределяй свое время в течение дня

Следуй «правилу трех восьмерок»: 8 часов используй для сна, 8 часов – для учебы, 8 часов потрать на живое общение, спорт, хобби.

### Найди друзей в реальном мире

Оглянись вокруг! И ты увидишь рядом с собой много интересных людей, которые были бы не против с тобой подружиться.

### Определи цель своей жизни

Задумайся над тем, есть ли у тебя цель в жизни. Чего бы ты хотел достичь? Определился? Тогда иди и воплощай это в жизнь! Помни: компьютер – это всего лишь инструмент в достижении твоей цели, а не сама цель!

### Обращайся за помощью

Знай: нет неразрешимых проблем. Всегда есть люди, которые тебе помогут, – твои родные, близкие, школьный психолог и педагоги. Ты всегда можешь к ним обратиться.