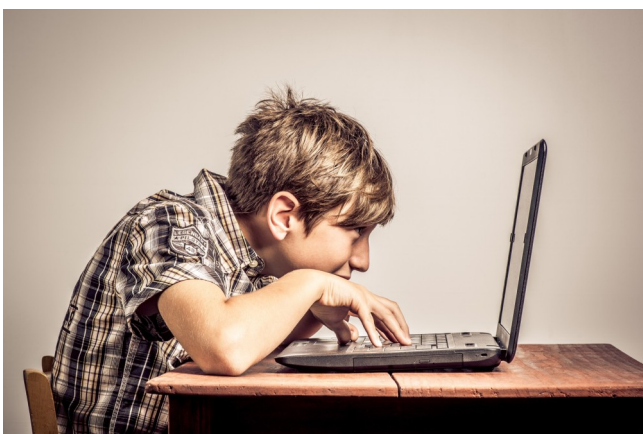


Как понять что ты зависишь?

- 1) Нерегулярное питание, пропуск приема пищи;
- 2) Вы не моетесь;
- 3) У вас расстройство и сбой в режиме сна;
- 4) Сухость и боль в глазах;
- 5) Боль в спине, головные боли и боль в суставах.

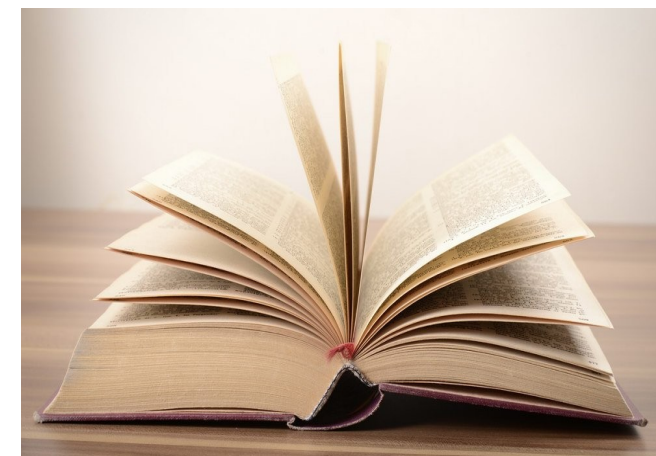


Номер психолога, который вам поможет

+7-965-066-96-77



Способы избавиться от зависимости от социальных сетей



Малыгин А.

ГБОУ лицей № 384

10-2 класс

Секрет №1

Возьмите в привычку начинать и заканчивать день не с Интернета.

Секрет №2

Четко распределите время.

Секрет №3

Займитесь самообразованием.

Секрет №4

Используйте социальную сеть как проводник ценных мыслей.

Секрет №5

Отключите интернет.

Секрет №6

Удалите свой аккаунт в соц. сети, если остальные сайты не вызывают привязанности.

Секрет №7

Научиться себя контролировать.

Секрет №8

Общайтесь больше всего с реальными людьми.

Секрет №9

Найдите любимое дело и все свободное время посвящайте хобби.

Секрет №10

Начните вести активный образ жизни.

Секрет №11

Прекратите информировать друзей о своих новостях, выкладывая фотографии и записи, ожидая комментариев и лайков.