** *Памятка***

**Рекомендации по профилактике интернет– зависимости**

 **1. Настройки роутера.** Почти каждый современный роутер имеет функцию временных рамок. Установите себе эти рамки! Например, выберите время, в которое интернет вам крайне необходим для уроков и изучения новых тем по тем или иным предметам.

**2. Труд и физические упражнения.** Минимум 2-3 часа в день вам стоит выделить на физическую нагрузку.

Например: прогулку на улице, занятия спортом, бег, работу по дому. Таким образом, вы принесёте пользу своему организму и целесообразно потратите собственное время.

**3. Обязательный оффлайн-день.** Раз в неделю у вас обязательно должен быть день без интернета. Посвятите этот день себе. Отдохните, прогуляйтесь, прочитайте книгу, пообщайтесь с друзьями, потанцуйте, отправьтесь на другой конец города чтобы посмотреть на море, это только Ваш день.

**4. Чтение бумажных книг.** Не меньше 1 часа в день уделяйте прочтению интересных вам произведений. Будь то поэзия, детектив, книги из школьной программы, или же профессиональная литература.

**5. Медитативные техники.** Используйте различные медитативные и релаксационные техники для нормализации сна и эмоционального состояния.

**Будьте здоровы!!!**