



Як уникнути Інтернет-залежності ?

- Захопіться чимось. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книжку. Знайдіть якесь цікаве заняття, яке стане для вас альтернативою Інтернету.
- Поповніть запас ваших знань. Почитайте енциклопедію замість перегляду Вікіпедії. Таким чином ви не тільки відволічетея від Інтернету, а й займетея самоосвітою.
- Допоможіть на кухні. Ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.
- Погуляйте з друзями. Заплануйте похід у торговий центр або на каток, пограйте в боулінг. Уникайте відвідування тих місць, де є доступ до Мережі, наприклад Інтернет-кафе — ви можете піддатися спокусі зазирнути туди на декілька хвилин і проведете там увесь день.
- Заплануйте сімейний вечір. Замість перегляду телевізора, повечеряйте всі разом, а потім знайдіть спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.
- Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте, скільки разів на тиждень вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.
- Телефонуйте і зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.
- Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть на таймері 30 хвилин.
- Не їжте, сидячи за комп'ютером.