

## Что нужно делать, чтобы не уйти в виртуальный мир

- 1** Используйте реальный мир, чтобы общаться.
- 2** Ищите друзей в реальности: виртуальный мир не развивает действительных навыков общения.
- 3** Наполняйте жизнь положительными событиями и поступками.
- 4** Имейте собственные четкие взгляды и убеждения.
- 5** Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- 6** Научитесь контролировать собственное время, особенно проводимое за компьютером.
- 7** Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
- 8** Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе и займитесь спортом.
- 9** Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.