**Интернет-тәуелділіктен аулақ болу үшін жастарға арналған ұсыныстар:**

* Жаңа қарым-қатынас құру үшін шынайы әлемді пайдаланыңыз.
* Шынайы әлемде достар іздеңіз. Виртуалды әлем тек топқа жату елесін береді және нақты қарым-қатынас дағдыларын дамытпайды.
* Өмірді жағымды оқиғалармен, әрекеттермен толтырыңыз.
* Өзіңіздің нақты көзқарастарыңыз, сенімдеріңіз болуы керек.
* Виртуалды шындықта алаяқтық пен анонимділіктен аулақ болыңыз.
* Компьютерде өз уақытыңызды басқаруды үйреніңіз.
* Шынайы өмірде сүйікті іс-әрекетті, хоббиді табыңыз.
* Көбірек серуендеңіз, ашық ауада уақыт өткізіңіз, спортпен айналысыңыз.
* Егер сіз компьютерде көп уақыт өткізесіз десе, ата-анаңыздың кеңесін тыңдаңыз.