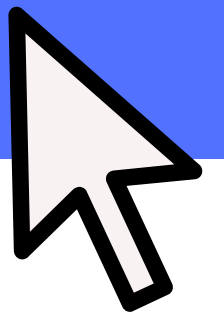


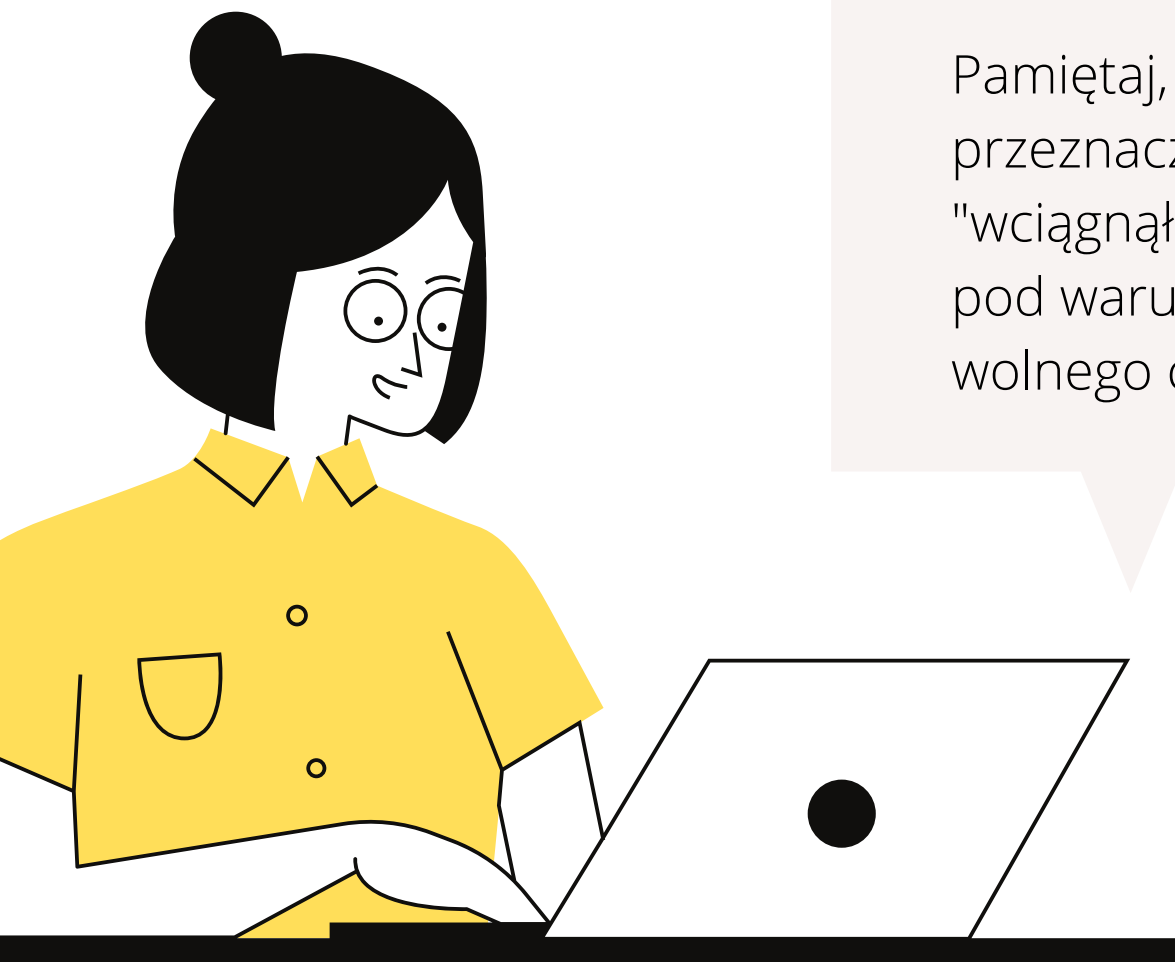
# NIE DAJ SIĘ "WCIĄGNAĆ" W WIRTUALNY ŚWIAT - PRAWDZIWE ŻYCIE JEST TUŻ OBOK CIEBIE!

Jak uniknąć uzależnienia się od internetu i gier komputerowych?  
Rady dla dzieci i młodzieży :)



## Kontroluj, ile czasu spędzasz w sieci

Pamiętaj, że w internecie bardzo łatwo się zatracić. Z godziny przeznaczonej na granie nagle robi się 5! Uważaj, aby komputer Cię nie "wciągnął". Internet i granie w gry komputerowe nie jest niczym złym pod warunkiem, że masz nad tym kontrolę i nie zabiera Ci całego wolnego czasu.



## Rozmawiaj z rodzicami, nie okłamuj ich

Dbaj o relacje z rodzicami. Pamiętaj, że są to osoby, które bardzo Cię kochają i chcą dla Ciebie jak najlepiej (nawet, jeśli czasami odbierasz ich intencje inaczej). Bardzo ważna jest szczerza rozmowa zwłaszcza, kiedy pytają Cię o Twoją aktywność w sieci. Nie okłamuj ich co do czasu, który spędzasz przed komputerem.

## Dbaj o relacje w świecie realnym

Prawdziwe życie toczy się tuż obok Ciebie i mimo, że nie zawsze jest kolorowo otaczają Cię realni ludzie, przyjaciele i znajomi, z którymi możesz świetnie się bawić, wspólnie uczyć oraz stawiać czoła trudnościom, które dotyczą każdego z Was. Nie zamieniaj tego na fikcyjne awatary, które w rzeczywistości nic nie znaczą.

## Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania

Nie zamieniaj swoich pasji w realnym świecie na świat wirtualnych gier. Bądź ciekawy tego, co jest wokół Ciebie, próbuj nowych rzeczy i znajdź coś, co będzie dawało Ci radość poza wirtualną rzeczywistością.

## Dbaj o zdrowy styl życia

Nie zapominaj o tym jak ważne są właściwe nawyki, aby być zdrowym i czuć się dobrze. Zwłaszcza w młodym wieku codzienna aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, sen to tylko niektóre składniki mające wpływ na dobre samopoczucie. Nie zaniedbuj siebie kosztem czasu spędzonego w sieci.



**NIE WIRTUALNIE A REALNIE**