МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение здравоохранения «Круглянский районный цент гигиены и эпидемиологии»

КОМПЬЮТЕРНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

КРУГЛОЕ

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

7 шагов к независимости

Вашки самые независимые

1. Ограничьте время пребывания за компьютером (оградите ребенка 3-5 лет от компьютерных игр)
2. Исключите игры и пользование гаджетами перед сном
3. Развивайте культуру психической саморегуляции (силу воли)
4. Обратите внимание! Компьютер и соцсети не должны подменять живое общение
5. Займите свободное время полезными привычками
6. Осознайте цель использования компьютера, как источника информации
7. Находите увлечения в реальном мире

Круглое, 2026г. тираж 50 экз.