

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Информационная гигиена

1. Избегайте чрезмерного потребления информации (информационная перегрузка) и избегайте негативных новостей (информационная диета).
2. Не используйте гаджеты перед сном.



3. Не используйте гаджеты перед сном.



4. Не используйте гаджеты перед сном.



5. Не используйте гаджеты перед сном.



6. Не используйте гаджеты перед сном.



7. Не используйте гаджеты перед сном.



8. Не используйте гаджеты перед сном.



9. Не используйте гаджеты перед сном.



10. Не используйте гаджеты перед сном.



11. Не используйте гаджеты перед сном.



12. Не используйте гаджеты перед сном.



13. Не используйте гаджеты перед сном.