

# Запам'ятай



**Ментальне здоров'я** — це стан, за якого людина здатна долати стреси, управляти емоціями, успішно працювати

**Зменшення негативного впливу цифрових пристроїв**

- **Контролюй** тривалість користування
- **Не користуйся** перед сном
- **Віддавай** перевагу особистому спілкуванню
- **Сприймай** цифровий пристрій як корисний інструмент
- **Веди** активний спосіб життя

**Кібербулінг** — це повторювані випадки знущань чи принижень в інтернеті

**Протидія кібербулінгу**

- **Ігноруй** особу, що кривдить тебе
- **Зберігай** факти погроз
- **Блокуй** агресивний акаунт
- **Надай** скаргу до адміністрації соцмережі чи сайту
- **Порадсья** з дорослими, яким ти довіряєш