

Horário de aula é para **APRENDER** e prestar **ATENÇÃO**, não para ficar acessando a Internet sem autorização.

Passar muito tempo na Internet pode fazer você ter problemas, como não conseguir dormir e ir mal na escola. Faça **PAUSAS**, **LEVANTE**-se, **ANDE**, converse.

Sente-se corretamente em frente ao computador, pois isso evita que você tenha dor nas costas.

CONVERSE com seus pais se algo o incomodar. Se tiver dificuldades para começar a conversa e quiser **AJUDA**, acesse <https://internetsegura.br/>

Não coloque o som muito alto quando estiver ouvindo música, mesmo com fones. O som alto pode prejudicar a sua audição e incomodar as outras pessoas.

NÃO EXAGERE

Procure no caça-palavras as palavras em destaque

Cuidado quando estiver jogando em locais públicos. Preste atenção ao atravessar a rua e para não esbarrar nas outras pessoas.

Não fique na Internet até tarde. Afinal, você está em fase de crescimento e precisa **DORMIR** bem para que seu corpo se **DESENVOLVA**.

Intercale o uso da Internet com atividades ao ar livre, como fazer **EXERCÍCIOS**, jogar **BOLA**, andar de **BICICLETA** e visitar **AMIGOS**.

Não ceda a chantagens nem participe de desafios que incluam coisas perigosas. Não vale a pena se arriscar por causa de jogos, brincadeiras ou disputas na Internet.

R	W	Y	Z	Z	O	D	U	S	O	R	A	V	D	N	Y
V	A	Z	Y	V	E	X	E	R	C	I	C	I	O	S	Z
I	O	X	S	U	S	N	Y	E	A	P	G	H	I	C	J
O	B	E	R	V	E	G	G	Z	I	A	E	D	L	Z	V
A	C	S	S	A	N	B	N	Y	S	U	M	Z	I	F	C
A	A	R	V	Y	V	I	H	B	A	S	U	I	Y	G	O
O	R	V	Z	C	O	S	V	E	N	A	O	G	Y	H	N
X	Q	E	E	I	L	V	U	U	D	S	E	B	G	A	V
U	G	I	L	U	V	Z	H	J	E	M	I	I	W	M	E
I	U	H	U	J	A	W	E	U	O	S	I	C	T	I	R
A	T	E	N	Ç	Ã	O	G	U	W	B	E	I	H	G	S
W	L	E	V	A	N	T	E	R	C	O	Z	C	E	O	E
D	O	O	R	M	I	R	N	Y	T	L	W	L	M	S	Q
Q	J	A	J	U	D	A	R	N	E	A	U	E	V	I	A
I	Q	X	Y	A	P	R	E	N	D	E	R	T	O	W	C
I	Y	E	E	G	P	I	A	Y	W	H	K	A	E	C	H

**LEMBRE-SE:
EXISTE VIDA
FORA DA
INTERNET!**

