

#RAVNOTEŽA





**VODITE RAČUNA
O VREMENU
PROVEDENOM
PRED EKRAKOM**



IZAZOV RAZINA 1

Provjerite koliko vremena dnevno provodite pred ekranom (ovo se odnosi na sve uređaje, odnosno telefon, tablet, kompjutor ili igraću konzolu) - provodite li vremena više nego što ste mislili?



IZAZOV RAZINA 2

Uradite digitalnu detoksikaciju sa svojim prijateljima - postavite si izazov da neko vrijeme provedete potpuno izvan mreže.



SVI MI PROVODIMO SVE VIŠE VREMENA NA INTERNETU

ali previše vremena pred ekranom nije zdravo
za naše tijelo i naš mozak

Evo nekoliko savjeta kako da ograničite
vrijeme provedeno pred ekranom:

- Isključite obavijesti za pristigle mailove i za društvene mreže.
- Postavite vremenska ograničenja na ekranu.
- Nemojte koristiti uređaje tijekom jela.
- Pronađite zabavne aktivnosti u kojima volite sudjelovati, a koje ne uključuju gledanje u ekran





**HVALA
ŠTO STE
DOVRŠILI IZAZOV!**

