

# #РАВНОТЕЖА





**ВОДИТЕ РАЦУНА  
О ВРЕМЕНИ  
ПРОВЕДЕНОМ  
ПРЕД ЕКРАНОМ**



# ИЗАЗОВ НИВО 1

Провјерите колико времена дневно проводите пред екраном (ово се односи на све уређаје, односно телефон, таблет, компјутер или играћу конзолу) – да ли проводите више времена него што сте мислили?



# ИЗАЗОВ НИВО 2

Урадите дигиталну детоксикацију са својим пријатељима - поставите себи изазов да неко вријеме проведете потпуно ван мреже.



# СВИ МИ ПРОВОДИМО СВЕ ВИШЕ ВРЕМЕНА НА ИНТЕРНЕТУ

али превише времена пред екраном није  
здравио за наше тијело и наш мозак

Ево неколико савјета како да ограничите  
вријеме провредено пред екраном

- Искључите обавјештења за пристигле мејлове и за друштвене мреже.
- Поставите временска ограничења на екрану.
- Немојте користити уређаје током јела.
- Пронађите забавне активности у којима волите да учествујете, а које не укључују гледање у екран.





**ХВАЛА  
ШТО СТЕ  
ДОВРШИЛИ ИЗАЗОВ!**

