

#RAVNOTEŽA





**VODITE RAČUNA
O VREMENU
PROVEDENOM
PRED EKRAKOM**

IZAZOV NIVO 1

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

IZAZOV NIVO 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 provredeno pred ekranom

- Isključite obavijesti za pristigle mailove i za društvene mreže
- Postaviti 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!**