

# #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 mejlove i za društvene mreže
- Postaviti vremenska ograničenja na ekranu
- Nemojte koristiti uređaje tokom jela
- Pronađite zabavne aktivnosti u kojima volite učestvovati, a koje ne uključuju gledanje u ekran





**HVALA  
ŠTO STE  
DOVRŠILI IZAZOV!**

