



KAKO PREŽIVETI MANJ ČASA NA PAMETNIH TELEFONIH



APLIKACIJE NAJ NE BODO VIDNE

Če želite zmanjšati uporabo aplikacij na pametnih telefonih, jih ne namestite na začetni zaslon naprave, ampak jih premestite v eno od map. S tem se boste izognili samodejnemu odpiranju aplikacije vsakič, ko pogledate na telefon.



V NASTAVITVAH IZKLOPITE PREJEMANJE OBVESTIL ZA APLIKACIJE.



VSAJ EN DAN V TEDNU PREŽIVITE BREZ UPORABE ZASLONA

Izberite hobi, ki ne vključuje zaslona in mu enkrat na teden posvetite ves čas. Po nekaj tednih rednega ukvarjanja z novim hobijem opazujte, če se je vaš odnos do zaslonov spremenil.



NE NOSITE TELEFONA V SPALNICO

Deljenje postelje z napravo, ki oddaja modro svetlobo je zanesljiv način, da kasneje in težje zaspate. Namesto telefona, raje v roke vzemite knjigo ali poslušajte glasbo, ki vas umiri.

ODKLŮP

