

# MAJHNE NAVADE, KI VAM BODO POMAGALE PREŽIVETI MANJ ČASA PRED ZASLONI



Cenite svoj čas. Ne brskajte po spletu, dokler ne zaključite zastavljenih opravil.

Ne uporabljajte zaslonov med jedjo.



Namesto gledanja v zaslon, pričnite pogovor.

Zavedajte se, da v resnici ne boste veliko zamudili, če odložite telefon za nekaj časa.



Dan v tednu preživite brez zaslonov.

Izberite nov hobi, ki ne vključuje zaslonov.



Izbrišite nepotrebne in moteče aplikacije.

Ne uporabljajte telefona kot budilko.

