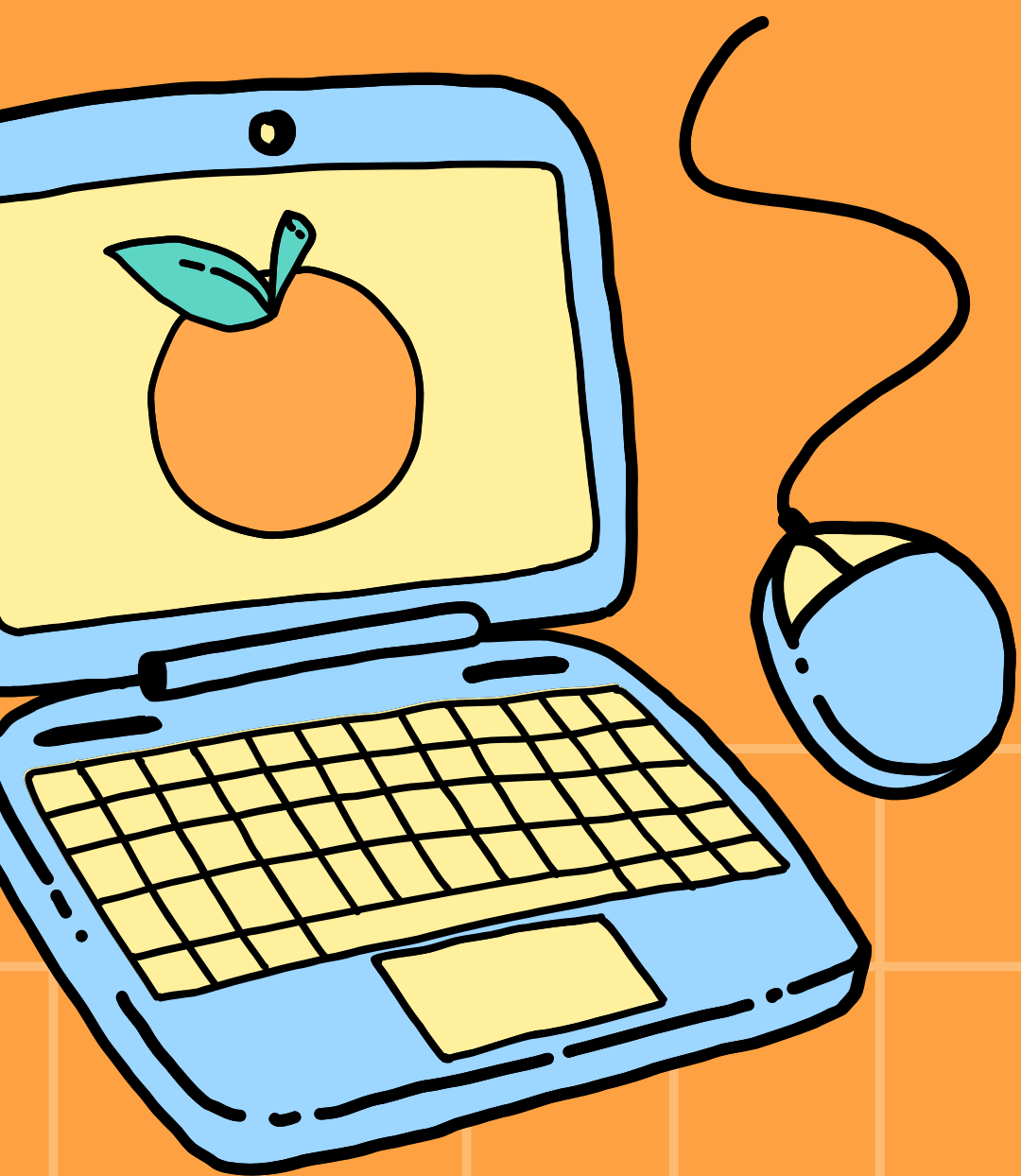




KAKO NADZOROVATI SVOJ ČAS PRED ZASLONOM ?

BELEŽI ČAS, KI GA PREŽIVIŠ PRED ZASLONOM

Svoj čas pred zaslonom lahko nadzoruješ tako, da spremljaš, koliko časa dejansko preživiš pred zaslonom.

1



2

IZOGNI SE UTRUJENOSTI

Poskusi omejiti čas, ki ga preživiš pred zaslonom, tako da se vmes dvigneš in malo raztegneš in gibaš.

NE POZABI NA VMESNE POČITKE

IČe delaš pred zaslonom, si vsakih 30 minut vzemi odmor in za nekaj časa glej v daljavo, najbolje v naravo.

3

4

NE PREHRANJUJ SE PRED ZASLONI

Izogibaj se prehranjevanju ob gledanju zaslona, saj lahko zaradi tega hitro izgubiš nadzor nad časom, preživetim pred zaslonom, prav tako pa nadzor nad tem, koliko poješ.