



Slovenski zdravniki priporočajo, **koliko prostega časa lahko otroci in mladi preživite pri uporabi naprav z zasloni**, ne da bi s tem škodovali svojemu zdravju in razvoju.

## Poglej, koliko časa na dan je priporočeno za tvojo starost:



- ✗ Gre za čas namenjen **prostočasnim aktivnostim oz. zabavi**. V to ni všteto delo z napravami (npr. za šolske obveznosti).
- ✗ **Ure so mišljene kot povprečje**. Pozimi, ko je dan kratek, ali pa ko je vreme deževno ali med vikendi mogoče naprave z zasloni uporabljaš malo več, medtem ko jih poleti in ko je vreme lepo ali med šolskim tednom uporabljaš toliko manj.

## Kaj lahko narediš sam za svoje zdravje in dobro počutje pri uporabi naprav z zasloni?

### • 1. 2. 3 - RAZGIBAJ SE ŠE TI

Med uporabo naprave z zaslonom si privošči **aktivne odmore z gibanjem** ter prepreči pojav fizičnih bolečin, zdravstvenih težav, debelosti in zasedenosti zaradi prekomerne rabe.



### • PRIVOŠČI SI ODKLOP

**Vsaj enkrat na teden si dovoli odklop od interneta.** Vzpostavi zdravo ravnotežje med uporabo interneta za zabavo ter ostalimi aktivnostmi in obveznostmi, ki jih imaš v življenju.

### • ZA JASEN POGLED IN SPOČITE OČI - PRAVILA 20-20-2

Ko dlje časa uporabljaš napravo z zaslonom, na vsakih 20 minut **poglej stran od zaslona v daljavo** vsaj 20 m za 20 sekund in vsaj **2 uri na dan prezivi zunaj na dnevni svetlobi**. S tem preprečiš kratkovidnost, poskrbiš, da ne utrujaš oči, in se premigaš na svežem zraku.

### • UPORABI APLIKACIJE

Tudi tehnologija ti lahko pomaga pri vzdrževanju zdravja in dobrega počutja, na primer **aplikacije za zdravo prehranjevanje, spremljanje gibanja** (npr. štetje korakov ali s kolesom prevoženih kilometrov) ali pa **spletni videi za vadbo, sprostitev, meditacijo** ... Če uporabljaš pametni telefon, ti **priporočamo uporabo nastavitev oziroma aplikacij za digitalno dobrobit**.



### • KOOR DOVOLJ IN DOBRO SPI, SE VESEL ZBUDI

Dober in dovolj dolg spanec je zelo pomemben za zdravje in dobro počutje. **Še posebej pa za otroke in mlade, ki še rastete in se razvijate**. **2 uri pred spanjem ne uporabljam naprav z zaslonom** zaradi modre svetlobe in drugih vplivov, ki zmanjšujejo kakovost spanca. Nastavi si tudi vklop filtra za modro svetlichtvo po sončnem zahodu na vseh zaslonih, ki jih uporabljaš. Noč je namenjena počitku telesa in možganov, **zato telefon ponoči ugasni in ga ne imej v spalnici**.

