Buď online s rozumem

PROXIMA SOCIALE
VZDĚLÁVÁNÍ A PREVENCE

Technologie jsou skvělý pomocník. Nejlépe fungují tehdy, když je používáš ty - ne když ony řídí tebe.



Zeptej se sám sebe: Kdo právě rozhoduje?
Pokud jsi chtěl být na mobilu 10 minut a najednou je z toho hodina, je čas dát si pauzu.



Nastav si konec předem.
Než zapneš hru nebo sociální sítě, rozhodni se, kdy skončíš.



Dej si pravidelně pauzu.
Po delší době u obrazovky se projdi, protáhni se nebo se napij.



Všímej si, jak se cítíš.
Jsi po hraní nebo scrollování odpočatý, nebo spíš unavený, naštvaný a bez nálady?



Chraň svůj spánek.
Odlož mobil minimálně 60 minut před spaním. Mozek si potřebuje odpočinout.



Vybírej si, co sleduješ.
Ne všechno si zaslouží tvůj čas. Sleduj obsah, který tě baví, inspiruje nebo něco naučí.



Nenech si vzít to, co máš rád.
Pokud kvůli mobilu přestáváš sportovat, číst, tvořit nebo trávit čas s kamarády, něco není v rovnováze.



Když jsi s lidmi, buď s nimi.
Nejlepší zážitky se většinou nevejdou do displeje.



Mluv o tom, co online zažíváš.
Něco tě na internetu zaskočilo, naštvalo nebo zranilo? Nemusíš na to být sám/sama. Svěř se dospělému, kterému důvěřuješ.

Poznej varovné signály

Pokud kvůli mobilu nebo hrám:

- méně spíš,
- hádáš se s blízkými,
- zanedbáváš školu nebo koníčky,
- nebaví tě skoro nic jiného,
- nebo jsi bez telefonu neklidný, **je čas něco změnit nebo si říct o pomoc.**