

#ПРАВНОТЕЖА





**ВОДИТЕ РАЦУНА
О ВРЕМЕНИ
ПРОВЕДЕНОМ
ПРЕД ЭКРАНОМ**

ИЗАЗОВ НИВО 1

Проверите колико времена дневно проводите пред екраном (ово се односи на све уређаје, односно телефон, таблет, компјутер или конзолу за игрице) - да ли проводите више времена него што сте мислили?

ИЗАЗОВ НИВО 2

Урадите дигиталну детоксикацију са својим пријатељима - поставите себи изазов да неко време проведете потпуно ван мреже.

СВИ МИ ПРОВОДИМО СВЕ ВИШЕ ВРЕМЕНА НА ИНТЕРНЕТУ

али превише времена пред екраном није
здравио за наше тело и наш мозак

Ево неколико савета како да ограничите
време проведено пред екраном

- Искључите обавештења за пристигле мејлове и за друштвене мреже.
- Поставите временска ограничења на екрану.
- Немојте користити уређаје током јела.
- Пронађите забавне активности у којима волите да учествујете, а које не укључују гледање у екран.





ХВАЛА ШТО СТЕ ДОВРШИЛИ ИЗАЗОВ!

Овај превод није креирала Међународна унија за телекомуникације (ИТУ) и не треба се сматрати званичним преводом или публикацијом ИТУ-а. ИТУ неће бити одговоран за било какав садржај или грешку у овом преводу.



© ITU 2020 some right reserved. This work is licensed to the public through a Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share Alike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Under the terms of this licence, you may copy, redistribute, transmit, and adapt the work for non-commercial purposes, under the following conditions: Attribution: please cite the work as follows: <desired citation, which includes link/DOI>. Translations: If you create a translation of this work, please add the following disclaimer along with the attribution: This translation was not created by the International Telecommunication Union (ITU) and should not be considered an official ITU translation or publication. ITU shall not be liable for any content or error in this translation. Adaptations: If you create an adaptation of this work, please add the following disclaimer along with the attribution: This is an adaptation of an original work by the International Telecommunication Union (ITU). Views and opinions expressed in the adaptation are the sole responsibility of the author or authors of the adaptation and are not endorsed by ITU. For more information, please visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>