

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ЕКРАННИТЕ УСТРОЙСТВА В ЗДРАВОСЛОВЕН БАЛАНС?

1

БАЛАНС ВЪВ ВРЕМЕТО, КОЕТО ОТДЕЛЯМЕ

Родители и учители могат да ни запознаят с правилата относно това колко време може да използваме екраните за забавление.



2

ИЗБИРАМЕ ВНИМАТЕЛНО КАКВО ГЛЕДАМЕ В ЕКРАНА

Избираме съдържание, което:

- ✓ дава знание
- ✓ развива интереси



Избягваме съдържание, което:

- ✗ ни плаши, натъжава или обърква
- ✗ не е подходящо за възрастта ни



3

ФОКУСИРАМЕ МОЗЪКА СИ В ЕДНА ЗАДАЧА

- Първо приключваме с домашните и учебни задължения и след това отделяме време за екранни забавления.
- Когато четем или учим, екранът си почива в друга стая, за да не ни разсейва.

4

НАСПИВАМЕ СЕ ПРОДЪЛЖИТЕЛНО И КАЧЕСТВЕНО

Оставяме телефона поне час преди да заспим. Важно е той да ношува извън спалнята ни.

5

ОТДЕЛЯМЕ ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ ЗА ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ

Това ни прави по-здрав, по-силни, по-щастливи, а мозъкът ни ще работи в супер режим.

6

ПО ВРЕМЕ НА ХРАНЕНЕ ОБРЪЩАМЕ ВНИМАНИЕ НА БЛИЗКИТЕ СИ

Вместо да се разсейваме с телефон или телевизор, изключваме звука и го оставяме настрана, за да се посветим на приятни разговори заедно.

7

ПОСТАВЯМЕ СИ ЦЕЛИ И СЕ УЧИМ ДА ПЛАНИРАМЕ ВРЕМЕТО СИ

Отделяме повече моменти за дейности, които ни правят по-здрав, по-способни и по-щастливи!



Повече за баланса в използването на дигитални устройства можеш да намериш тук:

