

DIGITALNI POST X

IZZIV: 10-DNEVNI DETOKS

Se pogosto zalotite, da kljub vse lepšemu vremenu aktivnosti na prostem zamenjate z brskanjem po spletu ali da si zaradi zaslonov ne vzamete dovolj časa za svoje hobije? Pomladni dnevi so kot nalašč, da zmanjšate rabo telefona in drugih naprav.

Pripravili smo "program" digitalnega detoksa, ki vas bo z vsakodnevnimi nalogami spodbujal k zmanjšanju oziroma omejitvi časa, ki ga preživite pred zasloni. Izziv je primeren za vse starosti, še najbolje pa je, da se ga skupaj loti celotna družina.

1

Ko slišite obvestilo, počakajte nekaj minut, preden pogledate na telefon.

2

Rabo družbenih omrežij omejite na točno določeno uro.

3

Telefon uporabljajte vsaj 30 minut manj od tedenskega povprečja.

4

Odpravite se na daljši sprehod brez vseh naprav.

5

Eno uro po bujenju in pred spanjem ne uporabljajte zaslonov.

6

Po prihodu iz šole ali službe pojdite za pol ure na svež zrak.

7

Na napravah izklopite potisna obvestila.

8

Cel dan ne uporabljajte družbenih omrežij.

9

Čez dan za dve uri povsem izklopite telefon.

10

Po večerji do jutra ne uporabljajte zaslonskih naprav.

Vam je uspelo? Če želite, lahko poskusite še popolni digitalni post in določite dan, ko zaslonskih naprav sploh ne boste uporabljali. Vsekakor pa na zdrave navade v zvezi z zasloni ne pozabite tudi po opravljenem izzivu.

DIGITALNI POST X

IZZIV: 10-DNEVNI DETOKS

V prazna polja lahko po vzoru prejšnje strani zapisujete svoja opažanja, beležite napredek ali pa si zamislite svojo obliko posta!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

