ZDRAVÉ POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

***Pří práci s PC, mobilním telefonem, a dalšími doporučujeme:***



*PŘÍMÝ STYK S PŘÁTELI*

***OFFLINE DETOX***

*PRAVIDELNÉ PŘESTÁVKY*



PROTAŽENÍ PÁTEŘE

*PŘED SPANÍM 2 HODINY BEZ MODRÉHO SVĚTLA*



ČASOVÁ OMEZENÍ