

TALÁLD MEG AZ EGÉSZSÉGES EGYENSÚLYT!

Figyelj a képernyőidődre!

A telefon, tablet, számítógép nagyon sok érdekes dolgot kínál, és könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy órákat töltünk a képernyő előtt.

Próbáld meg odafigyelni arra, hogy egy nap ne tölts 2 óránál több időt képernyő előtt, mert az nem fog az előnyödre válni. Ha kell, kérj segítséget a szüleidtől, hogy okosan és mértékkel tudd használni ezeket az eszközöket. Ha elakadsz, vagy kérdéseid vannak, bátran kérj segítséget a szüleidtől!

Ápold a fontos kapcsolataidat!

Ne engedd, hogy a virtuális kapcsolatok a valódiak helyébe lépjenek. Fordíts figyelmet a személyes kapcsolatok építésére a hétköznapiakban. Ha megteheted, válaszd a személyes beszélgetést az online csetelés helyett a barátaiddal, osztálytársaiddal. Ilyenkor egészen máshogy tudsz kapcsolódni a szeretteidhez!

Keress örömteli offline tevékenységeket!

Tudtad, hogy vannak olyan dolgok, amik az offline világban is kellemes érzéseket okoznak? Sőt, ezek általában nem járnak kellemetlen mellékhatásokkal sem. Ilyen a sport, a tánc, mindenféle mozgás, a fehérjedús ételek, egy jó könyv, a kedvenc zenéd, beszélgetés a barátokkal, nagy nevetések, valami új dolog kipróbálása. Neked melyek a kedvenc offline örömforrásaid? Figyelj rá, hogy minden napodra jusson belőlük legalább egy kicsi!

Aludj eleget!

Az alvás nagyon fontos ahhoz, hogy jól működjön a testünk, lelkünk. Amikor eleget alszol (a te korodban ez napi 9-12 óra), jobban megy a tanulás, könnyebben veszed az akadályokat, és talán még a családdal, valamint a tanáraiddal is jobb lesz a viszonyod.

Kerüld a képernyők használatát legalább két órával lefekvés előtt. Éjszakára tedd a telefonodat egy másik helyiségbe, mint ahol alszol, így kisebb lesz a kísértés, hogy alvás helyett videókat nézz, vagy beszélgess valakivel.

