

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE NA INTERNETU

Kaj lahko narediš sam za svoje zdravje in dobro počutje pri uporabi naprav z zasloni?

Safe.si

Center za varnejši internet

A) 1, 2, 3 - RAZGIBAJ SE ŠE TI

Da preprečiš fizične bolečine, zdravstvene težave, debelost in zasedenost zaradi prekomerne rabe naprav z zasloni, si med uporabo privošči **aktivne odmore z gibanjem**.

B) PRIVOŠČI SI ODKLOP

Vsaj enkrat na teden si dovoli odklop od interneta. Vzpostavi zdravo ravnotežje med uporabo interneta za zabavo ter ostalimi aktivnostmi in obveznostmi, ki jih imaš v življenju.

C) ZA JASEN POGLED IN SPOČITE OČI - PRAVILO 20-20-2

Ko dlje časa uporabljaš napravo z zaslonom, na vsakih 20 minut **poglej stran od zaslona v daljavo vsaj 20 m za 20 sekund** in vsaj **2 uri na dan preživi zunaj na dnevni svetlobi**.

Č) UPORABI APLIKACIJE

Poišči **aplikacije za zdravo prehranjevanje, spremljanje gibanja** (npr. štetje korakov ali s kolesom prevoženih kilometrov) ali pa **spletne vidoe za vadbo, sprostitvev, meditacijo ...** Na pametnem telefonu uporabljalj **nastavitve za digitalno dobro počutje**.

D) KDOOR DOVOLJ IN DOBRO SPI, SE VESEL ZBUDI

2 uri pred spanjem ne uporabljalj naprav z zaslonom zaradi modre svetlobe in drugih vplivov, ki zmanjšujejo kakovost spanca. Na zaslonih si nastavi vklop filtra za modro svetlobo po sončnem zahodu. **Telefon ponoči ugasni in ga ne imej v spalnici**. Uporabljalj navadno budilko.

Se lahko zanesem na zdravstvene informacije, ki jih najdem na spletu?

Ko na internetu bereš nasvete in iščeš informacije o simptomih, o dobrem počutju, o hujšanju, o zdravi prehrani, jim **ne zaupaj slepo**. Na spletu lahko objavlja kdorkoli. Obišči tiste forume, spletne strani, kjer na vprašanja odgovarjajo zdravniki in drugi strokovnjaki s področij, ki te zanimajo.

Prav tako vedno dobro **preveri vir pri vsaki informaciji o zdravju in boleznih**, ki kroži po internetu in družabnih omrežjih. Zaupaj le tistim, ki prihajajo od organizacij in strokovnjakov, ki so zaupanja vredni.

Priporočila slovenskih pediatrov

Koliko **ur na dan** lahko v povprečju (kakšen dan več, drugi dan manj) uporabljalj naprave z zasloni **za prostočasne aktivnosti** (šola je izvzeta), ne da bi to škodovalo tvojemu zdravju in razvoju?

6 - 9 let

(prva triada osnovne šole)
NAJVEČ ENO URO NA DAN

10 - 12 let

(druga triada osnovne šole)
NAJVEČ ENO URO IN POL NA DAN

13 - 18 let

(tretja triada osnovne šole in srednja šola)
NAJVEČ DVE URI NA DAN

NA KOGA SE LAHKO OBRNEM PO POMOČ?

Safe.si
SAFE.SI
www.safe.si

Tom
TOM TELEFON
116 111

Policija
POLICIJA
113

MISSS
ZAVOD MISSS
www.miss.si

Spletno oko
SPLETNO OKO
www.spletno-ok.si

Logout
LOGOUT
www.logout.si

Sofinancira
Evropska unija

REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA INFORMACIJSKO VARNOST

URSIV



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede

misss

arnes

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®

INHOPE

ins@fe

www.safe.si

www.facebook.com/safe.si

www.instagram.com/safe.si