

5 ZASAD CYFROWEGO RESETU

1. Rób przerwy podczas korzystania z ekranu, najlepiej co 45 minut – popatrz w dal lub zamknij oczy.
2. Czas, który możesz spędzić z telefonem, zaplanuj na coś innego – może sport, spotkania z kolegami, nowe pasje?
3. Gdy już korzystasz z ekranów, skupiaj się na jednej rzeczy – ćwicz koncentrację!
4. Telefon najlepiej pozostaw w innym pokoju – im bliżej, tym bardziej rozprasza!
5. Co najmniej na godzinę przed snem wyłącz wszelkie ekrany – regeneracja jest bardzo ważna.

