

Prekomerna raba novih tehnologij – 10 naj nasvetov



1. Strokovnjaki so ugotovili, da je preživeti vsak dan 2 uri na računalniku samo za zabavo preveč in lahko vodi v težave.
2. **Določi si pravila, koliko časa lahko preživiš za računalnikom oz. na mobilnem telefonu** na dan ali na teden, in se svojih pravil tudi strogo drži. Poskusi si izbrati en dan v tednu, ko računalnika sploh ne boš uporabljal. Dokaži si, da lahko zdržiš brez.
3. Organiziraj svoj čas s ciljem prekiniti staro navado. **Ukvarjaj se s stvarmi, ki jih imaš rad**, pa ti je za njih zaradi zasvojenosti zmanjkovalo časa. Poišči si kak nov hobi.
4. **Postavi si jasne meje tudi za igranje iger**, npr.: »Danes želim v igri dokončati samo to misijo/raven.« ali »Danes bom igral 1 uro.«
5. **Ne zamenjaj pravih prijateljev in druženja v živo za mobilnik**. Ne zamujaj pomembnih dogodkov v življenju samo zato, ker moraš biti nonstop priklopljen na svoj telefon.
6. **Ne ukvarjaj se z mobilnikom med jedjo**, družinskim kosilom. **Ponoči pa imej telefon izklopljen**, saj sevanje škoduje tvojim možganom.
7. **Nobena igra na svetu ni bolj pomembna kot tvoje življenje**. Zapomni si to pravilo in se ga vedno zavedaj!
8. Vedi, da **internet ni vse, ampak obstajajo tudi druge zanimive aktivnosti**, zato sodeluj tudi v njih (npr. s prijatelji igray nogomet, različne družabne igre, preberi kakšno dobro knjigo, pojdi s prijatelji v kino, na izlet, pridruži se kakšni dobrodelni organizaciji, piši dnevnik, skuhaj zanimivo jed ...)
9. **Poskušaj začutiti, zakaj si toliko na internetu, mobilnem telefonu ali igrah**. Kako se ob tem počutiš v telesu? Samo opazuj se brez obsojanja. Si z uporabo naprave dobil, kar potrebuješ?
10. **Če ti ne uspe, poišči pomoč!** Ne skrivaj in sramuj se svojih težav, pogovori se s starši, v šoli, zaupaj se pravim nevirtualnim prijateljem, pokliči Tom telefon na 116 111.

