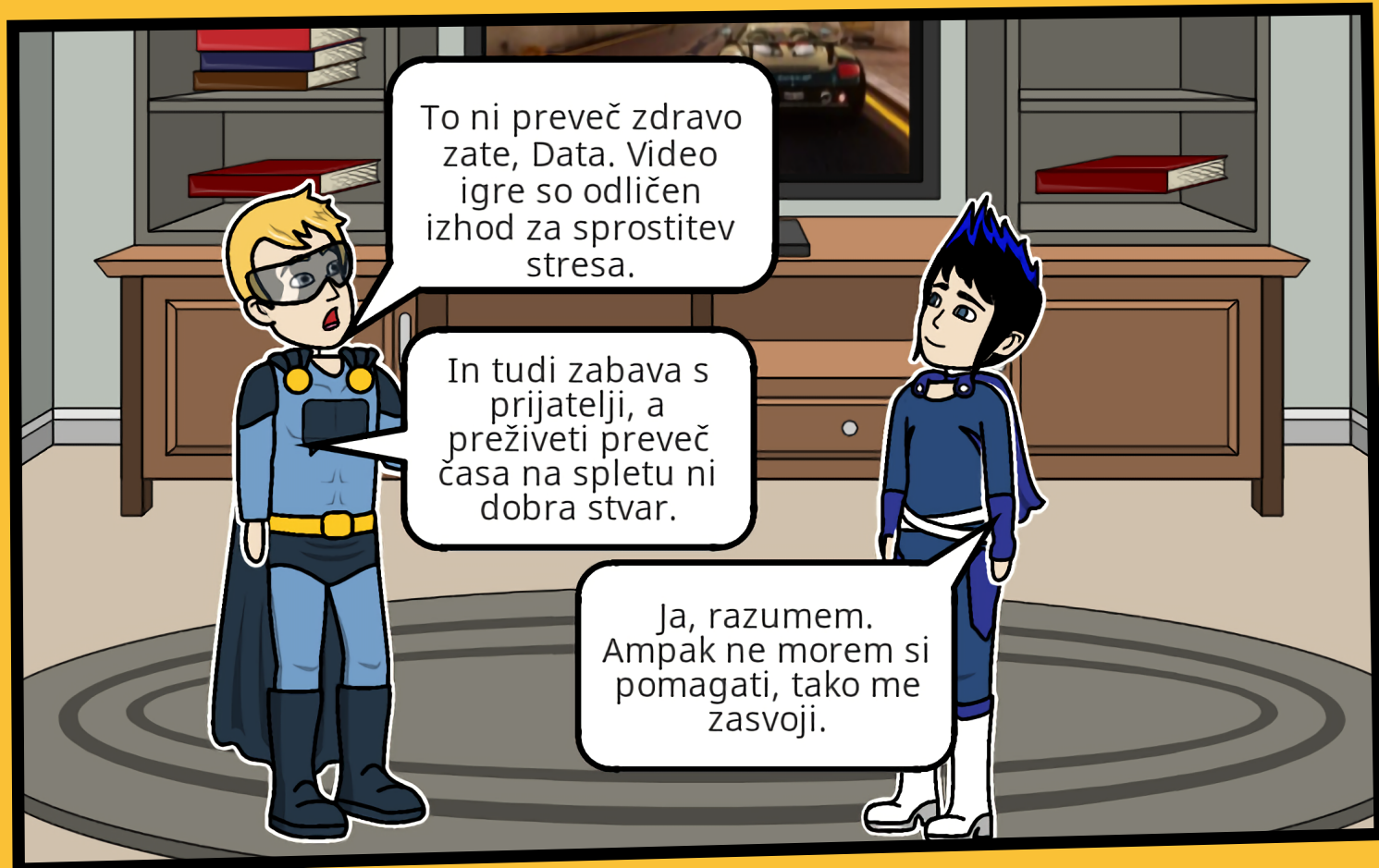


PUSTOLOVŠČINE KIBER-DESKARJA



**KOLIKO
JE PREVEČ?**





To ni preveč zdravo zate, Data. Video igre so odlični izhod za sprostitvev stresa.

In tudi zabava s prijatelji, a preživeti preveč časa na spletu ni dobra stvar.

Ja, razumem. Ampak ne morem si pomagati, tako me zasvoji.



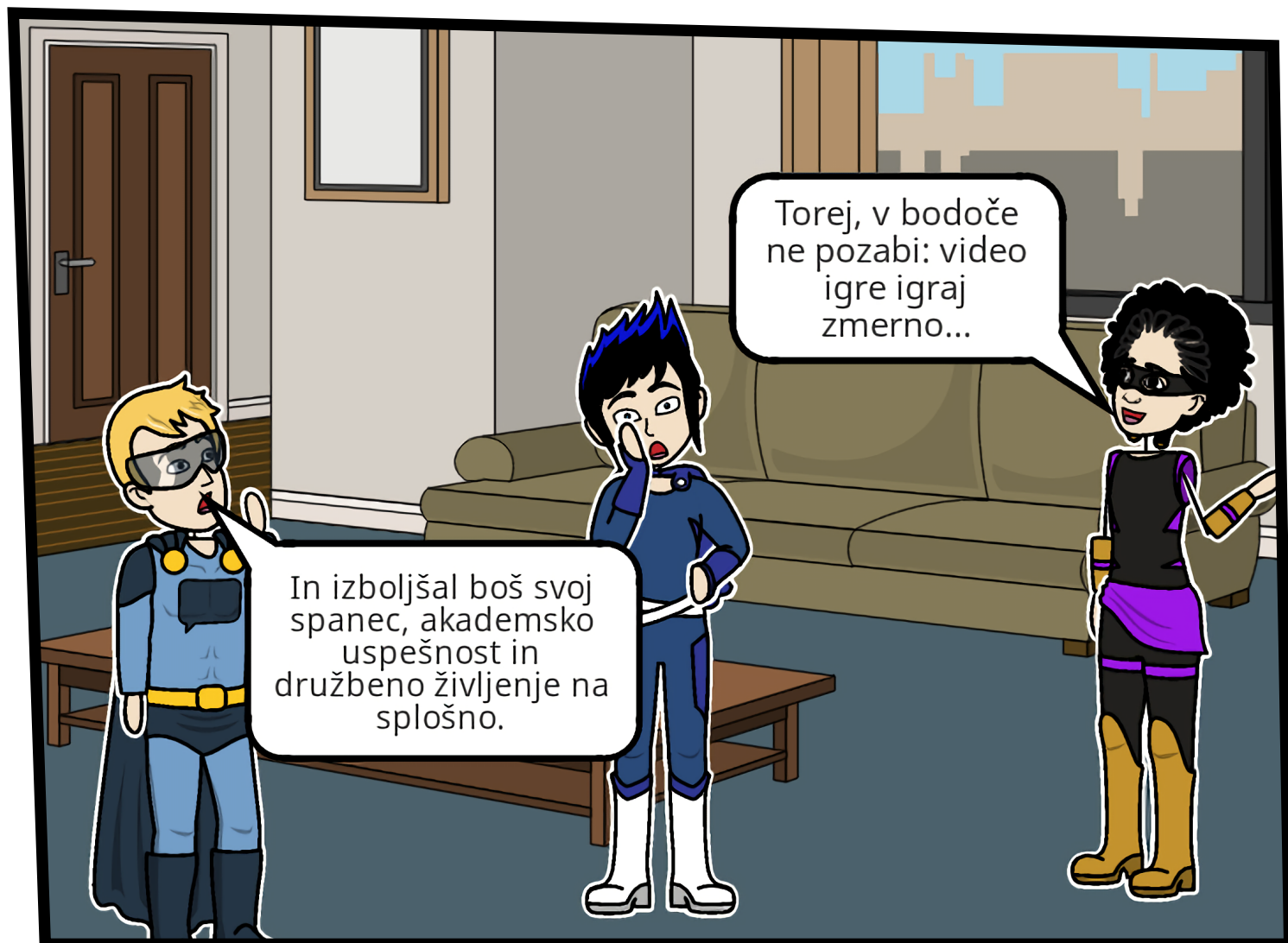
No, tako kot mnogo drugih stvari na svetu je tudi odvisnost od video iger resnična in je v resnici precej škodljiva.

Približno 16 % igralcev video iger že izpolnjuje kriterije za odvisnost.

O ne!! Upam, da ne spadam v to kategorijo. Želim le odigrati nekaj iger, da zmanjšam stres!







NASVETI ZA STARŠE

V današnjem svetu je tehnologija vseprisotna. Pomembno je, da otrokovo uporabo tehnologije regulirate, da preprečite negativne posledice odvisnosti od spletnih in videoiger. Tukaj je nekaj prijaznih nasvetov, kako podpirati svojega otroka pri uporabi tehnologije.

- Vzpostavite smernice za ravnovesje pred zaslonom
- Naredite digitalno razstrupljanje
- Odkrijte ustvarjalne načine, kako omogočiti prosti čas brez iger in tehnologije. Poskusite najti ravnovesje med tehnologijo in dejavnostmi na prostem ali ustvarjalnimi dejavnostmi.
- Poskrbite, da bo vaš otrok na spletu uporabljal materiale, primerne starosti in vsebine.
- Spremljajte, kako vaš otrok komunicira z napravami in igrami
- Pozanimajte se in se z njim pogovorite o pomembnosti uravnoteženja časa pred

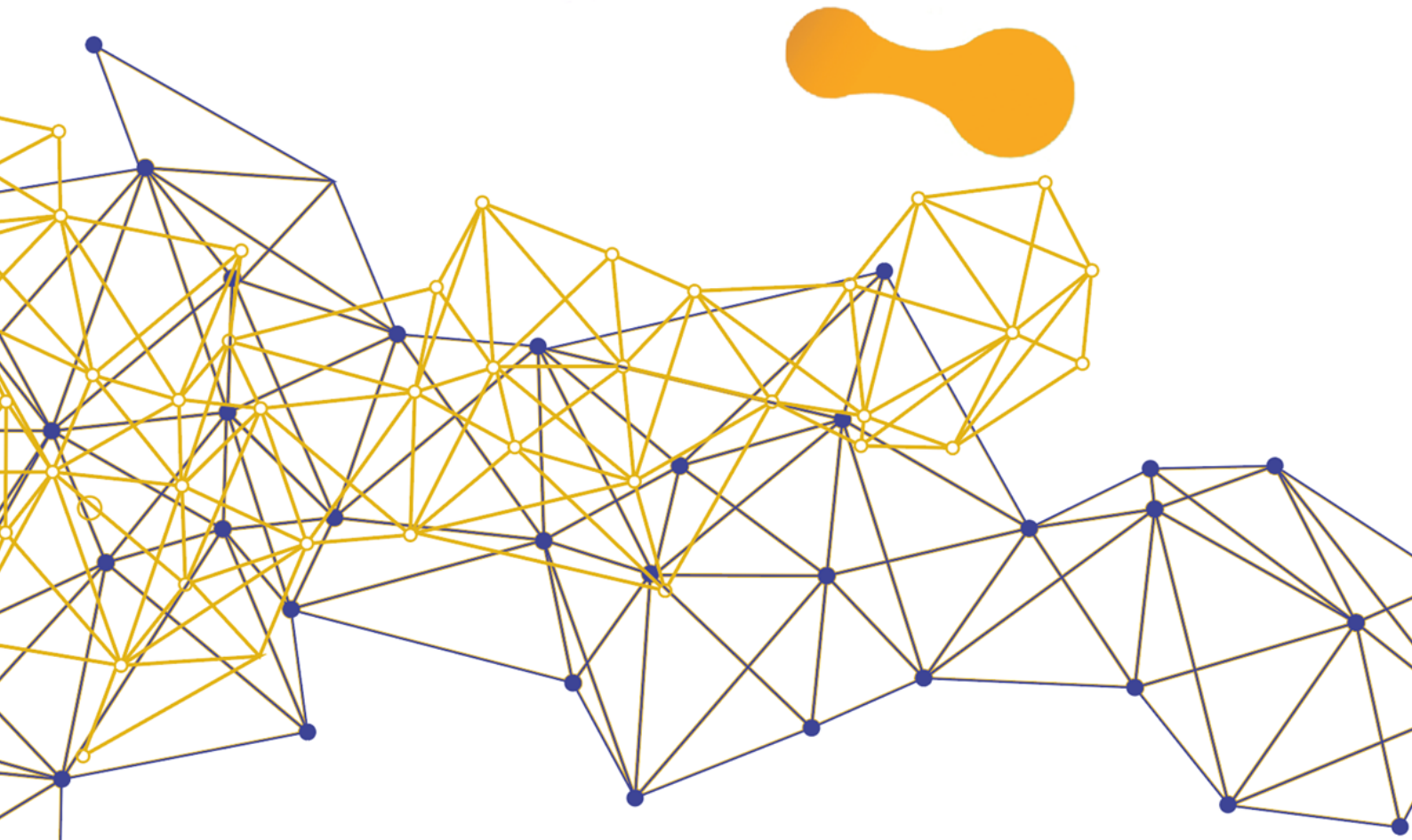
ZABAVNA AKTIVNOST ZA MLADE UČENCE

S svojimi starši ali odraslo osebo, ki ji zaupate, izpolni spodnji rutinski dnevnik. Pogovori se s starši o tem, koliko časa pred zaslonom lahko preživiš vsak dan. Poskusi slediti tej rutini, da si boš lažje organiziral, koliko časa porabiš za pametne naprave.

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA



WOWSA



Co-funded by
the European Union

“The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958