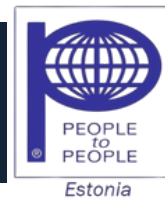


KÜBERSURFARI SEİKLÜSED

AEG LENDAB!



Co-funded by
the European Union





Oh, ma alles loen läbi
mõned artiklid
pingviinide kohta.

Hei, mida sa
teed?



Ärge muretsege. ma
tean

Kuid ärge olge seal
liiga kaua. Lihtsalt
jälgige oma
ekraaniaega.

Oi, on tore näha,
et teete veebis
uurimistööd.





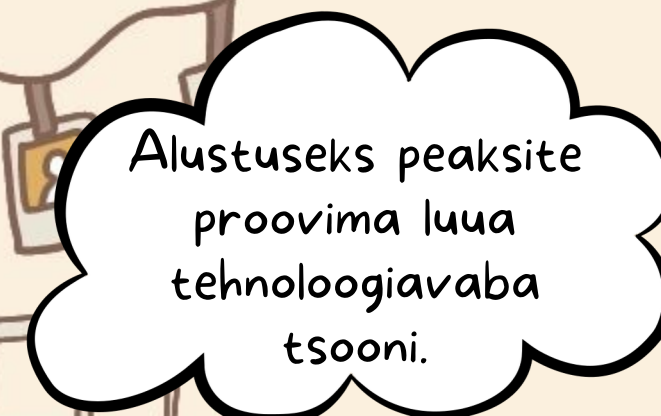
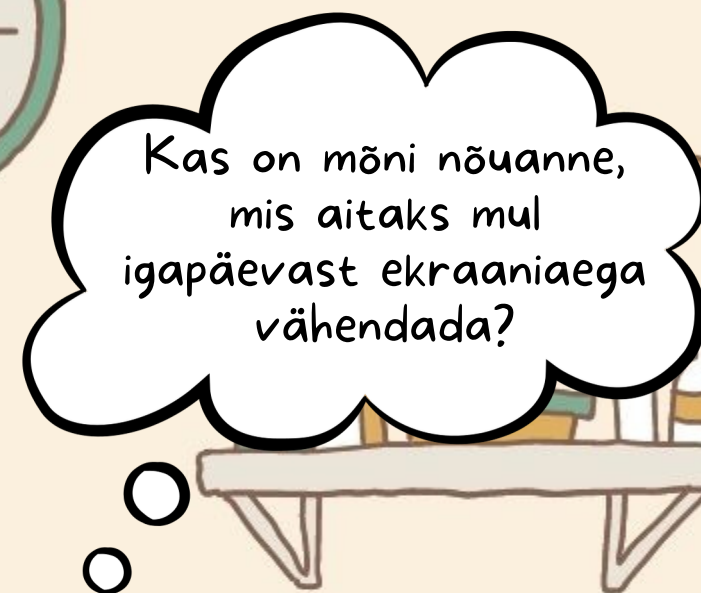
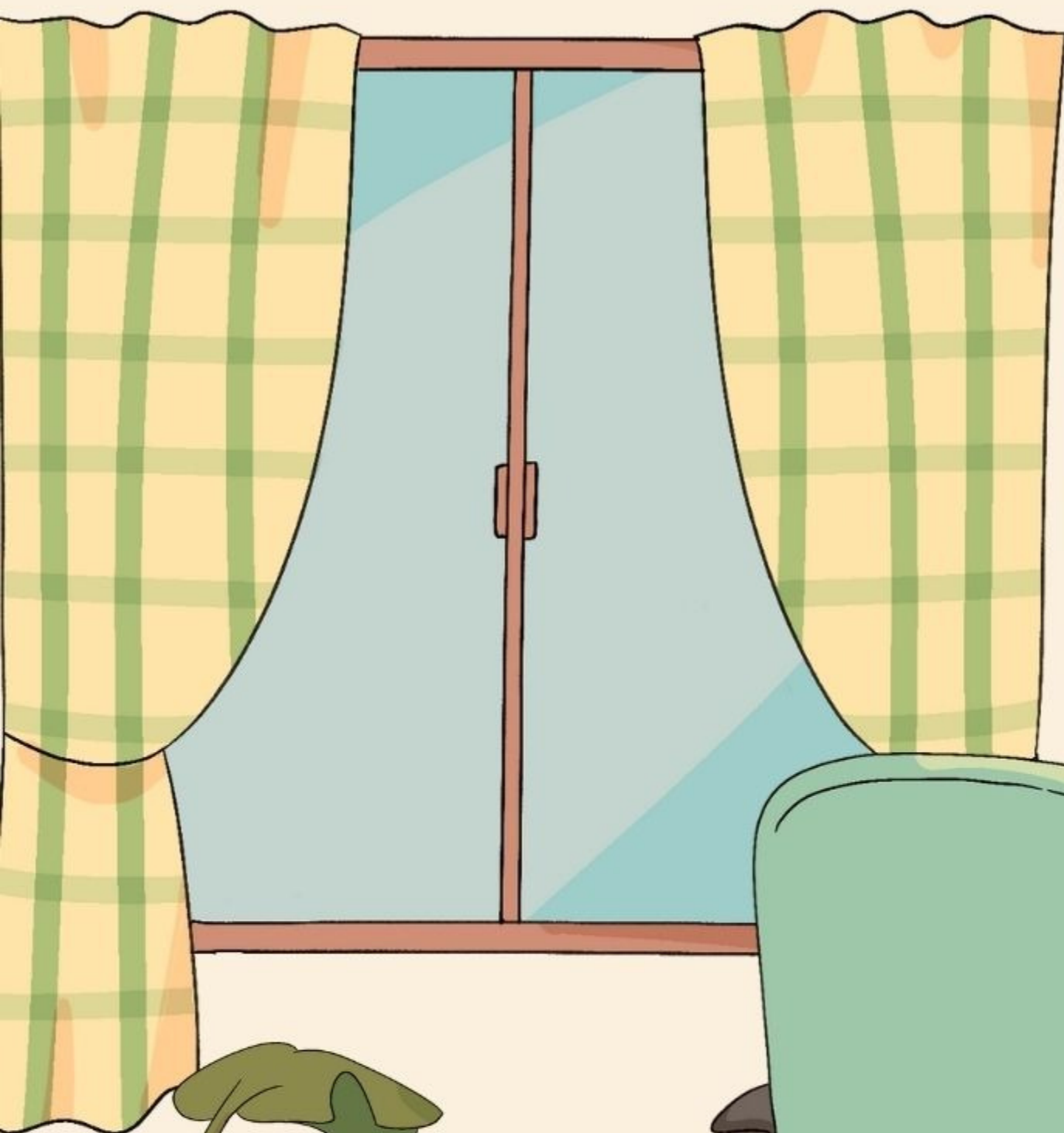
OMG. Olen olnud
umbes 8 tundi.

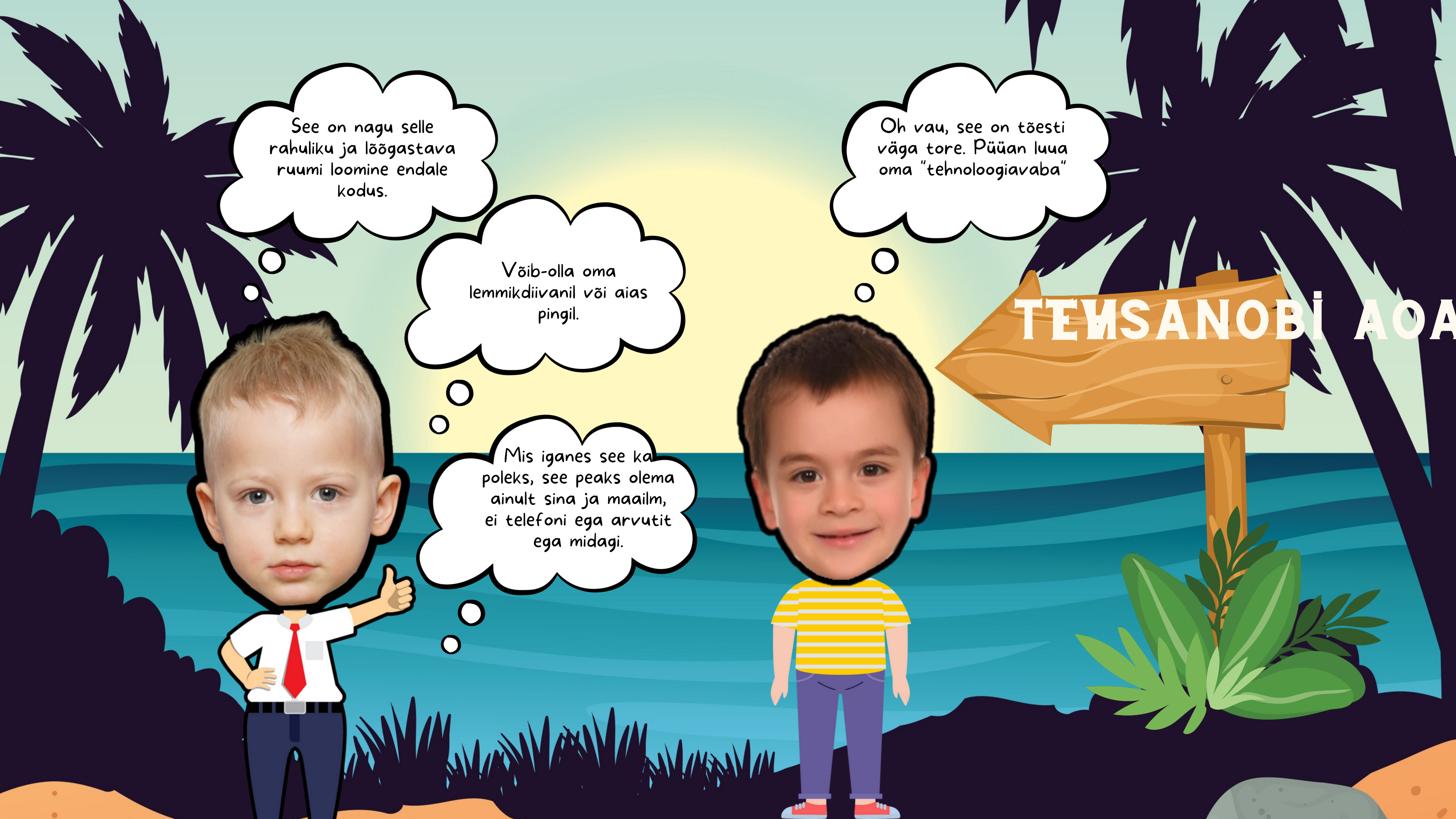
WIFI!
Kontrollige, kui
pikk teie
ekraaniaeg oli.



OMG. Olen olnud
umbes 8 tundi.

WIFI!
Kontrollige, kui
pikk teie
ekraaniaeg oli.





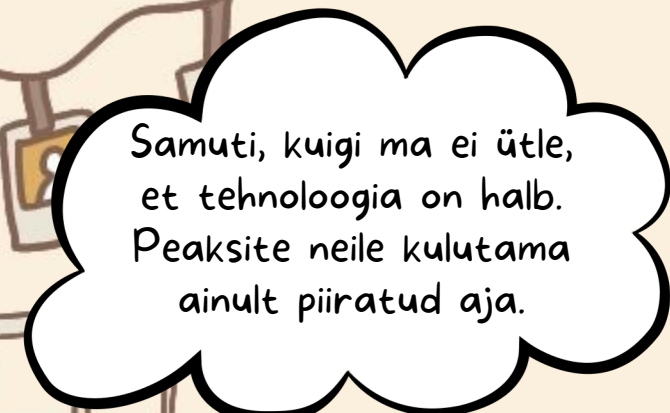
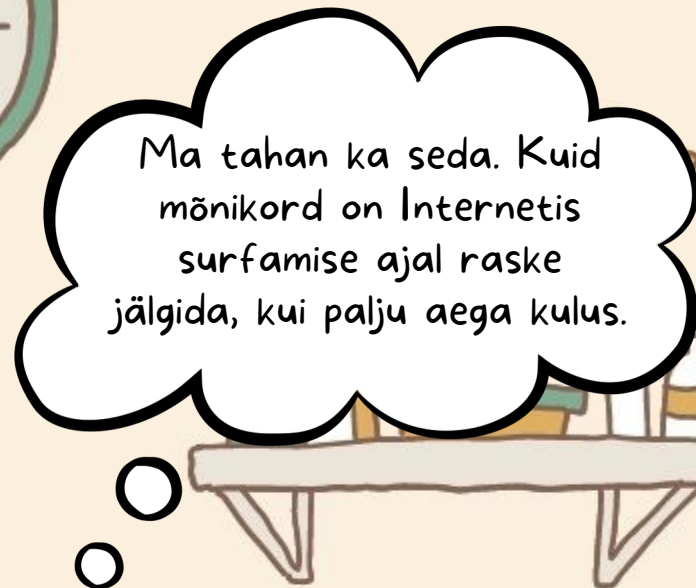
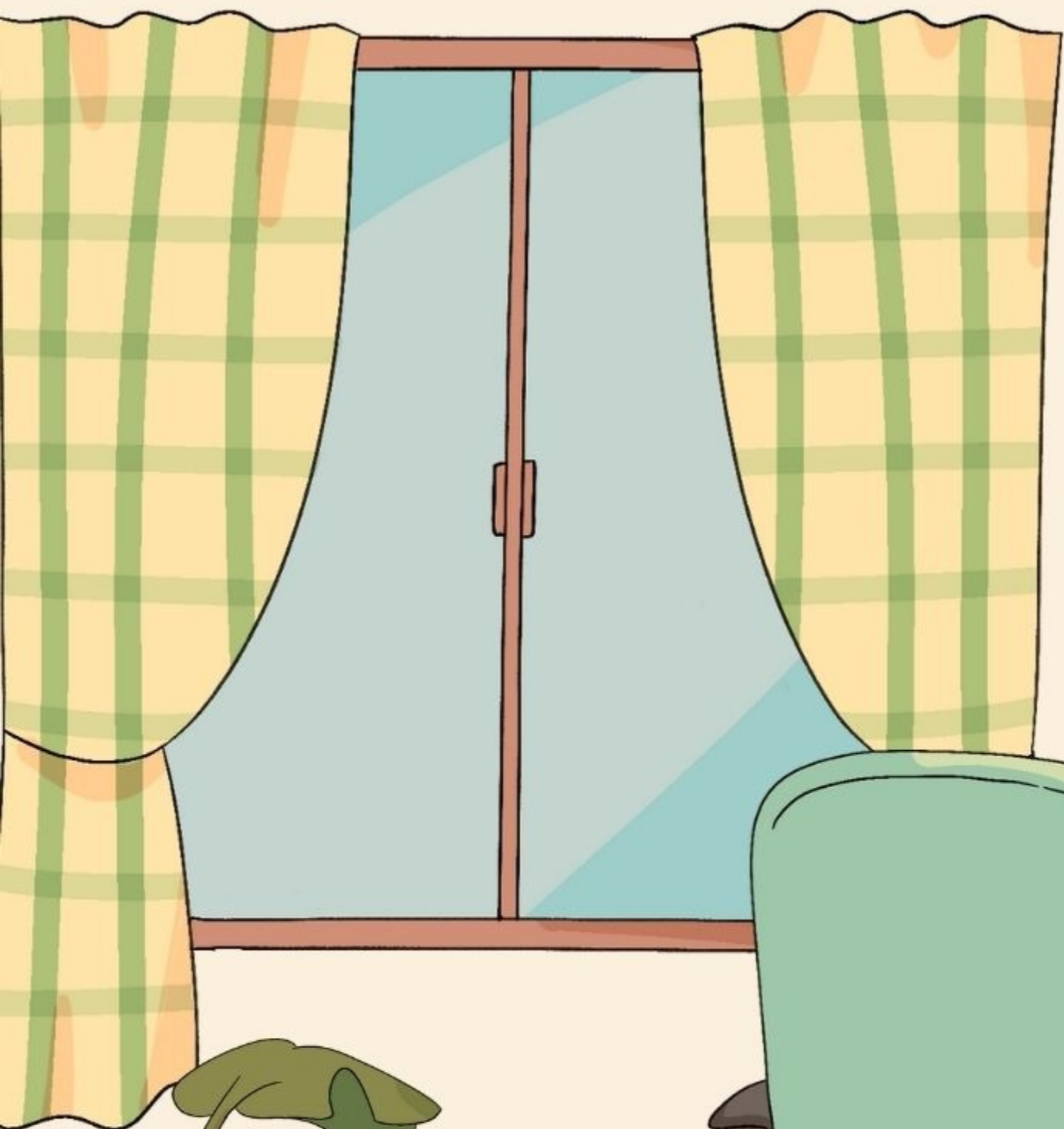
See on nagu selle
rahuliku ja lõõgastava
ruumi loomine endale
kodus.

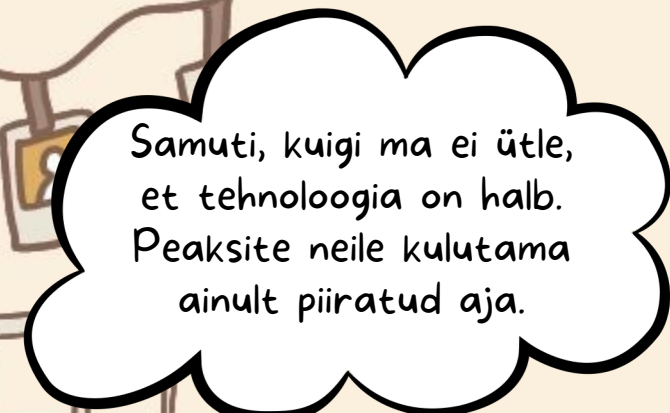
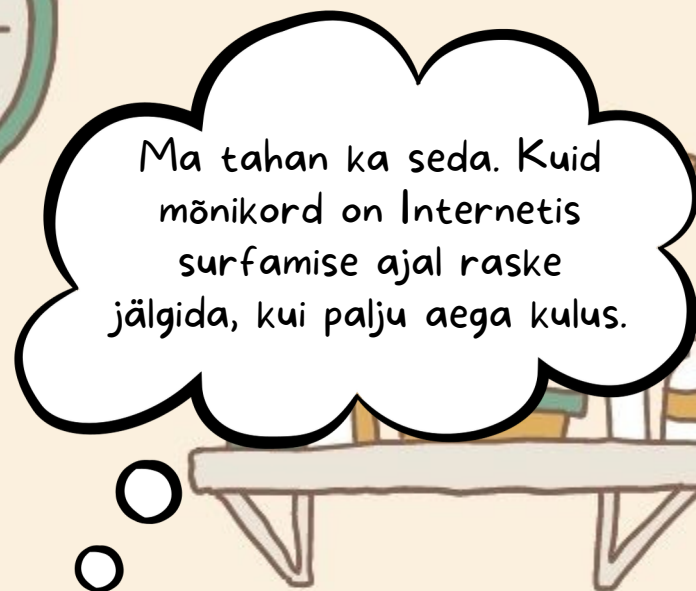
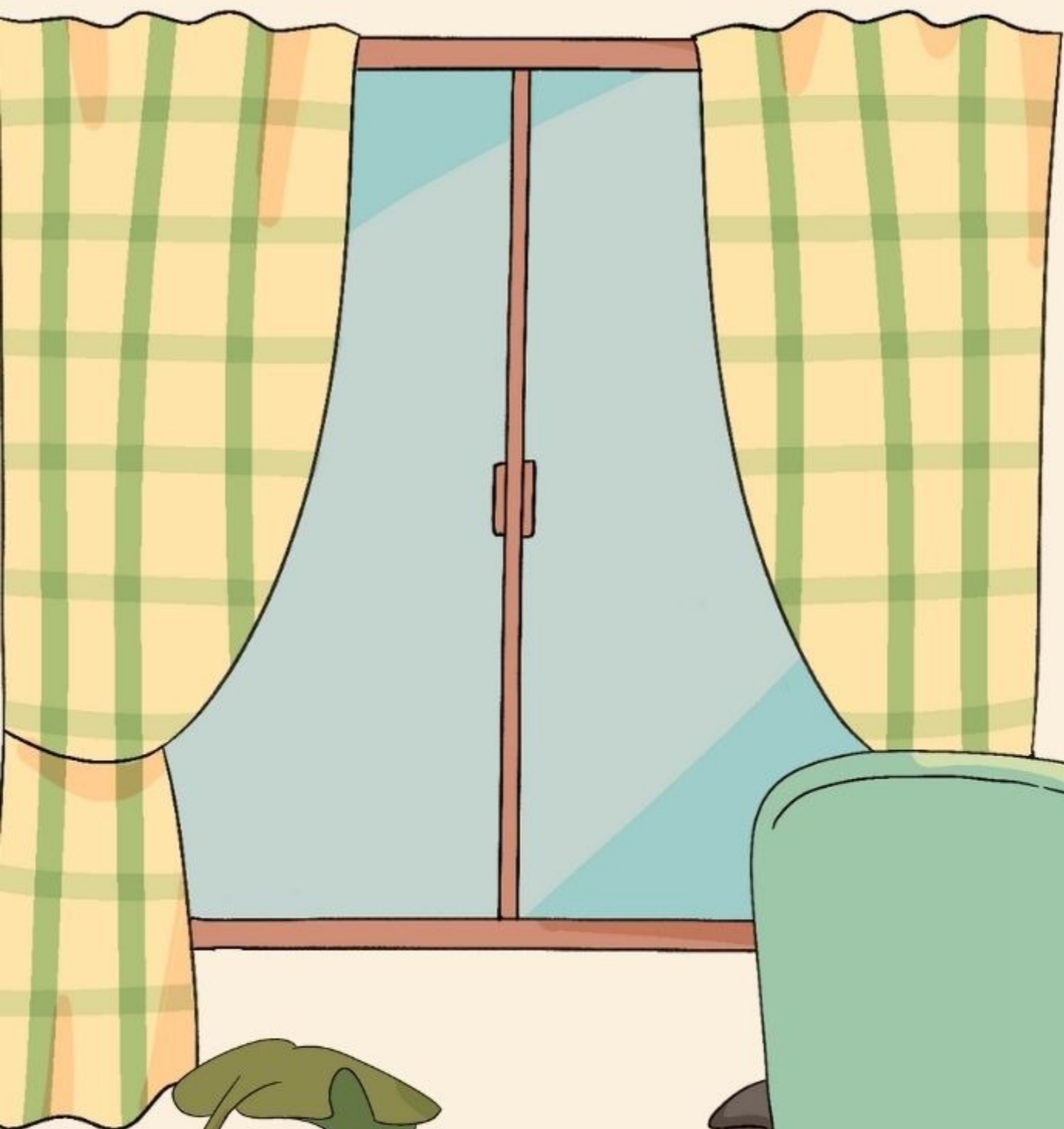
Võib-olla oma
lemmikdiivanil või aias
pingil.

Mis iganes see ka
poleks, see peaks olema
ainult sina ja maailm,
ei telefoni ega arvutit
ega midagi.

Oh vau, see on tõesti
väga tore. Püüan luua
oma "tehnoloogiavaba"

TEMSANOBI AOA







See on nii praktiline.
Ma pole selle peale
kunagi mõelnud.

Isegi kui olete korraga
liiga kauaks, sunnib see
teid ka väikesele pausile
minema.

Kui see nii on, on palju
rakendusi, mida saate sellega
aidata. Need rakendused
piiravad päevas saadaolevat
ekraaniaega



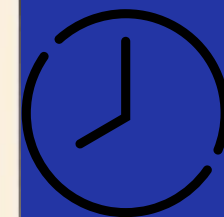
Sul on õigus! Kui nad
saavad lõbutseda ja seda
sotsiaalmeediasse panna,
siis miks mitte mina

See peab olema põnevam
ise teha, kui lihtsalt
vaadata, kuidas teised
seda teevad.

Ja hei, miks mitte minna veel
õues tegutsema ja siis pilte
jagama...
Lugu neist sotsiaalmeedias ja
päeval?



Ekraaniaeg lendab kiiresti,
nii et pidage alati meeles
seda ja hoidke seda
mõõdukalt



screen
time

NÄPUNÄITEID VANEMATELE

- Lisateavet oma lapse võrgutegevuse kohta
- Seadke lapsega ekraaniajale piirid.
- Integreerige tehnoloogia ja lubage neil teiega sellest rääkida
- Rääkige nendega võrguprivaatsusest
- Tasakaalustage võrgu- ja võrguühenduseta tegevusi
- Aidake oma lapsel oma ekraaniaega ise hallata.

LÕBUS TEGEVUS NOORTELE ÕPPIJATELE

Internet ja sotsiaalmeedia võivad olla nii lõbusad! Kuid alati on hea puhata ekraanidest ja leida alternatiivseid tegevusi, mida vabal ajal teha. Seda nimetatakse tehnoloogiavabaks ajaks. Joonista allolevast tabelist ring tehnoloogiavaba aega propageerivate tegevuste ümber. Miks mitte proovida ja teha mõnda neist tegevustest, et teie elus oleks terve ekraani tasakaal!

Lugege raamatut	Sööge koos perega	Mängige Nintendo Switchiga
Mängige fortnite'i	Mängi jalgpalli	Proovige uut hobi
Rääkige oma sõpradega võrgus	Mängige lauda g	Mängige fortnite'i
Mängige fortnite'i	Mängige fortnite'i	Mängige fortnite'i

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union