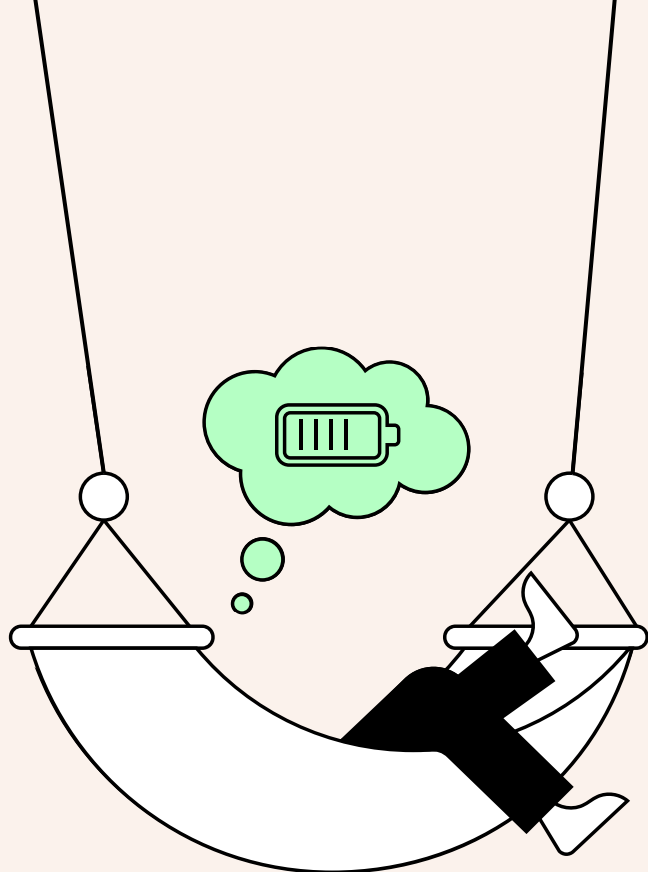


# Jak na DIGITÁLNÍ HYGIENU



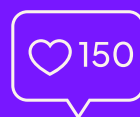
## 1. Máte to ve svých rukou

Vědomě sami rozhodujte, kdy, na jak dlouho a co budete dělat v online prostoru.



## 2. Ptejte se

Trávíte čas online aktivně, nebo pasivně? **Jaké emoce vás vedou** k tomu, že automaticky saháte po mobilu?



## 3. Pravidelně uklízejte

Která **aplikace** by vám chyběla nejmíň? Které **účty** vám nedělají dobře? Ztište si je nebo je úplně smažte.



## 4. Pečujte o offline vztahy

S rodinou a přáteli se snažte pravidelně vídat i osobně. **Odložte v takových chvílích** telefony.



## 5. Řekněte si o pomoc a podporu

Mluvte o svém užívání digitálních technologií. **Co vám jde a s čím bojujete?**

Nebojte se požádat o podporu blízkých i odborníků\*ic.



# Onfine

[www.onfine.cz](http://www.onfine.cz)

