

CESTA K DIGITÁLNÍMU WELLBEINGU



Alespoň JEDNO JÍDLO
DENNĚ si vychutnejte
bez obrazovky



PŘI PRÁCI si
SCHOVEJTE
telefon.



ZTIŠTE nebo PŘESTAŇTE
SLEDOVAT účty, kvůli kterým
se necítíte dobře

UŽIJTE SI ČAS OFFLINE.
Co vás baví bez
obrazovky?



Pomáháme dětem, teenagerům, rodičům, učitelům
najít zdravý vztah k technologiím.



www.replug.me

REPLUG *me*

CESTA K DIGITÁLNÍMU WELLBEINGU



NENOSTE SI TELEFON
DO POSTELE, nechejte
ho mimo ložnici



NAPLÁNUJTE SI,
co chcete dělat
online?



ODLOŽTE TELEFON,
když si s někým
povídáte

ZAMYSLETE SE, JAK SE
CÍTÍTE po odložení
obrazovky



Pomáháme dětem, teenagerům, rodičům, učitelům
najít zdravý vztah k technologiím.