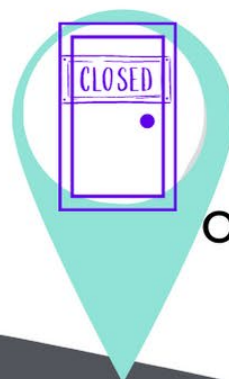


# CESTA K DIGITÁLNÍMU WELLBEINGU



Alespoň JEDNO JÍDLO  
DENNĚ si vychutnej bez  
obrazovky



PŘI UČENÍ  
ODLOŽ TELEFON  
do jiné  
místnosti



ZTIŠ nebo dej UNFOLLOW  
účetům, kvůli kterým se  
necítíš dobře

UŽIJ SI ČAS OFFLINE.  
Co tě baví bez  
obrazovky?



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



[www.replug.me](http://www.replug.me)

REPLUG *me*

# CESTA K DIGITÁLNÍMU WELLBEINGU



NENOS SI TELEFON DO  
POSTELE, nechej ho  
mimo ložnici



NAPLÁNUJ SI,  
co chceš dělat  
online



ODLOŽ TELEFON,  
když si s někým  
povídáš

ZAMYSLI SE, JAK SE CÍTIŠ  
po odložení obrazovky



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



[www.replug.me](http://www.replug.me)

REPLUG *me*