

1

Najdi svůj zen

Umět se v digitálním prostředí cítit dobře a využívat jej „správným“ způsobem ti pomůže udržet fyzické i mentální zdraví.

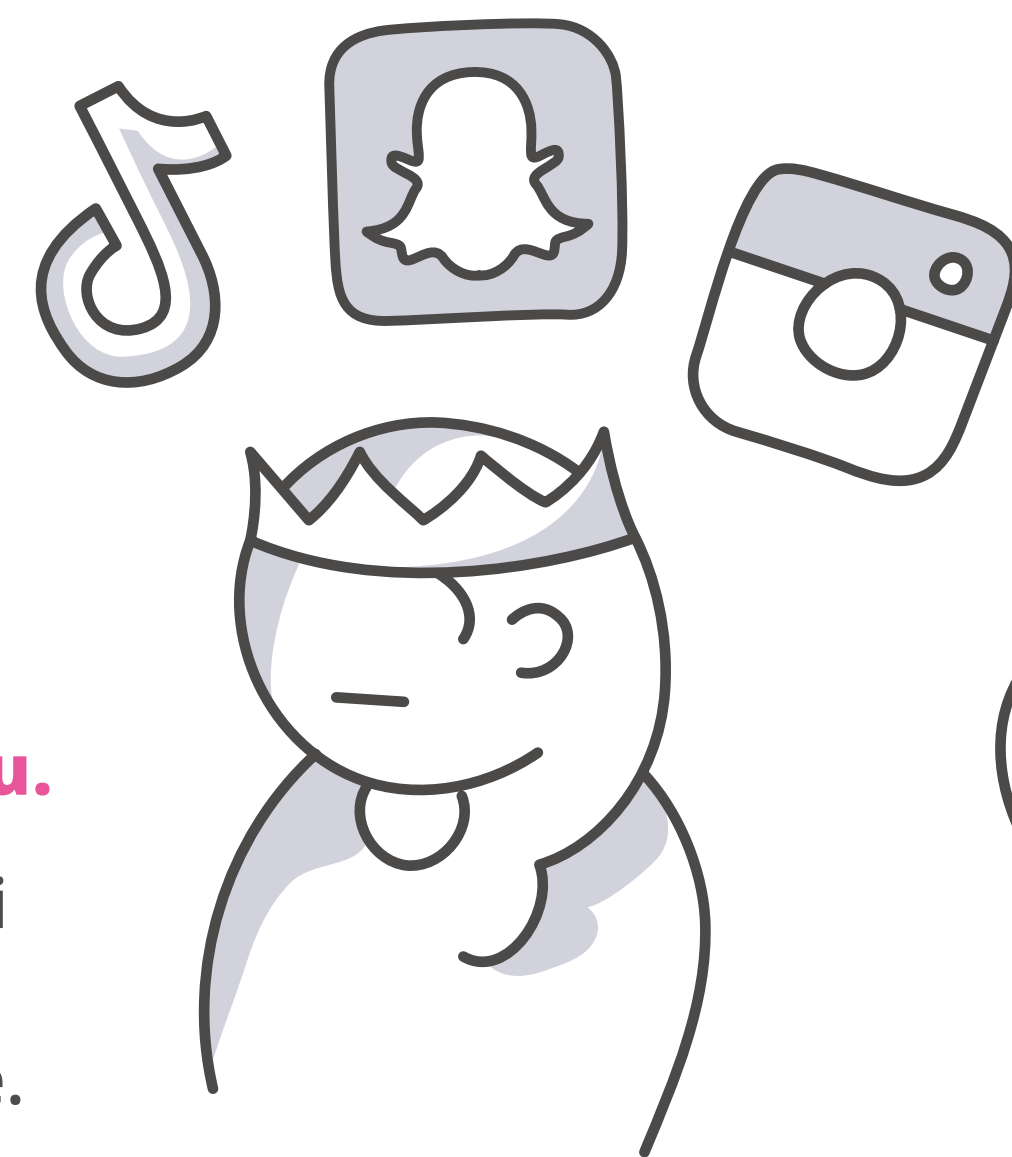
Tip: Přepni z FOMO na JOMO a těš se z toho, že ti občas něco uteče.

2

Dívčí království

Sociální sítě – tam vládeme my, ženy! Ale pozor. S mocí roste chuť, a to nejen na chipsy a energetáky. 1 z 10 holek to nemá pod kontrolou a sociální sítě jí přerůstají přes hlavu.

Tip: Pokud nevíš, jak jsi na tom, udělej si test. Dozvíš se tam také, co dělat, pokud se sociálními sítěmi balancuješ na hraně.



TEST
SOCIÁLNÍ
SÍTĚ



3

Paříš? Pařím! Paříme...

Co najdeš v nejlepší loot boxu? Informaci, že už hraješ fakt dlouho :). Hry jsou rychlým pomocníkem, jak zahnat nudu, vylepšit si náladu a zažít úspěch. Mezi herním a reálným světem je však důležité mít rovnováhu.

Tip: Hlídej si čas spánku, jídlo, které u hraní jíš (no junk food, please), každodenní pohyb a taky to, zda zažíváš pocit úspěchu i mimo herní svět.



Tvůj DIGITÁLNÍ WELLbeing

4

Virtuální kámoši

Mít je může být skvělý. Mnohdy je s nimi přátelství jednodušší. Virtuální verze kamarádů však nenahradí ty, se kterými se potkáváš face-to-face. Chybí u nich dotek, který rozvíjí mozek a reguluje napětí.

Tip: Touch humans, not screens. Obejmi každý den někoho blízkého.



6

Haló, tady tvoje tělo

Bez fyzického těla „zatím“ nelze žít. Proto na něj mysli a dej mu tolik pozornosti, kolik dáváš svému mobilu.

Tip: Polož si alespoň jednou denně otázku: Co by chtělo, moje tělo? Nadechnout se? Rozběhnout se? Protáhnout se? Odpočinout si? Obejmout? Zakřičet?



5

Na délce nezáleží, ALE...

Dvě, nebo čtyři hodiny... Je to moc, nebo málo? Těžko říct, záleží na řadě dalších věcí. Ale pokud jsi na mobilu do noci, zanedbáváš úkoly a koníčky, jsi málo venku, nesportuješ a s kamarády trávíš čas víc online než offline, je to moc.

Tip: Důležité je, aby ti digitální čas nezasahoval do spánku. Nastav si „usínáček“ = čas, v kolik půjdeš spát, abys každý den dosáhl/a na doporučenou délku spánku. Mrkni, kolik to je:



SPÁNKOVÉ
DOPORUČENÍ

ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ), Centrem pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.zdravagenerace.cz