

Kako ograničiti vrijeme provedeno pred ekranima u situaciji smanjenog kretanja

ČINI ŠTO MANJE
Sjedenje pred ekranima

Računalo, televizor, elektroničke igre, telefon.

ČINI ŠTO ČEŠĆE
Ubrzaj rad srca

Pleši.
Preskači uže.

ČINI I TO
Izgradi svoje mišiće

Vježbaj sklekove, trbušnjake, zgibove, diži utege, istegni se.
Vježbaj yogu i pilates.

ČINI STALNO
Kad i gdje možeš

Sudjeluj u pospremanju stana: usisavaj, briši prašinu, slaži svoje stvari...
Koristi stepenice umjesto dizala.

ZAPAMTITE!

Iskoristite ovo vrijeme kako biste bili pozitivan uzor svojoj djeci te ih potaknuli na zajedničko provođenje vremena u aktivnostima koje nisu vezane uz ekrane. Igrajte obiteljske društvene igre, čitajte knjige, uključite djecu u kućanske poslove, pronađite zajednički kreativni hobi i sl.