

De 10 bud for voksne til DIGITAL SUNDHED

#1 Begynd og slut din dag offline

#2 Styr dit nyhedsforbrug med hård hånd

#3 Lad sociale medier bidrage til din trivsel
– ikke ødelægge den

#4 Lad telefonen ligge, når du er sammen med andre

#5 Brug din arbejdstid effektivt

#6 Brug apps, der øger din digitale sundhed

#7 Gå analog, når du kan

#8 Tilegn dig brugbare digitale kompetencer

#8 Hav skærmfrie dage, weekender og ferier

#10 Lær dine børn digital sundhed