S pomocí dospělého můžete lépe porozumět svému vztahu k telefonu a dalším technologiím – a znovu se víc napojit na svět kolem sebe.

KNIHY

Dr. Christian's Guide to Growing Up Online
– Dr. Christian Jessen

Social Media Survival Guide
– Holly Bathie

Staying Safe Online
– Louie Stowell

You're Crushing It!
– Lex Croucher

PODCASTY

The Healthy Screen Habits Podcast
Postřehy a tipy, jak zdravě zvládat čas u obrazovek v celé rodině.

Like You – Mindfulness for Kids
Vytváří klidný prostor bez obrazovek pro učení a posilování vnitřní jistoty.

Mostly Mindful for Teens and Tweens
Krátká cvičení všímavosti pro posilování odolnosti.

WEBOVÉ STRÁNKY

BBC: Own It
Rady a materiály zaměřené na wellbeing a na to, jak zvládat používání telefonu.
www.bbc.com/ownit/take-control

Centre for Humane Technology – Take Control and Youth Toolkit
Tipy, jak znovu získat kontrolu nad používáním telefonu, a také průvodce Youth Toolkit.
www.humanetech.com/take-control
www.humanetech.com/youth

Turning Life On
Web zaměřený na digitální wellbeing a komunity.
www.turninglifeon.org/digitalwellness