KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG

KOPPLAT TILL ÖGON

8 TIPS FÖR ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

1 Håll avstånd till skärmen, minst 40 cm
2 Växla mellan att titta nära och långt bort från skärmen
3 Sitt korta stunder framför skärmen, växla aktivitet
4 Blinka med jämna mellanrum
5 Växla inomhusaktivitet med utomhusaktivitet

KOPPLAT TILL RÖRELSE

6 Använd skärmen korta perioder, max 30 min – pausa med rörelse 1–2 min
7 Tänk på kroppshållningen
8 Tänk på att rörelse är bra för kroppen

LÄNSSTYRELSEN I KRONOBERGS LÄN
1177 VÅRDGUIDEN
REGION KRONOBERG