

# Kujdesuni për MIRËQENIEN TUAJ ONLINE

Të gjithë e dimë se kujdesi për mendjen dhe trupin tonë është thelbësor për të na bërë të ndihemi të lumtur dhe të shëndetshëm. Në botën dixhitale, çështja është se ne kalojmë shumë nga koha jonë në internet, sa është gjithashtu e rëndësishme që të kujtojmë të kujdesemi për veten. Posteri ynë ka disa këshilla të thjeshta por të dobishme për të mbështetur mirëqenien tuaj derisa jeni duke luajtur, në rrjetet sociale ose thjesht duke përdorur internetin.

KENI KUJDES ÇKA  
SHPËRNDANI

KONTROLLO  
CILËSIMET TUAJ  
TË PRIVATËSISË

SHMANGONI  
KRAHASIMI  
NË VETES  
TUAJ ME TË  
TJERËT

24

NDIQ KOHEN TUAJ  
PARA EKRANIT

BËJ  
PUSHIME

Raporto  
përmbajtjen  
e dëmshme

Pauzo  
para  
se të  
postosh

Blloko  
bulliz  
-uesit

FLISNI KUNDËR  
SJELLJEVE TË DËMSHME

KE KUJDES  
& JI MIRË

mos përdor  
teknologjinë  
para gjumit

AKTIV  
JASHT  
INTERNETIT

KËRKONI KOMUNITETE POZITIVE