

# Mahe nutidieet

## 7-päevane programm

**ESMASPÄEVAST** on sinu voodi nutivaba ala  
**TEISIPÄEVAST** jäta telefon söömise ajaks kaugemale  
**KOLMAPÄEVAL** lülita välja märguanded nutiseadmetes  
**NELJAPÄEVAL** seadista e-post nii, et uuendad seda käsitsi  
**REEDEST** ära vaata tööga seotud e-kirju vabal ajal  
**LAUPÄEVITI** veeda ekraanivaba tund pere või sõpradega  
**PÜHAPÄEV** on ekraanivaba päev



**IGA PÄEV:**  
Tund enne und  
mobla peost,  
naudi teost!\*



\*Sussexi Ülikoolis 2009. aastal läbi viidud uuringus leiti, et

**6 minutit paberteose lugemist alandas katsealuste stressi 68%.**

Võrdluseks sama katse teiste tegevustega: muusika kuulamine 61%, tee- või kohvi joomine 54%, jalutuskäik 42%.

[#raamatukogudeluheaks](#), [#eesti2035](#), [#ESDW](#), [#öökapiraamat](#)

**EUROOPA  
SÄÄSTVA  
ARENGU  
NÄDAL**  
20.-26. SEPTEMBRIL

Ekraanipaastu info ja abivahendite laenusus Eesti raamatukogudes



**EESTI RAAMATUKOGUHOIDJATE  
ÜHING** ESTONIAN LIBRARIANS ASSOCIATION