

Poznajcie 10 zasad HIGIENY CYFROWEJ

Nowe technologie to wspaniałe wynalazki, które ułatwiają nam życie, ale nadużywane – potrafią przynieść wiele szkód. Wprowadźcie 10 prostych zasad, a szybko zobaczycie pozytywne efekty. Każdy niech spróbuje codziennie wdrożyć jedną zasadę.

- 1 Kontroluj czas przed ekranem.**
Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfon?
- 2 Odkładaj smartfon.**
Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.
- 3 Wyłącz powiadomienia.**
Wyłącz dźwięki i plakietki.
Nie sprawdzaj co chwile wiadomości.
- 4 Nie rób wielu rzeczy na raz.**
W czasie pracy lub nauki, wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.
- 5 Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**
Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
- 6 Relaksuj się i odpoczywaj.**
...bez urządzeń ekranowych!
- 7 Szukaj zainteresowań poza siecią.**
Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
- 8 Planuj czas bez internetu.**
Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.
- 9 Zadbaj o swój sen.**
1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budziki
- 10 Dbaj o relacje.**
Kontakt w sieci to nie relacja.
Relacje zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.