

Zasady higieny cyfrowej

1. Kontroluj czas przed ekranem

Sprawdzaj jak długo byłeś w sieci? W jakim celu sięgasz po smartfon?

2. Odkładaj smartfon

Nie noś go przy sobie cały czas. W czasie pracy lub nauki zabierz go z zasięgu wzroku.

3. Wyłącz powiadomienia

Wyłącz dźwięki i plakietki. Nie sprawdzaj co chwilę 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 i logiczne myślenie.

6. Relaksuj się i odpoczywaj

Spędzaj czas 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 smartfona. Rób sobie cyfrowe detoksy.

9. Zadbaj o swój sen

1-2 h przed snem bez ekranu.

10. Dbaj o relacje

Kontakt w sieci to nie relacja. Relacje zbudujesz tylko offline. Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.