

Strategie higieny cyfrowej

1. Kontroluj czas spędzany przed ekranem:

- Sprawdź, ile dokładnie czasu poświęcasz na korzystanie z różnych aplikacji na telefonie lub komputerze.
- Zastanów się, czy nie jest to zbyt wiele i czy nie wpływa negatywnie na twoje życie osobiste lub edukacyjne.
- Jeśli tak, postaraj się to ograniczyć i wyznacz sobie konkretne godziny, kiedy korzystasz z urządzeń.

2. Rozsądnie korzystaj ze smartfona:

- Nie uruchamiaj telefonu w każdej wolnej chwili i nie sprawdzaj wiadomości co kilka minut.
- Nie zabieraj telefonu do sypialni i unikaj korzystania z niego tuż przed snem lub zaraz po przebudzeniu.

3. Wyłącz powiadomienia z aplikacji:

- Wyłącz powiadomienia z aplikacji, które nie są dla ciebie ważne lub które cię rozpraszają.

4. Unikaj multitaskingu:

- Skup się na jednym zadaniu i wykonaj je najlepiej, jak potrafisz.
- Nie oglądaj telewizji lub filmów podczas jedzenia, rozmowy czy nauki.

5. Zadbaj o swój sen:

- Twoja sypialnia powinna być miejscem spokojnym i ciemnym, wolnym od urządzeń elektronicznych.
- Nie korzystaj z nich na co najmniej godzinę przed pójściem spać. Użyj zwykłego zegara lub budzika, a nie telefonu jako budzika.

6. Planuj czas bez Internetu:

- Znajdź czas na relaks i odpoczynek bez telefonu i innych urządzeń.
- Poszukaj aktywności i zajęć offline, które sprawiają ci przyjemność i dają satysfakcję.

7. Trenuj swój mózg w sposób analogowy:

- Nie zastępuj wszystkich czynności aplikacjami. Spróbuj zapamiętać numery telefonów, adresy czy hasła, zamiast polegać na automatycznym uzupełnianiu lub zapisywaniu ich w urządzeniach.
- Rozwiązuj łamigłówki, krzyżówki czy sudoku w tradycyjnej formie papier-otówek, graj w planszówki.

8. Pamiętaj o relaksie i odpoczynku:

- Korzystanie z urządzeń elektronicznych może być źródłem stresu cyfrowego, który wpływa na twoje samopoczucie i zdolność do radzenia sobie z problemami.
- Regularnie się odprężaj i regeneruj swoje siły poprzez spacer, uprawianie sportu czy uprawianie pasji wymagającej aktywności fizycznej, możesz też spróbować ćwiczeń oddechowych, masażu, aromaterapii czy słuchania muzyki relaksacyjnej.

9. Dbaj o relacje:

- Nie pozwól, aby technologia zajęła miejsce ludzi i rzeczy, które są dla ciebie ważne.
- Nie izoluj się od świata realnego i nie zapominaj o swoich bliskich, przyjaciółach czy dalszych znajomych.
- Zamiast kolejny raz rozmawiać z kimś przez Internet, spotkaj się z tą osobą na żywo. Jeśli jedna osoba odmówi, nie poddawaj się! Spotkaj się z inną.

10. Szukaj zainteresowań poza siecią:

- Nie rezygnuj ze swoich pasji i marzeń z powodu braku czasu lub zainteresowania.
- Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od urządzeń elektronicznych