



10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

1

Kontroluj czas przed ekranem.



Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfon?



Relaksuj się i odpoczywaj.

...bez urządzeń ekranowych!

2

Odkładaj smartfon.



Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki,
zabierz go z zasięgu wzroku.



Szukaj zainteresowań poza siecią.

Ludzie bez zainteresowań offline
łatwiej się uzależniają od smartfona.

3

Wyłącz powiadomienia.



Wyłącz dźwięki i plakietki.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.

Planuj czas bez internetu.



Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.

4

Nie rób wielu rzeczy na raz.

W czasie pracy lub nauki,
wyłącz aplikacje w tle
i serwisy społecznościowe.



Zadbaj o swój sen.

1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik!

5

Trenuj swój mózg w sposób analogowy.

Ćwicz koncentrację,
pamięć,
logiczne myślenie.



Dbaj o relacje.

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