Безпечна цифрова реальність

Цифровий детокс

Набридли новини, оновлення й повідомлення?

Влаштовуй день без цифрових пристроїв та інтернету. Наприклад, у США є такий проєкт – Національний день відключення. Його мета– розслабитися,відключитися, відпочити, поміркувати, вийти навулицюта поспілкуватись з близькими людьми. Серед іншого, пропонують використовувати спальні мішки для мобільнихтелефонів.

Безпечна цифрова реальність

Смартфон в іншій кімнаті

Втрачаєш почуття часу, переглядаючи вночі смішні відео чи сторіз?

Можна залишати телефон звечора в іншій кімнаті чи на далекій відстані від ліжка. Так само це може допомогти зранкусфокусуватись на справах замість занурення в новинидрузів, щойно розплющивши очі після сну.

Безпечна цифрова реальність

Блокування смартфону

Постійно оновлюєш стрічку й переглядаєш повідомлення в месенджерах?

Установлюй додатки чи налаштування телефону так, аби він блокував користування соціальними медіа чи месенджерами на деякий час.

Безпечна цифрова реальність

Будильник

Граєш і не помічаєш, скільки часу вже минуло?

Установлюй будильник, аби не втратити почуття часу й не проґавити важливі події. Будильник чи нагадування можна встановити на смартфоні, онлайн та на спеціальних сайтах.

Безпечна цифрова реальність

Світло екрану

Починаєш ввечері дивитись цікаве відео й не можеш зупинитись до ночі?

Установлюй налаштування екрану: зменшуй яскравість, застосовуй спеціальні додатки для автоматичного регулювання світла екрану протягом доби. Це допоможе знизити вплив яскравого світла на вироблення гормону сну мелатоніну – і легше буде вчасно заснути.

Безпечна цифрова реальність

Приємні звуки

Відчуваєш, що не можеш не перевірити повідомлення, щойно почув цей знайомий звук зі смартфону?

Спробуй увімкнути режим „без звуку" (навіть без вібрації) для повідомлень, соціальних мереж та оновлень на своєму телефоні чи завжди використовувати режим „без звуку". Відсутність звуку може допомогти знизити вироблення гормону стресу, і згодом легше буде не відволікатись.

Безпечна цифрова реальність

Повідомлення

Відчуваєш роздратування від неймовірної кількості повідомлень про оновлення?

Спробуй відключити повідомлення про оновлення для всіх додатків. Упорядкуй іконки на екрані, аби додатки з постійним відображенням кількості непрочитаних повідомлень були на віддаленому екрані, а не на головному. Обирай час для відповіді на повідомлення тоді, коли тобі зручно.

Безпечна цифрова реальність

Час для себе

Прагнеш уникнути нав'язливого бажання перевірити новини та повідомлення?

Спробуй розробити власні правила, які допоможуть саме тобі. Це може бути, наприклад, правило 30/10: 30 хвилин присвячуєш справам (навчанню, готуванню, хатнім справам, фізичним вправам тощо), 10 хвилин витрачаєш на перегляд відео чи сторіз, спілкування.

Безпечна цифрова реальність