

DEKALOG HIGIENY CYFROWEJ

10

Najważniejszych
zasad



by **LookUP!** team

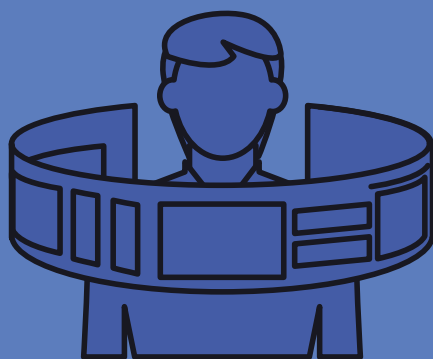
WSTĘP

W dzisiejszym świecie, **pełnym technologii**, smartfonów i niemal nieograniczonego dostępu do Internetu, **łatwo jest zatracić się** w wirtualnej rzeczywistości.

Korzystanie z **urządzeń elektronicznych** stało się tak naturalne, że często nie zwracamy na to uwagi – **nie zdajemy sobie sprawy**, jak bardzo **wpływa** to na nasze **zdrowie, relacje i codzienne funkcjonowanie**.

W tym **eBooku** znajdziesz **10 prostych zasad**, które pomogą Ci zrozumieć, **dlaczego** dbanie o **higienę cyfrową** jest tak **istotne**. Dzięki tym wskazówkom dowiesz się, jakie postawy i działania przyjąć, aby **zdrowo korzystać z technologii**, a także osiągnąć **równowagę między życiem online a offline**.

Nauczysz się zarządzać własnym czasem oraz poprawisz m.in koncentrację, sen i samopoczucie. Pamiętaj, to **Ty** decydujesz, kiedy, jak i w jakim celu używasz swojego telefonu.



KONTROLUJ CZAS PRZED EKRANEM

Dlaczego?

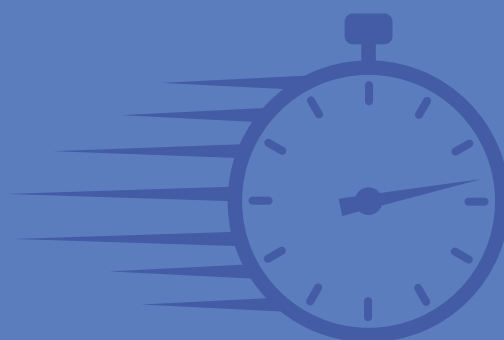
Łatwo stracić kontrolę nad czasem spędzanym przed ekranem, a to może **negatywnie** odbić się na Twoim **zdrowiu** i **samopoczuciu**. Nadmierne korzystanie z telefonu zaburza sen, utrudnia koncentrację, a także może negatywnie wpływać na psychikę.

Świadome zarządzanie czasem online pomoże Ci zachować **równowagę** i poczuć się lepiej.

Jak?

Ustal **limity czasu** spędzanego **przed ekranem**. Możesz skorzystać z **aplikacji** do monitorowania aktywności albo ustawić **przypomnienia o przerwach**.

Pomocna może być też **zmiana ustawień telefonu** – na przykład włączenie **trybu czarno-białego** lub “Nie przeszkadzać”. Dzięki temu **ekran** będzie **mniej kuszący**.



WYŁĄCZ POWIADOMIENIA

Dlaczego?

Wtedy to **Ty decydujesz**, kiedy sprawdzisz wiadomość, zamiast automatycznie reagować na każdy sygnał z telefonu. **Wyłączenie powiadomień** przede wszystkim **poprawi** Twoją **koncentrację i produktywność**.

Według badań, **po rozproszeniu powiadomieniem**, potrzeba średnio **25 minut**, aby wrócić do **wcześniejszego poziomu skupienia**. To ogromna **strata czasu**. Poza tym, **przeciążenie informacyjne** spowodowane nadmiarem bodźców, powoduje **stres** i negatywnie wpływa na samopoczucie.

Wyłączając je, zarządzanie własnym czasem, uwagą i priorytetami staje się łatwiejsze.

Jak?

Wystarczy, że otworzysz ustawienia danej aplikacji i wybierzesz **“wyłącz powiadomienia”**.

Możesz również skorzystać z Trybu Skupienia/”**Nie przeszkadzać**”, aby **ograniczyć** rozpraszanie w **określonych godzinach** i ustalić czyje wiadomości mimo to będą docierać.



ODPOCZYWAJ BEZ TELEFONU

Dlaczego?

Gdy jesteś **zmęczony**, **ekran** tylko **pogarsza sprawę** – stymuluje umysł, nie pozwalając mu się zregenerować.

Zamiast tego, daj sobie **czas na odprężenie** i oderwanie od technologii. Takie chwile offline umożliwiają prawdziwy odpoczynek i **pomagają odzyskać energię** na resztę dnia.

Jak?

Po powrocie ze szkoły lub pracy, nie włączaj serialu, ani nie scrolluj telefonu. Wyjdź na spacer, poczytaj książkę, posłuchaj muzyki lub **zrelaksuj się w inny sposób, nie angażując technologii.**



NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dlaczego?

Regularna aktywność fizyczna ma **wiele zalet**. Poprawia kondycję, zmniejsza stres i wspiera zdrowie psychiczne, równoważąc skutki korzystania z telefonu.

Wprowadzając **ruch** do swojego życia, możesz nie tylko zadbać o swoje **zdrowie**, ale także znaleźć nową **pasję**!

Jak?

Jeśli chcesz się przekonać, jak wpływa na Ciebie ruch, możesz wykonać prosty **eksperyment**. Przez 7 dni **codziennie poświęcaj co najmniej 15 minut na aktywność fizyczną**. Może to być dowolna forma – na przykład spacer, lekkie ćwiczenia lub każdy inny rodzaj wysiłku.

Po tygodniu zastanów się, jak zmieniło się twoje **samopoczucie**. Pamiętaj, że to dzięki **regularności** otrzymujesz efekty swojej pracy!



NIE UCIEKAJ OD RZECZYWISTOŚCI

Dlaczego?

Możesz **myśleć**, że scrollowanie telefonu to **świetny sposób na relaks**. Ale czy na pewno? Eskapizm – ucieczka od rzeczywistości m.in w Internet, gry czy media społecznościowe – daje tylko **chwilowe wytchnienie**.

Nierozwiązane problemy i tak **wrócą**, a im **dłużej je odkładasz**, tym **trudniej się z nimi zmierzyć**. Z czasem może okazać się, że Internet nie jest już chwilową odskocznią, a jedynym sposobem na radzenie sobie ze stresem. A to **prosta droga do uzależnienia**.

Jak?

Może **zamiast uciekać**, warto **skonfrontować** się z problemem, od którego starasz się odciąć, i **pomyśleć** o tym, jak go **rozwiązać**.

Dobrze jest również **zastąpić telefon** aktywnościami offline.



NIE SIĘGAJ PO TELEFON ZARAZ PO PRZEBUDZENIU I PRZED SNEM

Dlaczego?

Natłok powiadomień odbieranych tuż po przebudzeniu może **wpływać na poziom stresu** w organizmie. Z kolei wieczorne używanie telefonu **obniża poziom melatoniny**, co powoduje **problemy** ze snem.

Dzieje się tak poprzez **światło niebieskie** emitowane przez urządzenia z ekranem LED. Działa ono na nasze ciało **podobnie jak światło dzienne**, tym samym nas **pobudzając**.

Ponadto, **korzystanie z telefonu w nocy** bardziej **męczy oko**, co może prowadzić do jego wysuszenia.

Jak?

Postaraj się **odłożyć telefon** przynajmniej na **1 godzinę** **przed snem**. Możesz nawet **zostawić go w innym pomieszczeniu**. **Spróbuj, a poczujesz różnicę!**



UŻYWAJ TELEFONU TYLKO WTEDY, GDY JEST TO KONIECZNE

Dlaczego?

Sięganie po telefon stało się dla nas **automatycznym sposobem na zabicie nudy**.

Jedziemy autobusem – **sięgamy po telefon**. Nie mamy nic do zrobienia w domu – **sięgamy po telefon**. W większości przypadków **nie ma** ku temu **żadnego konkretnego powodu** – **to po prostu nawyk**. Często pojawia się **także w trakcie spotkań** rodzinnych czy towarzyskich, zwłaszcza gdy rozmowa się nie klei i zapada niezręczna cisza.

Kompulsywne korzystanie z telefonu może prowadzić do **uzależnienia, marnowania czasu, rozpraszania uwagi**, a także negatywnie wpływać na nasze **relacje** z innymi – o tym więcej na następnej stronie.

Jak?

Rób to, co chcesz i co sprawia Ci przyjemność – byle **bez telefonu**. A jeśli akurat nie masz innej opcji, **pozwól sobie na chwilę nudy**. Taki mały **detoks** na pewno **nie zaszkodzi**, a lepiej **pozwolić myślom swobodnie błądzić**, niż bezrefleksyjnie scrollować ekran.



DBAJ O RELACJE, BĄDŹ TU I TERAZ

Dlaczego?

Spędzaj czas z bliskimi, **patrz** w oczy, nie w ekran. **Prawdziwe więzi** budowane są **offline**.

Bycie obecnym **tu i teraz** pomaga odzyskać poczucie wpływu i jednocześnie **zmniejsza poczucie bezradności**. Rozwija umiejętność **oddzielenia** aktualnych, faktycznych **emocji** i **doświadczeń** od tych z **przeszłości**, i tych, które być może **nadejdą**.

Pomaga także wypracować **umiejętności świadomego zarządzania i kierowania uwagą**.

Jak?

Aby skupić się na **obecnej chwili**, spróbuj świadomie **kierować uwagę** na swoje **zmysły**, jeden po drugim. **Regularna praktyka** pomoże Ci lepiej oddzielać teraźniejsze doświadczenia od przeszłych i przyszłych.



Dzięki temu **łatwiej** poradzisz sobie w **trudnych sytuacjach** i lepiej zniesiesz zarówno ból fizyczny, jak i psychiczny.

SZUKAJ ZAINTERESOWAŃ POZA SIECIĄ

Dlaczego?

Nuda często prowadzi do **nadmiernego** spędzania **czasu online**. Znalezienie **zainteresowań poza siecią** pomoże Ci utrzymać uwagę **z dala od ekranu** i skupić się na **realnym świecie**.

Aktywności offline pomagają **zmniejszyć stres**, **poprawiają koncentrację** i **nie powodują problemów ze snem**, a do tego mogą być naprawdę **przyjemne!**

Jak?

Spróbuj czegoś nowego. Może jest **coś, czym zawsze chciałeś się zająć**, ale **brakowało Ci czasu?**



TRENUJ MÓZG W SPOSÓB ANALOGOWY

Dlaczego?

Ćwiczenie umysłu bez technologii poprawia koncentrację, pamięć i logiczne myślenie. Wspiera kreatywność, wzmacnia zdolność do głębokiego myślenia i ogranicza uzależnienie od bodźców cyfrowych.

Każda zupełnie **nowa aktywność**, którą podejmujesz, działa na Twój mózg **odświeżająco** i **stymulująco**. Gdy robisz coś **po raz pierwszy**, tworzysz w nim **zupełnie nowe połączenia**.

Naukowcy twierdzą, że **zmiana sposobu wykonywania codziennych czynności** to **jeden z najlepszych sposobów** na **zapobieganie demencji** czy choroby **Alzheimera**.

Jak?

Rozwiązuj krzyżówki i graj w gry poprawiające pracę mózgu. Choć mogą wydawać się oldschoolowe, są świetną formą rozrywki, która angażuje szare komórki.



Na przykład **czytanie**, nie tylko pobudza wyobraźnię, ale także **poprawia zdolności analityczne**, **poszerza słownictwo** i pozwala na **zdobycie nowej wiedzy**. Lub **nauka języków obcych**, **rozwija** oraz **poprawia pamięć** i **aktywność mózgu**.

REALITY
REALITY
REALITY

