

# 10 порад використання гаджетів у здоровий спосіб

## 1 Встановіть обмеження

Спробуйте протягом тижня дотримуватися обмеження загального часу використання екрану чи конкретного застосунку. За допомогою функції «Екранний час» на iPhone або «Цифрове благополуччя» на Android можна встановити сповіщення, що з'явиться при перевищенні обмеження. Ви зможете продовжувати користуватися застосунком, але будете усвідомлювати, скільки часу вже провели в ньому.

## 3 Звільніть спальню від гаджетів

Звільніть спальню від гаджетів: перед сном залиште смартфон в іншій кімнаті. Так ви не будете лежати без сну довше потрібного через те, що сидите у смартфоні. І буде менше шансів, що ви відразу ж перевірятимете свої повідомлення вранці.

## 5 Відкладіть смартфон під час прийому їжі

Це не лише сприяє гарній атмосфері за столом, але й допомагає краще зосередитися на тому, що ви робите, та на людях навколо вас.

## 7 Обмежтеся одним екраном

Зменште кількість подразників і не користуйтеся одразу кількома екранами. Тобто не гортайте соціальні мережі на смартфоні під час перегляду серіалу на телевізорі, а зосередьте свою увагу на чомусь одному. У такому випадку відкладіть смартфон подалі, щоб не було спокуси взяти його в руки.

## 9 Переведіть екран у режим відтінків сірого

Переведіть екран у режим відтінків сірого. Якщо екран смартфона налаштований на кольоровий режим, він сильніше утримує вашу увагу. Застосунки часто розробляються таким чином, щоб привертати вашу увагу за допомогою кольорів та анімації, тому таким чином ви можете захистити себе.

## 2 Не дайте себе відволікати

Вимкніть push-повідомлення від застосунків, які не вимагають вашої безпосередньої уваги. Переведіть смартфон у беззвучний режим чи приберіть його з поля зору. Видаліть застосунки, що вам не потрібні. Ви раптом помітите, скільки часу у вас залишається на інші цікаві та важливі речі.

## 4 Використовуйте гаджети свідомо

Складіть перелік того, що вам дає використання гаджетів і чого воно вам коштує. Чи можете ви замінити свою діяльність із гаджетом на альтернативи без нього? Наприклад, домовляйтеся з друзями про зустріч замість того, щоб писати повідомлення, читайте книгу замість того, щоб дивитися серіал, або грайте в настільні ігри замість ігор онлайн.

## 6 Рухайтесь разом із гаджетом

Екранний час не завжди означає, що ви повинні сидіти на місці. Наприклад, є чимало спортивних застосунків, танцювальних відеороликів, прогулянок з онлайн-гідом або ігор, в яких потрібно рухатися.

## 8 Домовляйтеся

Обговоріть використання гаджетів із тими, з ким ви живете та проводите час: де і коли ви користуєтеся чи не користуєтеся медіаресурсами? Та як довго?

## 10 Виберіть конкретний час для відповідей на повідомлення

Виберіть конкретний час для відповідей на повідомлення. Наприклад, вранці з 9:00 до 10:00 або вдень з 17:00 до 18:00. Так ви звикнете до цих фіксованих проміжків часу та будете рідше брати смартфон в руки поза ними. Це також може зменшити бажання швидко відповідати.

week  
van de **media  
wijsheid**  
7 t/m 14 nov 2025