

Sağlıklı Ekran Kullanımı İçin 10 İpucu

1 Bir limit belirleyin

Bir hafta boyunca toplam ekran kullanımına veya belirli bir uygulamaya bir limit koymaya çalışın. iPhone'daki Ekran Süresi veya Android'deki Dijital Refah aracılığıyla, limitinizi aştığınızda bir bildirim almayı sağlayabilirsiniz. Limiti aştıktan sonra uygulamayı kullanmaya devam edebilirsiniz, ama ne kadar süredir kullandığınızı farkında olarak.

3 Yatak odanızı ekransız hale getirin

Yatak odanızı ekransız hale getirin: uyumadan önce telefonunuzu başka bir odaya koyun. Böylece telefonunuzla uğraşarak gereğinden fazla uyanık kalmazsınız. Ayrıca sabahları ilk iş mesajlarınızı kontrol etme olasılığınız da azalır.

5 Yemek yerken telefonunuzu bir kenara koyun

Bu sadece masadaki atmosferi iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda yaptığınız işe ve çevrenizdeki insanlara daha iyi konsantre olmanıza da yardımcı olur.

7 Tek bir ekranla yetinin

Daha az uyarana maruz kalmak için ekran aktivitelerini birbirine karıştırmayın. Yani bir dizi izlerken aynı anda sosyal medyada gezinmeyin, dikkatinizi tek bir şeye verin. Böyle durumlarda telefonunuzu biraz uzağa koyun, böylece onu elinize alma ihtimaliniz azalır.

9 Ekranınızı gri tonlara ayarlayın

Telefon ekranınız renkli olduğunda dikkatinizi daha kolay çeker. Çünkü uygulamalar genellikle renkler ve animasyonlarla ilgi uyandıracak şekilde tasarlanmıştır. Ekranınızı gri tonlara ayarlayarak, bu dikkat çekici unsurlara karşı kendinizi koruyabilirsiniz. Ekranınızı gri tonlara ayarlayın.

2 Dikkatinizin dağılmasına izin vermeyin

Derhal ilgi gerektirmeyen uygulamaların push bildirimlerini kapatın. Telefonunuzu sessize alın veya gözünüzün önünden uzaklaştırın. Gerçekten ihtiyacınız olmayan uygulamaları silin. Aniden, sevdiğiniz veya önemli bulduğunuz diğer şeyler için ne kadar zamanınız kaldığını fark edeceksiniz.

4 Ekran kullanımınızı görünür duruma getirin

Ekran kullanımınızın size ne kazandığı ve neye mal olduğunun bir özetini çıkarın. Ekran aktivitelerinizi ekran kullanmayan alternatiflerle değiştirebilir misiniz? Örneğin, mesajlaşmak yerine arkadaşlarınızla buluşun, dizi izlemek yerine kitap okuyun veya çevrimiçi oyun oynamak yerine masa oyunu oynayın.

6 Ekranla birlikte hareket edin

Ekran süresi her zaman hareketsiz kalmak anlamına gelmez. Örneğin spor veya yoga uygulamaları, dans videoları, rehberli yürüyüşler ya da hareket etmenizi gerektiren oyunlar böyle değildir.

8 Kurallar oluşturun

Birlikte yaşadığınız ve zaman geçirdiğiniz insanlarla ekran kullanımınızı konuşun: Medyayı nerede ve ne zaman kullanacaksınız, ne zaman kullanmayacaksınız? Ve ne kadar süreyle?

10 Mesajlara yanıt vermek için belirli bir zaman seçin

Mesajlara yanıt vermek için belirli bir zaman seçin. Örneğin sabahları 9.00 ile 10.00 arasında veya öğleden sonra 17.00 ile 18.00 arasında. Böylece bu sabit zamanlara alışırsınız ve ara sıra telefonunuza bakma ihtiyacını hissetmezsiniz. Ayrıca, hızlı yanıt verme baskısı da azalmış olur.