

10 wskazówek dotyczących zdrowego korzystania z ekranów



1 Ustal limit

Postaraj się przez tydzień przestrzegać limitu całkowitego czasu spędzanego przed ekranem lub czasu korzystania z konkretnej aplikacji. Za pomocą opcji „Czas przed ekranem” w iPhone lub „Cyfrowy dobrostan” w smartfonie z systemem Android możesz ustawić powiadomienie o przekroczeniu limitu czasu. Nadal będziesz mógł/mogła korzystać z danej aplikacji, ale ze świadomością, jak długo już to robisz.

3 Sypialnia bez ekranów

Usuń ekrany z sypialni: przed pójściem spać zostaw telefon w innym pokoju. W ten sposób nie będziesz opóźniać zaśnięcia z powodu siedzenia w telefonie. I jest także mniejsza szansa, że kolejny dzień zaczniesz od sprawdzenia wiadomości.

5 Odkładaj telefon na czas posiłku

Ma to korzystny wpływ nie tylko na atmosferę przy stole, ale pozwala także lepiej koncentrować się na tym, co robisz i na ludziach wokół.

7 Ogranicz się do jednego ekranu

Unikaj bodźców i nie łącz ze sobą różnych aktywności przed ekranem. Nie scrolluj np. mediów społecznościowych w trakcie oglądania serialu, lecz skup swoją uwagę na fabule. W tym celu odłóż telefon z dala od siebie, wówczas nie sięgniesz po niego tak łatwo.

9 Włącz szary ekran

Przełącz kolorystykę w telefonie na szarą. Kolorowy ekran telefonu mocniej przyciąga Twoją uwagę. Aplikacje są często zaprojektowane w taki sposób, by skupiały Twoją uwagę za pomocą kolorów i animacji. W ten sposób możesz się przed tym bronić.

2 Nie pozwól się rozpraszać

Wyłącz powiadomienia push dla aplikacji, które nie wymagają natychmiastowej uwagi. Wycisz telefon lub połóż go poza zasięgiem wzroku. Usuń aplikacje, których naprawdę nie potrzebujesz. Zauważysz nagle, ile czasu masz teraz na inne rzeczy, które lubisz lub które są dla Ciebie ważne.

4 Uzyskaj wgląd w korzystanie z ekranów

Przyjrzyj się temu, co daje Ci korzystanie z ekranów i ile Cię to kosztuje. Czy możesz zastąpić aktywności związane z ekranami alternatywami bez ekranów? Rozmawiaj na przykład ze znajomymi, zamiast pisać do nich w aplikacjach, poczytaj książkę zamiast oglądania serialu czy pograj w grę planszową zamiast gry online.

6 Ruszaj się przed ekranem

Czas przed ekranem niekoniecznie musi wiązać się z bezruchem. Pomyśl chociażby o aplikacjach do ćwiczeń czy jogi, filmikach z układami tanecznymi, spacerach z oprowadzaniem czy grach, przy których musisz się poruszać.

8 Dokonuj ustaleń

Rozmawiaj o swoim korzystaniu z ekranów z osobami, z którymi mieszkasz i spędzasz czas: kiedy i gdzie korzystacie z mediów, a kiedy nie? Oraz: przez ile?

10 Wybierz określony moment odpowiadania na wiadomości

Wybierz określony moment, w którym będziesz odpowiadać na wiadomości. Może to być np. między godziną 9.00 a 10.00 rano lub między 17.00 a 18.00. Pamiętaj o takich stałych momentach, rzadziej będziesz chwytać za telefon. W ten sposób będziesz odczuwać także mniejszą presję, że musisz odpowiedzieć.