

порад використання гаджетів у здоровий спосіб

1 Нехай ваш телефон знову працює на вас

Завдяки цим застосункам та налаштуванням ви зможете зосередитися та відпочити.

Встановіть обмеження на своєму телефоні. Функції «Екранний час» (iPhone) або «Цифрове благополуччя» (Android) дають змогу точно побачити, як ви проводите свій час. Бажаєте менше користуватися певним застосунком? Тоді встановіть для нього щоденне обмеження за часом. Щойно час спливатиме, ви отримаєте сповіщення або застосунок буде заблоковано.

Вимкніть сповіщення Push-повідомлення постійно привертають вашу увагу, навіть якщо ви про них не просили. Перегляньте свої застосунки з критичної точки зору: які сповіщення дійсно важливі, а які можна відразу вимкнути?

Встановіть правило: спальня без гаджетів. Якщо перед сном залишити телефон в іншій кімнаті, ви уникнете гортання стрічки в ліжку чи перегляду повідомлень вранці.

2 Який режим користування мені підходить?

Саме ви визначаєте стосунки зі своїм телефоном. Дізнайтеся, що найкраще підходить саме вам.

Приберіть зайві застосунки. Будьте чесними щодо того, якими застосунками ви користуєтеся, а якими — ні. Які застосунки справді приносять вам радість? А які не дають вам нічого? Менше застосунків — менше спокусу.

Домовляйтеся із собою та з іншими. Обговоріть зі своїми співмешканцями, коли та де ви користуватиметесь гаджетами, а коли — ні. Наприклад: жодних телефонів під час їжі, жодних гаджетів після певної години чи півгодини читання щовечора замість гортання стрічки новин. Ви можете самостійно визначити ці правила, враховуючи своїх потреби.

Відповідайте, коли це зручно вам. Не обов'язково відповідати одразу, щойно надійде повідомлення. Наприклад, обмежтеся відповідями вранці та наприкінці дня. Це зменшить напругу, пов'язану з необхідністю завжди бути на зв'язку.

3 Залишайтеся критичними та свідомими

Якщо ви знаєте, як працюють застосунки, ви зможете користуватися ними розумніше. Так ви збережете контроль над ситуацією.

Соціальні мережі, стрімінгові сервіси та інструменти штучного інтелекту створені для того, щоб якомога довше утримувати вашу увагу. Алгоритми визначають, що вам показати, а що — ні. Регулярно задавайте собі питання: чи я сам це вибираю, чи мене змушують? І чи я цього хочу?

Не перевантажуйте себе. Найбільше задоволення приносить виконання однієї справи за раз. Ви отримаєте більше задоволення та користі від фільму чи розмови, якщо не будете водночас зайняті своїм телефоном.

week
van de **media
wijsheid**
6 t/m 13 nov 2026