

Wskazówek dotyczących zdrowego korzystania z ekranów

1 Niech Twój telefon znów służy Tobie.

Za pomocą tych aplikacji i ustawień zadbasz o swój spokój i koncentrację.

Ustaw limity na telefonie. Za pomocą funkcji Czas przed ekranem (Schermtijd, iPhone) lub Cyfrowa równowaga (Digitaal Welzijn, Android) sprawdzisz, ile dokładnie czasu spędzasz, korzystając z telefonu. Chcesz zmniejszyć czas używania określonej aplikacji? Ustaw dla niej limit dzienny. Gdy czas korzystania upłynie, otrzymasz powiadomienie lub aplikacja zostanie zablokowana.

Wyłącz powiadomienia. Wiadomości push nieustannie przyciągają Twoją uwagę, nawet jeżeli nie chcesz ich otrzymywać. Krytycznie przyjrzyj się swoim aplikacjom: które powiadomienia są naprawdę ważne, a które możesz od razu wyłączyć?

Postaw na sypialnię wolną od ekranów. Zostawiając telefon w innym pokoju przed pójściem spać, unikniesz scrollowania przed zaśnięciem i rozpoczynania dnia od sprawdzania wiadomości.

2 Jaki sposób korzystania z telefonu do mnie pasuje?

To Ty decydujesz, jak wygląda Twoja relacja z telefonem. Odkryj, co będzie dla Ciebie dobre.

Zrób porządek w aplikacjach. Odpowiedz sobie szczerze na pytanie, których aplikacji używasz, a których nie. Które z nich naprawdę dają Ci radość? A które nie dają Ci nic? Mniej aplikacji to mniej pokus.

Dokonaj ustaleń – ze sobą i z innymi. Ustal z osobami, z którymi mieszkasz: gdzie i kiedy korzystacie z ekranów, a kiedy nie. Porozmawiajcie na przykład o: telefonie w trakcie posiłków, czasie bez ekranów po ustalonej godzinie czy wyznaczeniu sobie wieczoru w ciągu tygodnia, gdy zamiast scrollować będziecie przez pół godziny czytać książki. Możecie dopasować to w pełni do siebie, zgodnie z Waszymi potrzebami.

Odpowiadaj, gdy Tobie to pasuje. Nie musisz odpowiadać od razu, gdy tylko przyjdzie wiadomość. Wyznacz sobie na to określone pory, na przykład tylko rano i wieczorem. Zmniejsz to presję ciągłej dostępności.

3 Bądź krytyczny(-a) i świadomy(a)

Jeżeli wiesz, jak działają aplikacje, możesz sobie mądrze z nimi radzić. W ten sposób zachowasz kontrolę.

Media społecznościowe, usługi streamingowe i narzędzia AI zostały opracowane tak, by przyciągać Twoją uwagę przez jak najdłuższy czas. Algorytmy decydują o tym, co widzisz, a czego nie. Regularnie zadawaj sobie pytanie: czy wybieram to, czy dam się skusić? I czy ja tego chcę?

Pilnuj prostoty. Największą satysfakcję daje robienie tylko jednej rzeczy równocześnie. Film czy rozmowa dadzą Ci więcej, jeżeli nie będziesz w ich trakcie zajmować się telefonem.