

CYBER lekcje

Zasady higieny cyfrowej



Odlóż telefon na bok

Podczas nauki, pracy i posiłków odłóż telefon, aby Cię nie rozpraszał. Wykonywanie kilku czynności jednocześnie wpływa negatywnie na naszą wydajność.



Wyłącz powiadomienia

Na czas nauki lub pracy nad projektem wyłącz powiadomienia i aplikacje w tle. Eliminacja bodźców zewnętrznych zwiększy Twoją produktywność.



Kontroluj czas spędzany przed ekranem

Zastanów się, ile czasu spędzasz przed urządzeniami ekranowymi i dlaczego. Może powinienś/powinnaś go ograniczyć?



Pamiętaj o prawidłowej postawie

Dzięki przemyślanej i ergonomicznej pracy przy komputerze będziesz mniej narażony/narażona na bóle kręgosłupa, szyi czy nadgarstków. Staraj się nie pochylać głowy, gdy korzystasz z telefonu – lepiej jest trzymać urządzenie na wysokości oczu.



Nie podjadaj

Gdy grasz lub oglądasz filmy, nie podjadaj niezdrowych przekąsek. Może to negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie i samopoczucie.



Pamiętaj o sporcie

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowe funkcjonowanie Twojego organizmu.



Zadbaj o sen

Staraj się spać minimum osiem godzin dziennie. Pamiętaj również, aby na godzinę przed snem nie korzystać ze smartfona. Niebieskie światło zakłóca produkcję melatoniny (hormonu snu), co w konsekwencji utrudnia zasypianie.



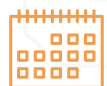
Pamiętaj o swoich przyjaciółach

Nie zaniedbuj znajomych w bezpośrednich kontaktach. Rozmawiaj, patrząc im w oczy, a nie w ekran smartfona.



Planuj czas poza siecią

Rozwijaj swoje hobby, czytaj książki, pójdz do kina, teatru czy na koncert. Nuda może być przyczyną uzależnienia od internetu.



Planuj swój dzień

Dzięki planowaniu Twój dzień będzie zorganizowany, nie będziesz więc marnować czasu. Pewna powtarzalna, codzienna rutyna pozwala na zaspokojenie wszystkich potrzeb oraz pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.