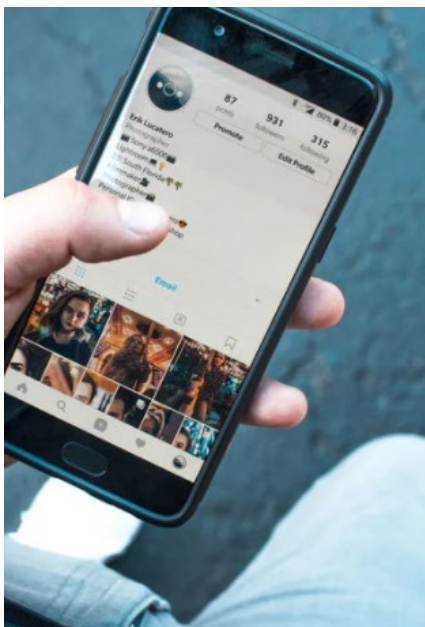


ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА 10 ПРАВИЛ



помогают перестать
тратить время
впустую

ЦИФРОВАЯ
ГИГИЕНА
10 ПРАВИЛ

снижат уровень стресса

начнёте жить
свободной жизнью



1. Отключите на смартфоне звук

Ничего жизненно важного вы не пропустите. Зато это поможет прекратить тренировать в себе условные рефлексы на звуковые раздражители (как то было с собаками И. П. Павлова)



2. Отключите все уведомления



И пуш-уведомления, и уведомления на экране блокировки - те самые надоедливые красные кружки на ярлыках приложений. Они созданы, чтобы отвлекать ваше внимание. Поберегите его для действительно важных вещей. То же самое сделайте с уведомлениями на рабочем столе компьютера. Пользуйтесь функцией "Не беспокоить", когда собираетесь спать, проводите время с близкими или хотите сосредоточиться.





3. Запомните: вы не обязаны всегда быть на связи



У вас могут быть учебные занятия, вы можете писать реферат, курсовую работу, создавать презентацию. Если вы переживаете, что близкие и друзья будут на вас обижаться, просто обсудите с ними это - они на то друзья и близкие, чтобы поддерживать вас. Всегда можно предупредить родных, что вы, например на занятиях и в какой-то период времени не сможете отвечать на звонки или на сообщения в мессенджерах.

4. Не носите с собой смартфон по квартире



Определите в доме место, где он будет находиться, и держите его там.

Смартфону не обязательно быть в туалете, спальне или на кухне. То же касается рабочего стола - убирайте его в ящик стола или держите в сумке



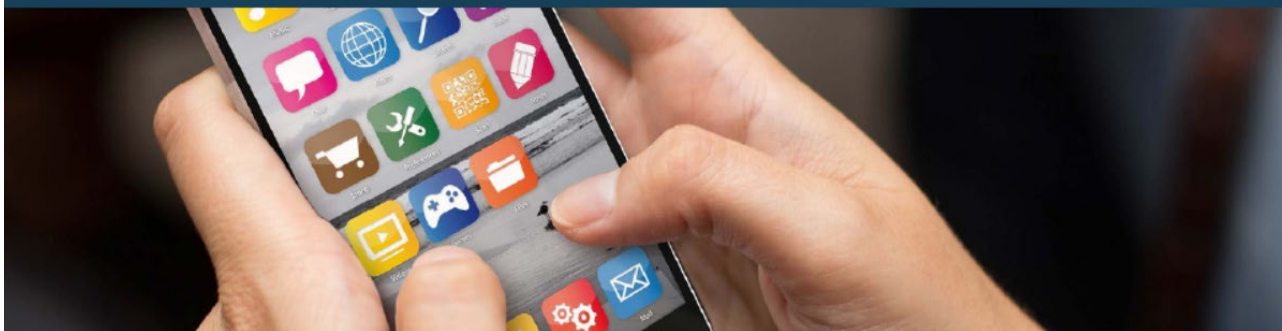
5. Следите за экранным временем



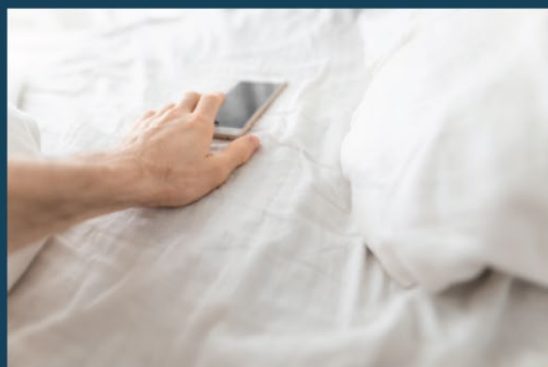
Используйте для этого специальные приложения (например **MOMENT**) или встроенные функции телефона ("Цифровой баланс" в **ANDROID** или "Экранное время" в **IOS**). Сначала проверьте среднее экранное время за день. Затем ежедневно уменьшайте его - это будет вашим личным достижением.

6. Удалите из смартфона особенно "токсичные" приложения, убивающие ваше время

На первое время можно попросить кого-то из близких включить родительский контроль, чтобы вы не смогли скачать их снова. Так поступил Джастин Розенштайн, создатель кнопки LIKE в FACEBOOK (вскоре он разочаровался в своем изобретении и перестал пользоваться соцсетями). Несколько разных мессенджеров можно заменить одним.



7. Останавливайте себя каждый раз, когда вы рефлекторно потянетесь к смартфону



Когда захотите схватиться за телефон - глубоко вздохните и сделайте паузу, прежде чем взять его в руки. Особенно мы уязвимы в переходные моменты между делами - минутки превращаются в часы поглощения развлекательного контента. Придумайте себе действие-замену в реальном мире, которым вы будете прерывать этот автоматический позыв. Например, похлопайте себя по коленке, разомните шею.



8. Создавайте правильную среду. Так вы измените и свои привычки

Научитесь начинать утро без смартфона. Утром есть масса других первоочерёдных дел: туалет, душ, завтрак и т.д. Сделайте сначала то, что нужно. Затем проверяйте телефон. Помните: утром надо прийти в себя, а не в смартфон. Включите в свой график специальный пункт - время для развлечения в соцсетях или мессенджерах.



9. Не пользуйтесь экранами за час до сна и не кладите телефон рядом с кроватью.

Излучение синего цвета от экранов мешает мозгу вырабатывать мелатонин. Из-за этого ухудшается качество сна.



В качестве будильника лучше использовать обычный будильник. А книга перед сном - куда лучше, чем любая информация с экрана (научно доказанный факт).



10. Изучайте устройство мозга и психики

Компании с мировыми именами очень хорошо знакомы с современными научными исследованиями мозга и психики человека. Они создают игры и мобильные приложения, способные управлять нашим поведением через интерфейсы гаджетов - будьте и вы грамотны.

Чтобы научиться создавать правильные привычки и менять своё поведение, мы тоже должны быть во всеоружии - знать, как устроена наша психика, как осваивать новые SOFT-SKILLS, как их применять. Для этого читайте книги, узнавайте о новых открытиях ученых о мозге, смотрите просветительские программы.

