

1



### Kontroluj czas przed ekranem.

Jak długo dzisiaj byłem w sieci?  
W jakim celu sięgam po smartfon?

2



### Odkładaj smartfon.

Nie noś go przy sobie non stop.  
W czasie pracy lub nauki,  
zabierz go z zasięgu wzroku.

3



### Wyłącz powiadomienia.

Wyłącz dźwięki i plakietki.  
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.

4



### Nie rób wielu rzeczy na raz.

W czasie pracy lub nauki,  
wyłącz aplikacje w tle  
i serwisy społecznościowe.

5



### Trenuj swój mózg w sposób analogowy.

Ćwicz koncentrację,  
pamięć, logiczne myślenie.

# 10 zasad higieny cyfrowej

## Jak nie uzależnić się od smartfona

6



### Relaksuj się i odpoczywaj.

...bez urządzeń ekranowych!

7



### Szukaj zainteresowań poza siecią.

Ludzie bez zainteresowań offline  
łatwiej się uzależniają od smartfona.

8



### Planuj czas bez internetu.

Świadomie spędzaj czas bez sieci.  
Rób sobie cyfrowe detoksy.

9



### Zadbaj o swój sen.

1-2h przed snem bez ekranu.  
Nie bierz smartfona do sypialni.  
Kup budzik!

10



### Dbaj o relacje.

Kontakt w sieci to nie relacja.  
Relację zbudujesz tylko offline.  
Dobre relacje  
chronią przed uzależnieniem.