

Sveiki skaitmeniniai įgūdžiai

(bendri visiems)

Įpraskime tai daryti:

1. **Planuokime skaitmeninės detoksikacijos periodus** – laiką be išmaniųjų technologijų ar be tam tikrų programėlių. Tai gali būti tam tikra valanda dienoje ar savaitėje, o galbūt visa diena. Jaunimą padrąsinkime tai padaryti sutarus su draugu ar drauge – tokį patarimą atlikti bus lengviau, o gal ir smagiau.
2. **Namuose nustatykite zonas ir laiką, kur ir kada nenaudojame išmaniųjų technologijų.**
3. **Valgykite be ekranų.** Taip šeimos nariai galėtų skirti dėmesį vienas kitam ir kokybiškai leisti laiką. Rekomenduojama sutelkti dėmesį į maistą, jo kvapą, spalvas, skonį, kramtyti lėtai ir ilgiau nei įprasta, stebėti, kokios mintys tuo metu lanko, kokie jausmai kyla. Dėmesingas valgymas leidžia nepraleisti momento, kai tampame sotūs. Skirkite laiką sau ir valgantiems drauge.
4. **Išmaniuosius kraukime bendrose namų erdvėse.**
5. **Naudokimės tikru žadintuvu, ne telefone**, taip liks mažiau priežasčių nuolat greta laikyti telefoną, į miegamąjį jo nesinešti. Vien telefono buvimas šalia kambario, net ir išjungto, gali turėti įtakos prastesnei miego kokybei ir trumpesnei trukmei.
6. **Atidėkime kuo ilgesniam laikui pirmąjį rytinį kontaktą su telefonu.** Pradėjus juo naudotis, atveriamė programėlę po programėlės, įsijungia inercija, kurią gali būti sunku sustabdyti. Atidėdami pirmą rytinį kontaktą su telefonu apsaugome ir ištesime turimą natūralią autonomiją, kai galime apgalvoti, kas mums šiandien svarbu bei ramiai suplanuoti dieną.
7. **Suraskime telefonui „namus“.** Kai paliekame telefoną ten, kur paskutinią sykį juo naudojomės, tai gali prisidėti prie švaistomo laiko ir bereikalingos

blaškos. Kiekvienam savo įrenginiui paskirk atskirą oficialią vietą, kad jis ten gyventų ir neblaškytų mūsų reguliariai.

8. Naudokimės laikrodžiu ant rankos, ne telefone.

9. Naudokime technologijas savistabai, kiek laiko ir kokioms veikloms praleidžiame prie ekranų. Kontroliuoti negalime to, ko nežinome ir nematuojuame. Patikrinkime kiek kartų per dieną į rankas paimame telefoną (angl. pick-up time) arba kiek laiko praleidžiame programėlėse (screen time).

10. Geros savijautos programėlių naudojimas gali padėti sustiprinti savireguliaciją.

11. Užtikrinkime kasdienį fizinį aktyvumą, bent valandą praleisdami lauke. Fizinė veikla gryname ore skatina depamino išsiskyrimą, taip to paties, kurio bangas sukelia ir telefono tikrinimas.

12. Paskirkime laiko limitą vienam prisėdimui, dienai, savaitei ar mėnesiui. Tai gali padėti sumažinti internete praleidžiamo laiko ar jame išleidžiamų išlaidų kiekį.

13. Žaiskime drauge su kitais. Video žaidimai neturėtų būti veikla vienumoje – žaidimas kartu su draugais ar šeimos nariais padaro jį socialiniu užsiėmimu.

14. Venkime žydros ekrano spalvos ekrane, bent vieną valandą iki miego, geriau – dvi. Ši šviesa trikdo melatonino gamybą, o jis reguliuoja žmogaus paros ritmą ir nuotaikų svyravimą. Melatonino lygis organizme turi įtakos depresijai ir kitų psichikos negalavimų formavimuisi. Ekranų šviesa prieš miegą taip pat prailgina užmigimo periodą.

15. Nuobodžiaukime – pamėginkime tai daryti nuolat. Kūrybiškumui reikalingas nuobodulys.

16. Išjunkime skaitmeninius prietaisus (TV, kompiuteriai) kai jie nenaudojami.