

Desatero zdravé práce s digitálními zařízeními

1. Limitování času stráveného užíváním digitálních zařízení

Pokuste se svůj čas užívání digitálního zařízení sledovat a minimalizovat - nastavte si upozornění, které vám sdělí, kolik času na digitálním zařízením strávíte.

2. Vypnutí přebytečných upozornění

Upozornění, která vám chodí z aplikací, které nepoužíváte, raději vypněte. Nebude vás rozptylovat zbytečné zabzučení telefonu.

3. Věnovat se aktivitám offline (hobby apod.)

Snažte se najít si čas na offline aktivity, které vás baví. Jděte ven, zasportovat si, užíjte si svůj koníček bez sahání na telefon.

4. Pravidelné přestávky

Používání digitálních technologií bez přestávky může vyvolat i zdravotní problémy, jak fyzického, tak psychického rázu.

5. Digitální detox

Jděte se projít do přírody, zkuste si dát jeden den bez použití telefonu/počítače.

6. Promazání aplikací

Zbavte se aplikací, které nevyužíváte. Tyto aplikace vám mohou zabírat úložné místo ve vašem zařízení, ale také vám mohou zasílat nevyžádaná upozornění. Ty jsou pro vás nerelevantní, ale zároveň vás „nutí vzít do ruky zařízení“.

7. Udržování vztahů online a offline

Setkávejte se s lidmi i mimo online prostor. Zajděte s kamarádem/kamarádkou na kávu, procházku, zacvičit si a bavte se s nimi mimo digitální prostředí.

8. Správné držení těla při používání počítače

Zajistěte, aby vaše záda byla rovná a bederní část podporovaná opěrkou židle. Ramena by měla být uvolněná a krčit se dopředu. Ruce by měly spočívat na pracovní ploše tak, aby lokty byly v pravém úhlu a zápěstí rovná. Důležité je vyvarovat se naklánění hlavy dopředu nebo do stran.

9. Ověřovat si informace na více zdrojích

S ohledem na stále se rozrůstající problematiku “fake news” [fejk ňůs] je důležité nebrat informace pouze z jednoho zdroje jako směrodatné. Pokud na nějakou informaci narazíte, snažte se zapátrat na internetu, zda tomu tak opravdu je.

10. Nepoužívat telefon v ložnici

Používání telefonu před spaním nutí mozek neustále pracovat. Alespoň hodinu před usnutím byste v ruce už neměli mít mobilní telefon. Před spaním byste také měli vypnout všechna upozornění, která by rušila kvalitu vašeho spánku.