



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

- ✓ ✗ Проснувшись, первым делом берешь в руки телефон.
- ✓ ✗ Во время еды часто используешь смарт-устройства/ смотришь телевизор.
- ✓ ✗ Во время прогулки с друзьями или за просмотром фильма постоянно используешь телефон.
- ✓ ✗ Вместо уроков или уборки комнаты, сидишь в телефоне.
- ✓ ✗ Раздражаешься, не замечаешь или игнорируешь людей, которые беспокоят тебя, пока ты в смарт-устройстве.
- ✓ ✗ У тебя возникают следующие симптомы: хроническая усталость, увеличение или потеря веса, боль в голове/ спине/ в запястьях, усталость, сухость глаз, проблемы со зрением, бессонница.
- ✓ ✗ Родители ругаются с тобой из-за того, что ты много времени проводишь в своем телефоне/компьютере или других смарт-устройствах.

! Если у тебя больше, чем **✓✓**, то следует обратить внимание и постараться снизить использование смарт-устройств.

А ТЫ ЗНАЕШЬ...

- **Что такое номофобия?**
- страх остаться без мобильного телефона
- **Что такое FOMO?**
- страх что-либо пропустить
- **Что такое JOMO?**
- радость что-либо упустить

! **Замени FOMO на JOMO.**
Наслаждайся тем, что ты не обязан быть в курсе всего.



- На основе различных исследований доказано, что чрезмерное использование смарт-устройств ухудшает умственное развитие подростков. Безопасным экранным временем для подростков является - до 2-х часов в день.
- Синий экран повышает аппетит и способствует накоплению лишнего жира. Если желаешь контролировать свой вес, не используй телефон во время еды и поздним вечером.
- Синий свет влияет на выработку гормона сна, т.к. организм считает, что на самом деле день. Организм начинает производить гормон стресса вместо гормона сна, который в свою очередь вызывает беспокойство и проблемы со сном.
- Знаешь ли ты, что многозадачность в действительности невозможна, а мозг переключается с одного действия на другое. Многозадачность уменьшает продуктивность на 40-60%.
- Знаешь ли ты, что такое ротозейничать? - Если у вас возникли проблемы с решением сложной задачи, отложите ее на время и позвольте своим мыслям отдохнуть. Лягте в кровать, закройте глаза и просто не делайте ничего. Также можно прогуляться или отправиться на пробежку, оставив цифровое устройство дома.



КАЛЕНДАРЬ ЗАНЯТИЙ

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ВМЕСТО СМАРТ-УСТРОЙСТВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Сходи на прогулку!	Приготовь еду сам!	Сделай кому-нибудь приятное!	Сходи на природу!	Сходи в спортзал!
Сделай уборку!	Помоги родным!	Передвинь мебель!	Сыграй в настольные игры!	Выучи что-то новое!
Насладись тишиной!	Приготовь по новому рецепту!	Поиграй с домашним питомцем!	Выспись!	Ничего не делай!
Перебери свою одежду!	Сделай смузи!	Сделай что-то своими руками!	Позвони бабушке или дедушке!	Сделай 10 приседаний!
Создай свой дизайн!	Сочини стих!	Покатайся на велосипеде!	Нарисуй свое любимое животное!	Напиши и отправь письмо!
Дай глазам отдохнуть!!	Испеки пирог!	Покатайся на скейте!	Насладись закатом!	Послушай звуки природы!
Выучи новый танец!	Покатайся на роликах!	Танцуй как сумасшедший!	Помой посуду!	Порешай кроссворд!

Источники:

Arro, G (2020). Teadlane selgitab, kas molutamine teeb targaks?
<https://novaator.err.ee/1078930/teadlane-selgitab-kas-molutamine-teeb-targaks>
 Hansen, A. (2020). Ekraaniaju. Kuidas digisõltuvus meie tervist ja heaolu mõjutab. Varrak.

СМОТРИ СВОИМИ ГЛАЗАМИ, А НЕ ЧЕРЕЗ ТЕЛЕФОН



Составители буклета:

Jane Hein, Riine Tiirik, Veera Jegorova, Johanna Raudkivi, Kätlin Jõgisalu, Elisabeth Kristin Koort, Karina Gavzijeve, Hendrik Kalme.

Иллюстрация: Veera Jegorova - @chjupa_illustration

Перевод: Karina Gavzijeve, Veera Jegorova



ЛИЧНЫЙ ВЫЗОВ



Каждый день уменьшай на 5 минут использование телефона.



Составь свой To Do List.



Выключи уведомления!



Сделай свободный день от соц.сетей!



Сделай свободный день от телефона и компьютера.



Не используй смарт-устройства после 20:00.



Откажись от одного приложения, которое тебя удерживает в смарт-устройствах.



В течении одной недели проходи каждый день 10 000 шагов.



Во время учебы убери телефон подальше.



Удали все ненужные приложения.



Не бери смарт-устройства в кровать.



ГРУППОВОЙ ВЫЗОВ



Кто меньше всего просидит в телефоне в течении одного месяца.

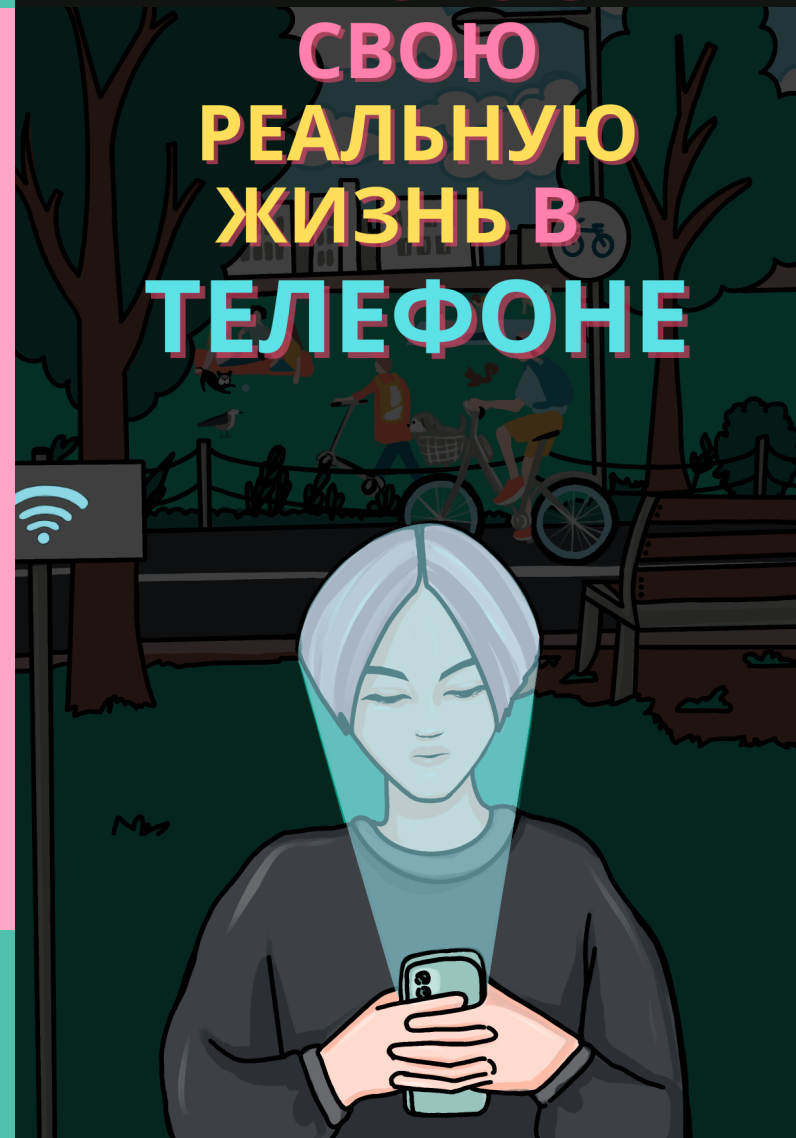


Определить время и место без гаджетов.



Когда едешь в машине, уважай водителя и не сиди в гаджетах.

НЕ ПРОПУСТИ СВОЮ РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ В ТЕЛЕФОНЕ



проверь себя &
и пройди тест

