CHORZÓW
PORTAL MIESZKAŃCA

Zadbaj o higienę cyfrową!

2026-11-19 08:22 Aktualności

📱 Zadbaj o higienę cyfrową!

Smartfon i ekran towarzyszą nam każdego dnia - w pracy, w domu i podczas odpoczynku. Warto jednak pamiętać, że zdrowa równowaga między światem online i offline ma ogromne znaczenie dla naszego samopoczucia. 💙

Zachęcamy do zapoznania się z 5 prostymi krokami, które pomogą zadbać o higienę cyfrową:

🔷 Wyłącz zbędne powiadomienia.

🔷 Wyznacz pory bez telefonu.

🔷 Sprawdzaj czas spędzany w aplikacjach.

🔷 Wybieraj świadomie treści, które oglądasz.

🔷 Zadbaj o aktywność offline.

Nie musisz rezygnować z technologii – wystarczy korzystać z niej świadomie!

Zatrzymaj się na chwilę, odłóż telefon i odzyskaj czas na to, co naprawdę ważne. ❤️

Nowe uzależnienia

— systemowa profilaktyka —

Odzyskaj swoją uwagę

5 kroków do higieny cyfrowej

1. Wyłącz zbędne powiadomienia.
2. Wyznacz pory bez telefonu.
3. Sprawdzaj czas w aplikacjach.
4. Wybieraj treści świadomie.
5. Zadbaj o aktywność offline.



Korzystaj świadomie. Zadbaj o równowagę.

Instytut Nowej Kultury