NAWYKI CHRONIĄCE PRZED UZALEŻNIENIEM SIĘ OD TELEFONU

Nawiązywanie relacji w świecie rzeczywistym.

Wyznaczenie granic korzystania z telefonu (w zależności od wieku, potrzeb).

Śledzenie czasu korzystania z ekranu – w razie potrzeby zmiana nawyków.

Zawsze, kiedy tylko jest to możliwe, sięganie po rozwiązania nietechnologiczne.

Wyłączenie powiadomień – podczas pracy, nauki czy rozmowy z innymi najlepiej odłożyć i wyciszyć telefon.

Ograniczenie korzystania z portali społecznościowych.

Spędzanie czasu wolnego aktywnie (spacer, rower, ćwiczenia itp.).

Unikanie sięgania po telefon w sytuacji zmęczenia czy znudzenia.

Poszukanie hobby, oddanie się pasji, odkrywanie nowych zainteresowań.

Noc jest od spania, a nie od surfowania w internecie czy grania w gry na telefonie.