

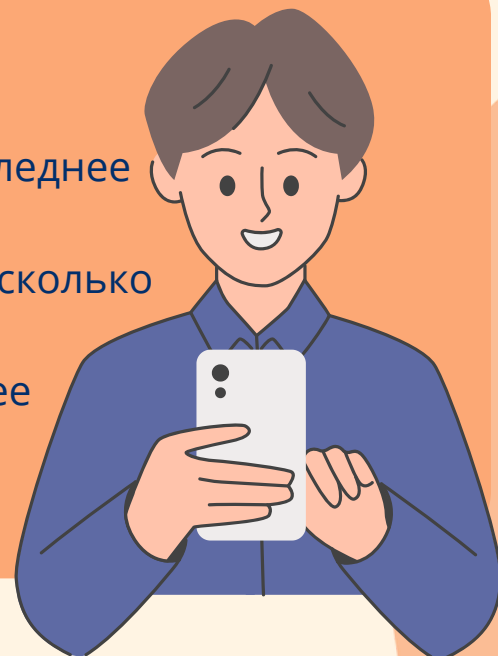
# ВЕРНИСЬ В РЕАЛЬНОСТЬ: ЖИЗНЬ ЯРЧЕ, ЧЕМ ЭКРАН!



**В современном мире гаджеты** — наши незаменимые помощники. Но когда смартфон начинает заменять живое общение, хобби и сон, пора брать ситуацию под контроль.

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ?

- Ты чувствуешь тревогу или панику, если оставил телефон дома.
- Первое, что ты делаешь после пробуждения и последнее перед сном — проверяешь соцсети.
- Ты заходишь «на минутку», а проводишь в сети несколько часов.
- Привычные дела (учеба, работа, хобби) стали менее интересными, чем контент в телефоне.
- Ты ешь, глядя в экран, и не замечаешь вкуса еды.



## 5 ШАГОВ К ЦИФРОВОМУ БАЛАНСУ

### 1. Правило «Золотого часа»

Не бери в руки смартфон в первый час после пробуждения и за час до сна. Это поможет мозгу настроиться на продуктивный день и качественный отдых.

### 2. Наведи порядок в уведомлениях

Отключи лишние пуш-уведомления. Оставь звук только на важные звонки и сообщения в рабочих чатах. Если на телефон не приходят уведомления, у тебя меньше соблазна в него заглянуть.

### 3. Зоны, свободные от гаджетов

Договорись с собой (и близкими), что за обеденным столом и в спальне телефонам не место. Живое общение и вкус еды важнее лайков!

### 4. Цифровой детокс на выходных

Попробуй выделить хотя бы 3-4 часа в субботу или воскресенье, чтобы полностью отключить телефон. Проведи это время на прогулке, с книгой или в кругу друзей.

### 5. Удалите «пожирателей времени»

Проанализируй отчет об экранном времени. Удали приложения, в которых ты проводишь слишком много времени без пользы, или установи на них строгий лимит.

