

ВІСІМ СПОСОБІВ ПОКРАЩИТИ ЦИФРОВИЙ ДОБРОБУТ



На сайті Times Higher Education опублікована стаття Ніши П. Шетті «Вісім способів покращити свій цифровий добробут».

У ній автор наголошує: щоб протидіяти згубним наслідкам надмірного цифрового навантаження, необхідно застосувати продуманий та зважений підхід. Життя в епоху цифрових технологій має переваги, але надмірне їх використання має негативні наслідки. Оскільки багато повсякденних дій тепер відбуваються у мережі інтернет, легко стати залежними від технологій для розваг і спілкування. Це може завадити жити реальним життям, призводити до психологічних проблем, викликати почуття меланхолії, занепокоєння та ізоляції. У результаті виникає тренд на цифрову детоксикацію: навмисну відмову від взаємодії з цифровими технологіями. Ніши пропонує кілька практичних порад, які допоможуть кожному з нас покращити цифрове благополуччя. Потрібно планувати регулярні перерви у роботі з гаджетами; зменшити або обмежити використання некорисних програм; створити зони, вільні від екранів моніторів; дотримуватись правил цифрового етикету; займатись нетехнологічними справами тощо. Використання позитивних аспектів технологій також створює можливості для особистісного зростання, якщо зорієнтувати це на хобі та відпочинок.

Детальніше: <http://surl.li/qyjst>, <http://surl.li/qyjub>

Фото: pixabay.com

#НРАТ_Усі_новини

2024-02-27

**Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію
академічних текстів**