

С 15 по 21 июня 2026 года в России проходит Неделя профилактики зависимости от гаджетов. Предлагаем вам чек-лист из 5 простых шагов, чтобы сделать ваши отношения с техникой здоровыми.

1. Вводим «Цифровой детокс-час»
Выберите 1 час в день (лучше за 1,5–2 часа до сна), когда все экраны в доме отключаются. Посвятите это время живому общению, чтению бумажной книги или легкой растяжке. Мозгу нужен отдых от непрерывного потока информации.

2. Правило «20-20-20» для глаз Чтобы избежать синдрома сухого глаза и усталости, каждые 20 минут работы за экраном отрывайте взгляд и смотрите на предмет, удаленный на 6 метров (20 футов), в течение 20 секунд. Это простое упражнение сохранит ваше зрение.

3. Убираем телефон с кровати Никаких «полежать с телефоном» перед сном! Синий свет экрана подавляет выработку мелатонина — гормона сна. Замените смартфон на будильник, а вечерний ритуал — на теплый душ.

4. Отключаем лишний шум Отключите push-уведомления во всех приложениях, кроме мессенджеров для работы и близких. Оставьте право решать вам, когда заходить в соцсети, а не приложению — прерывать вас каждые 5 минут.

5. Замена экрана на активность Вместо того чтобы лежать с планшетом, выйдите на 15-минутную прогулку. Даже легкая физическая активность перезагружает мозг лучше любого «антистрессового» приложения. Помните: Гаджеты — это инструмент, а не хозяин вашей жизни. Начните с одного пункта уже сегодня, и вы почувствуете, как появилось больше времени для себя и своих близких. Будьте здоровы!

