

Cyfrowe SPA. Zabieg I: ogranicz światło niebieskie!

Dzień 1 – Włącz filtr światła niebieskiego w swoim telefonie

Ekran zmieni odcień na żółty. Dzięki temu zmniejszysz przemęczenie wzroku, zredukujesz bóle głowy i poprawisz koncentrację. Jak to zrobić?

ANDROID: Ustawienia telefonu → Wyświetlacz → Włącz filtr światła niebieskiego

IOS: Ustawienia telefonu → Ekran i jasność → Włącz Night Shift (filtr światła niebieskiego)

Możesz też wejść w USTAWIENIA i wpisać słowo "filtr" w pole "SZUKAJ" - telefon podpowie Ci, gdzie znajduje się opcja FILTR ŚWIATŁA NIEBIESKIEGO.

Dzień 3 – Włącz TRYB NOCNY (TRYB ZASYPANIA, TRYB SKUPIENIA "SEN") w swoim telefonie

O określonej godzinie (najlepiej dwie godziny przed snem) ekran zrobi się szary, a połączenia, alerty i inne dźwięki zostaną wyciszone. Jak to zrobić?

ANDROID: Ustawienia telefonu → Cyfrowy dobrostan (inaczej Cyfrowa równowaga) → Tryb zasypiania → Ustaw swój harmonogram snu np. od 22.00 do 7.00

IOS: Ustawienia telefonu → Tryb skupienia → Sen → Ustaw swój harmonogram snu np. od 22.00 do 7.00

Dzień 6 – Ustaw czasomierze aplikacji w telefonie.

Wyznacz sobie konkretną porcję czasu na korzystanie z aplikacji np. Instagrama czy Facebooka – im mniejsze limity, tym większa szansa, że nie stracisz „poczucia czasu” podczas scrollowania! Telefon sam przypomni Ci, że pora już odejść od ekranu. Jak to zrobić?

ANDROID: Ustawienia w telefonie → Cyfrowy dobrostan → Czasomierze aplikacji → Ustaw limity czasowe na aplikacje np. 30 min na Instagrama

IOS: Ustawienia w telefonie → Czas przed ekranem (Screen Time) → Limity aplikacji → Dodaj limity czasowe dla kategorii lub konkretnych aplikacji np. 30 min na Instagrama

Dzień 9 – Fenomen poranka – obudź się światłem słonecznym, a nie światłem z ekranu! Tuż po przebudzeniu nie patrz w ekran. Naturalne światło działa jak sygnał dla Twojego zegara biologicznego – pomaga organizmowi przestawić się na tryb aktywności, podnosi poziom energii i poprawia nastrój. Podczas naturalnego procesu budzenia się Twój mózg przechodzi z fal theta (relaks) do fal beta (czujność) – zbyt szybkie poranne sprawdzanie telefonu sprawia, że mózg nie ma czasu na złapanie równowagi – od razu przechodzi w tryb gotowości.

Rezygnując z ekranu tuż po przebudzeniu:

- zwiększasz swoją koncentrację i spokój na resztę dnia,
- dajesz oczom i mózgowi czas na łagodne przejście do aktywności,
- wzmacniasz rytm dobowy, co przekłada się na lepszy sen wieczorem,
- i masz chwilę tylko dla siebie – zanim wciągnie Cię codzienność.

Dzień 12 – Wyłącz funkcję “autoodtworzenia”.

Lubisz oglądać seriale w popularnych platformach streamingowych? Wyłącz funkcję autoodtworzenia odcinków – uchroni Cię to przed tzw. binge-watchingiem – oglądanie ciągiem, które przykuwa Cię do ekranu i sprawia, że chłonisz dużo światła niebieskiego tuż przed snem. Funkcję autoodtworzenia możesz wyłączyć także na You Tube. Jak to zrobić?

YOU TUBE: Ustawienia (lewy dolny róg) → Autoodtworzenie następnego filmu → zmień status na “Wyłączono”

CANAL+: Ustawienia (prawy górny róg) → Ustawienia Canal+ → Odtwarzacz wideo → Seryjne oglądanie → Zmień status z “Aktywny” na “Wyłączony”

NETFLIX: Konto w aplikacji → Profile → Ustawienia odtwarzania → Automatycznie odtwarzaj kolejny odcinek na wszystkich urządzeniach → Zmień status na “wyłączony”

DISNEY+: Ustawienia → Sekcja “Odtwarzanie” → Wyłącz automatyczne odtwarzanie odcinków

HBOMax: Prawy górny róg (Twój awatar) → Ustawienia → Automatycznie odtwarzaj następny odcinek → Zmień status na “wyłączono”