

ZAŁĄCZNIK NR 1: „Moje cyfrowe nawyki”

Poniższe ćwiczenie pomoże Ci w zmianie nawyków cyfrowych.

1. Zapisz 1–2 obszary, które oceniasz jako najłabsze w swoim dbaniu o higienę cyfrową (na bazie wyników testu i prezentacji).

.....

.....

.....

.....

2. Przy każdym z nich zapisz, co chcesz zmienić lub jakie nowe nawyki wprowadzić. Pamiętaj, żeby zmiana była realna do przeprowadzenia. Skup się na małych, codziennych rzeczach, np. „Przez godzinę dziennie będę trzymać telefon poza zasięgiem wzroku”, „Będę korzystać z budzika w zegarku zamiast tego w telefonie”, „Będę odkładać telefon ekranem do dołu podczas rozmowy z bliską osobą” itp.

3. Wiemy, że przy wprowadzaniu zmian zdarzają się trudniejsze momenty. Teraz więc skup się na tym, co może Cię wesprzeć. Zapisz 2–3 rzeczy, które możesz zrobić, kiedy będzie Ci trudno wytrwać.

.....

.....

.....

.....

4. Na koniec zapisz 1–2 obszary, w których uważasz, że całkiem nieźle sobie radzisz. Mogą to być małe rzeczy związane z Twoją relacją z telefonem czy ekranami, np. „Nie oglądam filmów przynajmniej godzinę przed snem”, „Wychodzę z portali społecznościowych, kiedy widzę, że wzbudzają we mnie zbyt dużo trudnych emocji” itp. Doceń się za to i dalej tak trzymaj!

.....

.....

.....

.....

Powodzenia we wdrażaniu zmiany!