

# DIGITÁLNÍ DETOX

## JAK SE ODPOJIT A DOBÍT BATERKY

Dát si čas od času pauzu od technologií je přínosné pro tvé fyzické i duševní zdraví

Zde najdeš několik způsobů, jak se odpojit od zařízení (a přitom stále zůstat ve spojení)

### CO JE TO DIGITÁLNÍ DETOX

Digitální detox znamená, že na nějakou dobu nepoužíváš mobil, počítač, televizi, herní konzole ani jiné technologie a "chytrá" zařízení

### PROČ DETOX?

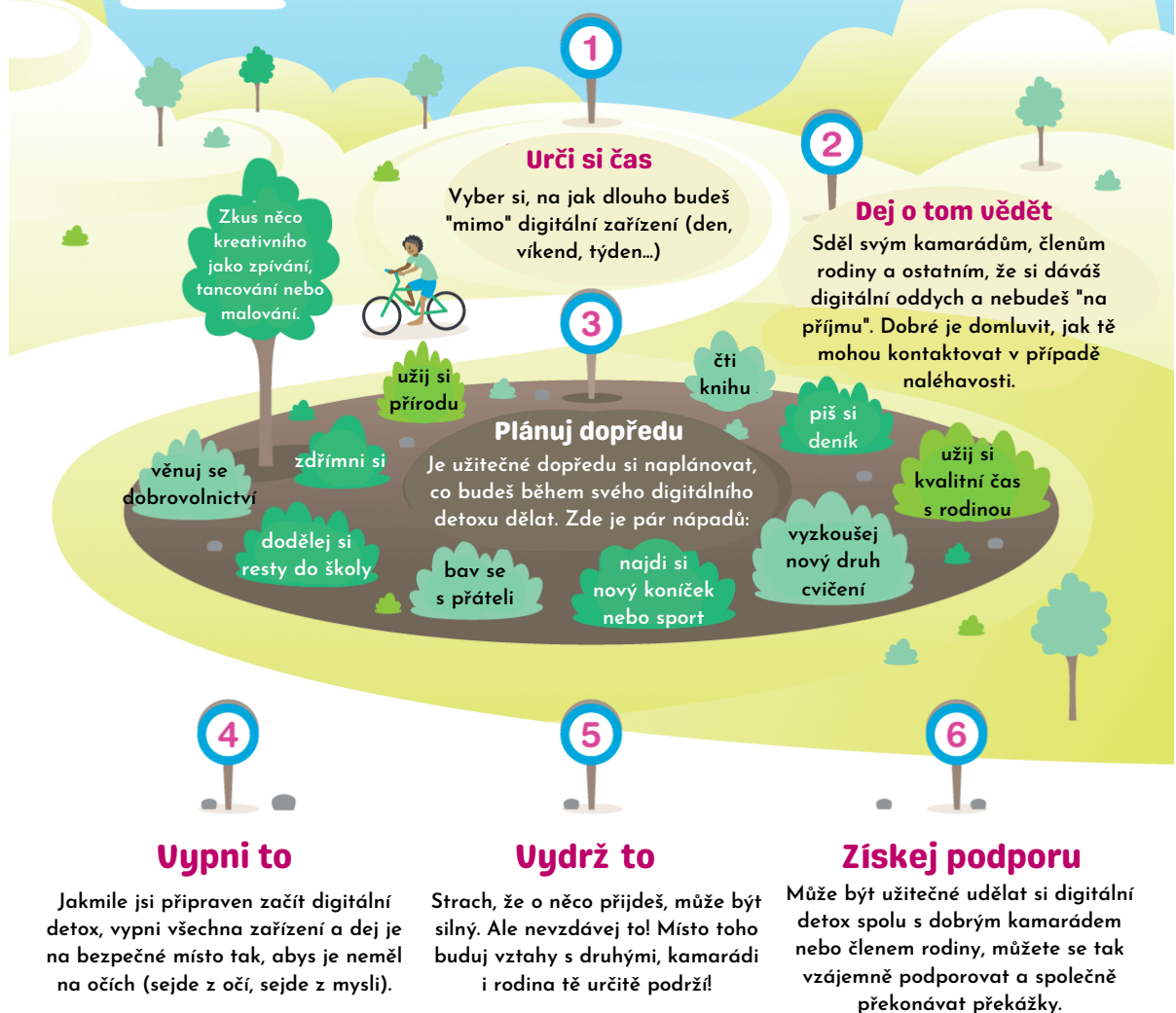
Odpojení od obrazovek přináší mnoho benefitů pro tvé fyzické i duševní zdraví:



### JAK NA TO?

Díky "odpojení" od technologií budeš schopen více zaměřit pozornost na věci, na které bys jinak neměl čas nebo energii.

Zde najdeš pár tipů, jak na digitální detox:



### PAMATUJ:

Pokud si nemůžeš dovolit zcela se "vypnout" od všech digitálních zařízení, je stále mnoho jiných možností, jak redukovat naši závislost na technologiích. Můžeš třeba omezit koukání do obrazovek během dne, vypnout si notifikace nebo o víkendu používat zařízení pouze pro případy nouze.