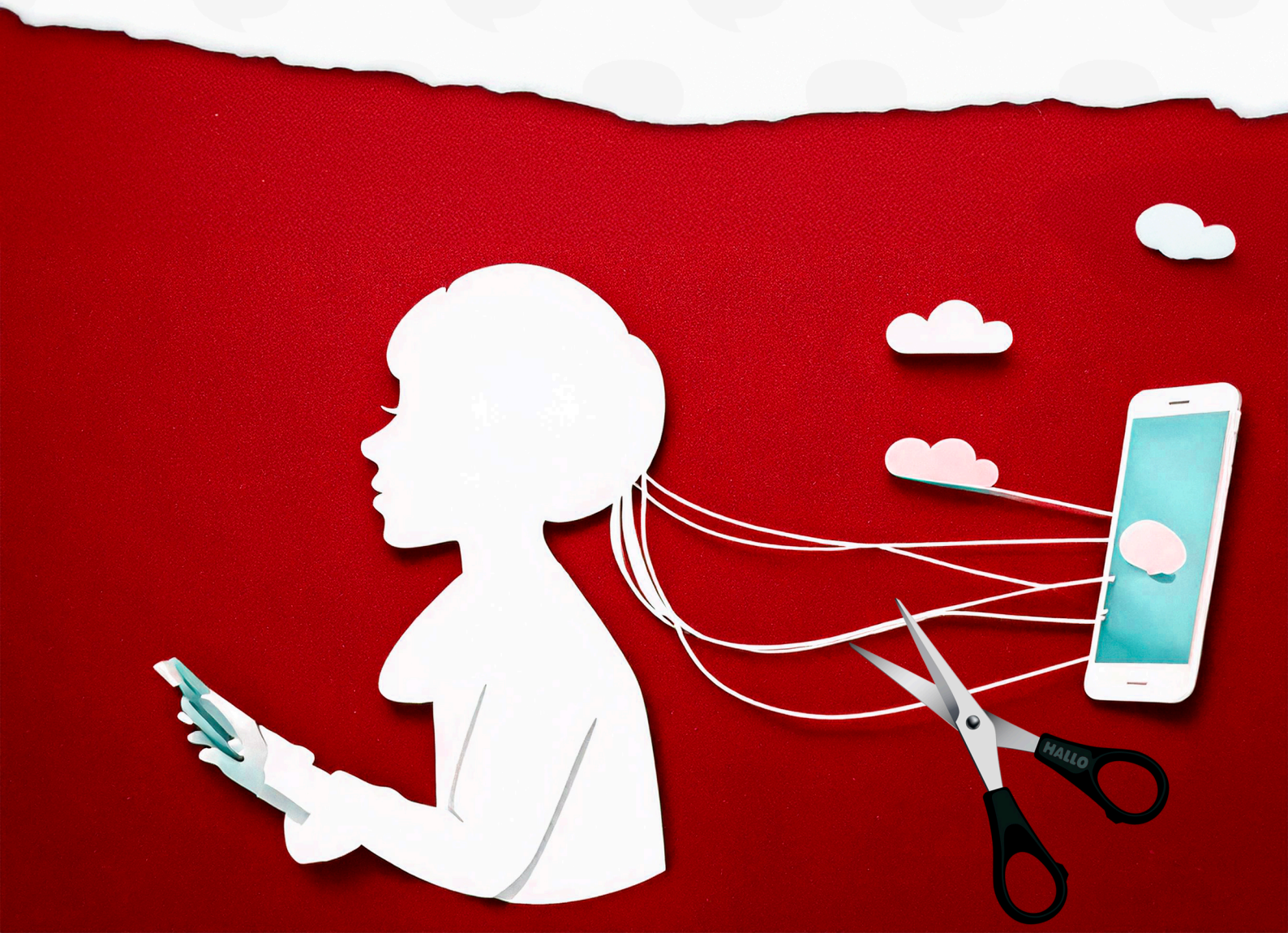
Знайдіть баланс із HALLO



У Hallo ми любимо технології.
Однак понад усе ми цінуємо людей.
Як компанія, що надає якісні технології для людей, ми відчуваємо відповідальність за сприяння їхньому свідомому та збалансованому використанню.
Ми переконані, що технології – це чудово. Ми раді бачити, як одна за одною інновації спрощують і покращують повсякденне життя. Проте надмірний час, проведений перед екранами, може призводити до низки ментальних, емоційних і фізичних проблем. Саме тому важливо свідомо контролювати й обмежувати екранний час, замість того щоб дозволяти технологіям підсвідомо впливати на наше життя.

Ми прагнемо допомогти людям знайти баланс у використанні цифрових пристроїв, зберігаючи всі переваги, які вони надають, і водночас уникаючи негативних наслідків їхнього надмірного використання.
З цією метою ми підготували низку практичних порад та інструментів, які сприятимуть створенню здорових цифрових звичок і підтриманню збалансованого підходу до використання технологій.

HALLO

Привіт! Мене звати Julian Fawaz, я директор Hallo. Я прагну зробити внесок у формування свідомого та відповідального використання технологій, які стали невід'ємною частиною нашого життя і є основою нашої діяльності в Hallo.
Може здатися суперечливим, що я виступаю за обмеження часу з цифровими пристроями, які ми продаємо. Але я роблю це з двох причин.

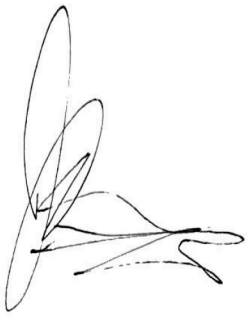
По-перше, тому що і я особисто, і ми в Hallo щиро захоплюємося технологіями, проте понад усе цінуємо людей. Ми вважаємо технології дивовижними і радіємо, спостерігаючи, як інновації одна за одною спрощують і покращують наше повсякденне життя. Однак ми також усвідомлюємо, що надмірне використання цифрових пристроїв може призводити до негативних наслідків для ментального, емоційного та фізичного здоров'я. Тому необхідно забезпечити свідоме та збалансоване використання екранних технологій. Люди мають самі контролювати, як і скільки часу вони проводять перед екранами, а не дозволяти технологіям несвідомо обмежувати їхній розвиток і потенціал як особистостей.

По-друге, це має для мене особисте значення. Нещодавно я став частіше відчувати стрес і навіть пригніченість. Думаю, багато хто з вас також стикався з подібними відчуттями. Коли цей стан тривав досить довго, я вирішив проаналізувати, у чому може бути причина, адже загалом усе у моєму житті мало б сприяти благополуччю.
У результаті я зрозумів, що занадто часто користувався телефоном без реальної потреби. Телефон завжди був поруч, навіть коли я лягав спати, і я знову і знову відкривав його, щоб перевірити... Що саме? Чи прийшли нові листи, новини, оновлення в соцмережах? І так по колу.
У певний момент я усвідомив, що мій телефон не додавав цінності моєму життю. Він не робив мене більш продуктивним у роботі чи щасливішим, а, швидше, став звичкою, що дедалі більше нагадувала залежність. Я вирішив змінити свої звички. Це було нелегко, адже технології настільки інтегровані у наше повсякденне життя: MitID, електронна пошта, програми для паркування тощо. Але я почав читати статті та книги, які описують, як надмірне використання екранних технологій впливає на нас. Також знайшов корисні інструменти, що допомогли мені повернути контроль над гаджетами та краще управляти своїм екранним часом.

Ми створили цю брошуру, щоб показати, як неконтрольоване використання гаджетів впливає на наше ментальне здоров'я і добробут, а також запропонувати практичні способи, інструменти та стратегії для зменшення екранного часу і знаходження балансу.

Я хочу поділитися своїм досвідом із вами, щоб і ви могли знайти баланс у використанні технологій.

JULIAN FAWAZ



Дисбаланс у часі, проведеного перед екранами

Незбалансоване використання екранів може мати низку негативних наслідків для ментальних, соціальних і фізичних аспектів нашого життя. Постійна онлайн-присутність, відсутність фокусу та надмірне використання соцмереж можуть призводити до зниження продуктивності, стресу, соціальної ізоляції та проблем зі сном. Натомість контрольоване й збалансоване використання цифрових пристроїв і скорочення часу перед екранами може значно покращити наше самопочуття, стосунки та ефективність у повсякденному житті.

Рекомендований час перед екраном залежно від вікових груп:

Діти до 2 років
жодного часу перед екраном, за винятком відеодзвінків.

Діти 2-5 років
максимум 1 година на день із фокусом на якісний контент.

Діти 6-12 років
не більше 2 годин на день, переважно для освітнього контенту.

Підлітки
обмеження до 3 годин на день із акцентом на підтримку здорового соціального балансу.

Дорослі
скорочення часу перед екраном до 2-3 годин на день для занять, не пов'язаних із роботою.

HALLO

Негативні наслідки неконтрольованого використання екранів:

Зниження концентрації та продуктивності
постійні сповіщення та багатозадачність ускладнюють зосередження на одній задачі.

Погіршення ментального здоров'я
постійна онлайн-присутність підвищує рівень стресу, а також може сприяти розвитку депресії та тривожності.

Порушення сну
блакитне світло від екранів впливає на біологічні ритми, знижуючи якість і тривалість сну.

Соціальна ізоляція
надмірне використання цифрових комунікацій зменшує кількість важливих взаємодій віч-на-віч.

Зниження емоційного добробуту
соцмережі часто створюють атмосферу порівняння та соціального тиску, що знижує самооцінку.

Позитивні наслідки збалансованого використання екранів:

Покращення концентрації та продуктивності.

Зменшення стресу та тривожності.

Кращий сон і фізичне самопочуття.

Зменшення симптомів втоми очей і поганої постави.

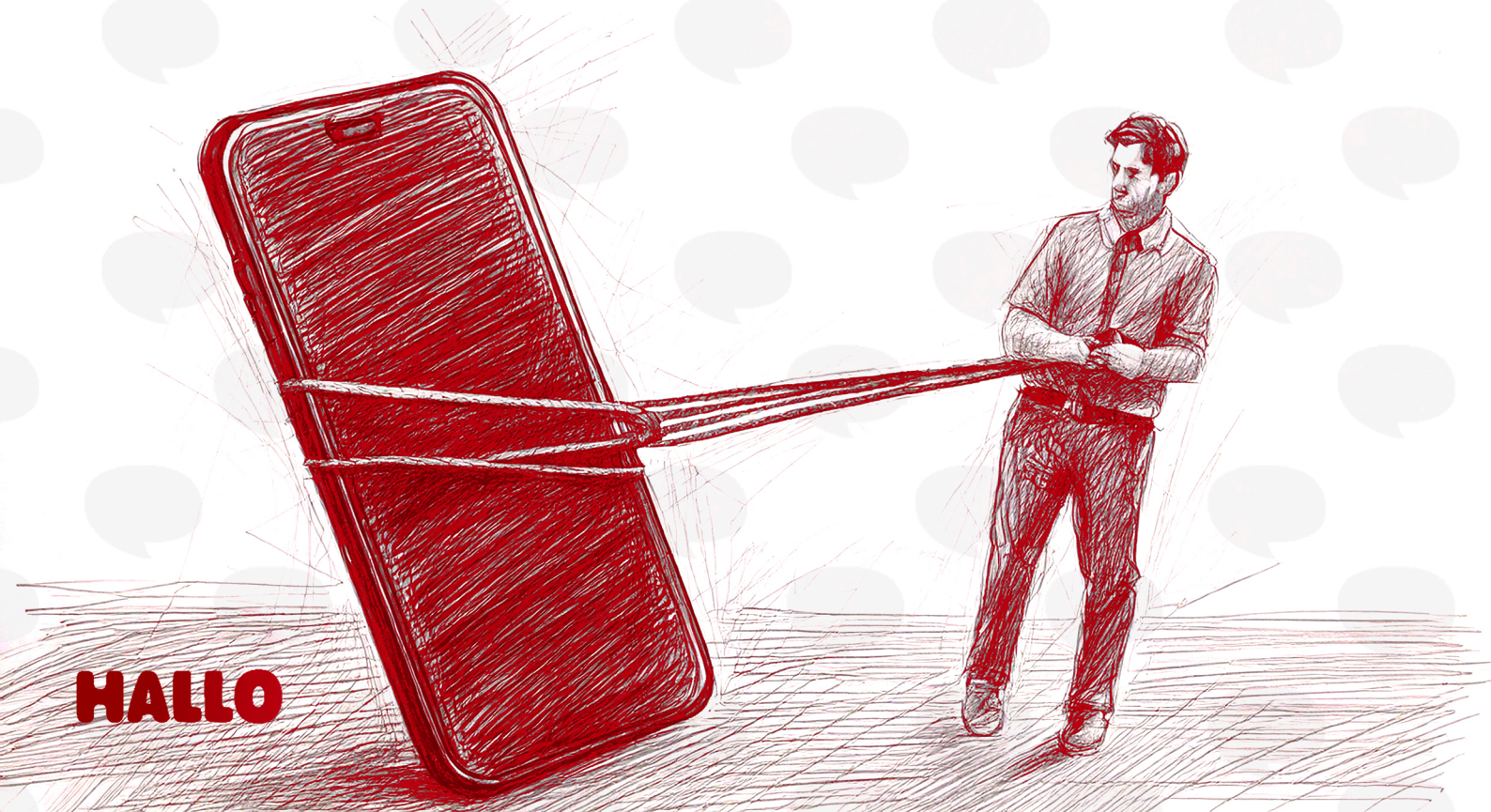
Зниження соціального тиску від соцмереж.

Зміцнення офлайн-стосунків.

HALLO

Стратегії та практичні інструменти для контролю екранного часу

Щоб ефективно керувати часом перед екраном, формувати здорові цифрові звички та уникати негативних наслідків надмірного використання технологій, можна застосовувати різноманітні стратегії та практичні інструменти. У цьому розділі ми пропонуємо конкретні кроки для контролю екранного часу, раціонального використання гаджетів і підтримання здорових звичок. Наприклад, впровадження зон без екранів, обмеження сповіщень і дотримання регулярних перерв допоможуть вам використовувати цифрові пристрої більш усвідомлено й збалансовано. Це сприятиме підвищенню продуктивності, зниженню рівня стресу та покращенню загального психічного здоров'я.



Контролюйте екранний час

Оцініть свої звички
Відстежуйте ваш фактичний щоденний та щотижневий екранний час, ведучи запис щонайменше одного типового робочого та вихідного дня. Ви можете зручно зробити це за допомогою спеціальних додатків.

Спостерігайте за впливом
Звертайте увагу, як технології впливають на ваш настрій і психічний стан.

Встановіть ціль
Визначте, скільки часу перед екраном є прийнятним, і скільки потрібно для офлайн-активностей.

Спробуйте "цифровий детокс"
Повна відмова від гаджетів або соцмереж на день, вихідні чи навіть тиждень.

HALLO

HALLO

Створіть баланс у використанні технологій та гаджетів

Визначте зони без екранів
Наприклад, спальня чи обідній стіл.

Плануйте час без гаджетів
Відведіть певні години дня для відпочинку без екрану, наприклад, під час обіду або протягом першої та останньої години дня.

Обмежте сповіщення
Вимикайте непотрібні сповіщення, щоб зменшити відволікання.

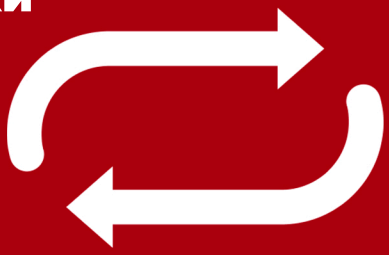
Користуйтеся технологіями усвідомлено
Перед використанням телефону запитайте себе, чи це справді потрібно, щоб уникнути бездумного скролінгу. Користуйтеся телефоном лише тоді, коли є свідомий намір це зробити.

Робіть регулярні перерви
Включіть перерви у свою цифрову рутину, щоб дати мозку простір для роздумів і оновлення.

Обмежте тривалість екранного часу, дотримуючись правила 20-20-20, згідно з яким кожні 20 хвилин ви протягом 20 секунд дивитеся на щось на відстані 20 футів (приблизно 6 метрів).

Уникайте багатозадачності
Зосереджуйтеся на одній справі, щоб підвищити продуктивність.

Підтримуйте хороші цифрові звички



Виявляйте та позбавляйтеся шкідливих звичок
Формування звичок базується на циклі, що включає тригери, дії та винагороди. Визначивши ці елементи, ви зможете розірвати цикл цифрової залежності.

Будьте послідовними
Поділіться своїми цілями з іншими або використовуйте додатки для моніторингу екранного часу.

Замінюйте негативні звички
Знайдіть цікаві альтернативи, які можуть замінити час за екраном, наприклад, читання, спорт, хобі або спілкування з друзями.

HALLO

Спеціально для батьків

Надмірне використання цифрових пристроїв та проведення часу перед екранами може негативно впливати на розумовий, соціальний та фізичний розвиток дитини. Щоб запобігти цьому, важливо встановити здоровий баланс у користуванні технологіями.

Наслідки надмірного використання екранів дітьми

- Затримка розвитку мови та соціальних навичок.
- Зниження здатності до концентрації й вирішення проблем.
- Підвищений ризик ожиріння через малорухливий спосіб життя.
- Погіршення здатності до емоційної регуляції та самоконтролю.
- Зростання ризику тривожності й депресії.

Спільне обмеження екранного часу корисне для всіх членів родини.
Хоча негативні наслідки найсильніше впливають на дітей, зменшення часу перед екранами приносить користь кожному. Крім того, діти швидше сприймають нові правила, якщо батьки самі подають приклад.

Залучення всієї родини до процесу створення плану зменшення екранного часу підвищує відповідальність і зацікавленість. Батьки можуть запропонувати загальну мету – скоротити екранний час – і разом розробити план, наприклад, визначити години та зони без гаджетів. Також корисно раз на тиждень оцінювати, як виконується план, як він впливає на сім'ю і чи потрібно внести зміни.

Один із хороших способів розпочати зменшення екранного часу – провести спільний "цифровий детокс". Наприклад, виділіть вихідні для родинного відпочинку без гаджетів і займіться офлайн-активностями.

Нижче представлено перелік ініціатив та інструментів, які можуть стати джерелом натхнення для скорочення часу, проведеного всією сім'єю перед екранами.

HALLO

Поради для формування здорових цифрових звичок у родині

- Складіть сімейний медіаплан: визначте цілі та домовтеся про правила, наприклад, час без гаджетів чи зони без екранів.
- Заохочуйте офлайн-хобі: спільне читання, активний відпочинок або ігри на свіжому повітрі.
- Будьте прикладом: обмежуйте свій екранний час і демонструйте збалансовані цифрові звички.
- Використовуйте додатки: для відстеження часу перед екранами й встановлення лімітів.
- Ставтеся до гаджетів як до інструменту: використовуйте їх лише з чіткою метою, а не для бездумного скролінгу чи розваг.
- Надавайте пріоритет живому спілкуванню: над цифровими комунікаціями.
- Допомагайте дітям обирати якісний контент: переважно освітній та інтерактивний.

HALLO

Ми в Hallo щиро сподіваємося, що ви замислитеся над можливістю обмеження часу перед екраном. Адже, попри те, що цифрові пристрої та технології стали невід'ємною частиною нашого сучасного життя, важливо зберігати здоровий баланс у їхньому використанні. Технології постійно вдосконалюються, і нам усім час від часу варто зупинитися й подумати про те, як саме ми їх використовуємо. Чи приносять вони користь у повній мірі? Чи не почали вони займати надто багато нашого часу або місця в житті? Можливо, варто переглянути свої звички і внести корективи.

Кожна людина – унікальна, тому підходи до вимірювання екранного часу та його оптимального обсягу будуть відрізнятися залежно від способу життя й потреб.

Головне - знайти саме той баланс, який найкраще підходить вам і відповідає вашим індивідуальним потребам.

HALLO