КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 11

Дві години

НЕ ЗАХОДЬТЕ У СОЦМЕРЕЖІ

(ФБ, ІНСТАГРАМ...)

Дуже важливо влаштовувати інформаційний детокс. Мозок не в змозі впоратися з великою кількістю інформації, емоцій (часто токсичних), які виливаються на нас із віртуального середовища.

Якщо зможете дозволити собі 15–30 хвилин (ідеально — 2 години або й кілька днів без соцмереж), то відчуєте, скільки часу й сил вивільняється. І наскільки легше ці сили відновлюються.

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef