

# Návod

## AKO (PRE)ŽIŤ V DIGITÁLNO M SVETE



### BUĎTE NEVYRUŠITEĽNÍ

Nastavte si notifikácie a zariadenia tak, aby vás neokrádali o spánok a nerušili pri práci. Tým si zlepšíte produktivitu a pohodu.

### VYUŽÍVAJTE ČAS ONLINE (AJ) PRE VYŠŠIE DOBRO

Hľadajte spôsoby, ako pomôcť a inšpirovať ostatných vo svojom online prostredí. Pozitívny vplyv môže mať ďalekosiahly dosah.



### DEZINFORMAČNÁ IMUNITA NEEEXISTUJE

Každý môže v určitých situáciách uveriť dezinformáciám – aj ten najopatrnejší. Čítajte s porozumením, overujte informácie – až potom im verte a zdieľajte.

### VNÍMAJTE SVOJE EMÓCIE

Ak máte pocit, že ste zahltená/y negatívnym toxickým obsahom, prehodnoťte/zrušte odbery, sledovanie kanálov, profilov, diskusií.



### NEBOJTE SA POŽIADAŤ O POMOC

V prípade, že zažijete v online prostredí neželanú, nepríjemnú alebo inak náročnú situáciu, nezostávajte v tom sami. Obráťte sa na niekoho, komu dôverujete. Pomocnú ruku podajú aj odborníci z liniek pomoci.

### NEURČUJTE SVOJU HODNOTU POČTOM SRDIEČOK A LAJKOV

Skutočná hodnota človeka spočíva vo vnútorných kvalitách a autentických úspechoch, nie v povrchných metrikách sociálnych sietí.



### MYSLITE NA (SVOJU) DIGITÁLNU STOPU

Zvážte, čo zdieľate o sebe a iných. Vaša online identita môže ovplyvniť vaše osobné aj profesionálne vzťahy.

### NEUSTÁLE SA VZDELÁVAJTE

Rozvíjajte svoje digitálne zručnosti, aby ste lepšie porozumeli technológiám a online prostrediu.

