

Sprawdź się – zrób „DETOKS TECHNOLOGICZNY”

Data publikacji: 3.05.2022 8:00

Niewielu z nas wyobraża sobie spędzenie chociażby jednego dnia bez korzystania z komputera, czy chociażby smartfona. Dla wielu milionów ludzi na świecie byłby to dzień wyjęty z życia. Bez aktualizacji statusu na facebooku, bez najświeższych wiadomości z kraju i zagranicy, bez ulubionych seriali i gier. A czy Wy jesteście w stanie wytrzymać 24 godziny bez sięgania po urządzenie z dostępem do sieci?



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Dlatego dobrze jest przynajmniej raz na jakiś czas zafundować sobie detoks technologiczny, czyli spędzić 24 godziny bez używania komputera i smartfona. 3-go maja jest ku temu doskonała okazja, bowiem w dniu tym obchodzimy Dzień bez komputera. Nie jest to żadne oficjalne święto, ale inicjatywa, którą w 2007 roku zapoczątkowało dwóch mieszkańców Kanady – Białorusin Denis Bystrov i Hindus Ashutosh Rajekar. Panowie Ci zdali sobie sprawę, jak częste korzystanie z komputera, w tym utrzymywanie kontaktów towarzyskich online, negatywnie wpływa na ich relacje w świecie rzeczywistym – im więcej czasu spędzali w sieci, tym oczywiście mniej mieli go dla rodziny i bliskich. Przygotowali wówczas w internecie akcję, w której wezwali ludzi do zaprzestania z korzystania z komputerów przez 24 godziny.

Spółeczeństwa na całym świecie są uzależnione od używania narzędzi nowych technologii – jak podają badania – po smartfona sięgamy nawet kilkaset razy dziennie, a każde powiadomienie przychodzące na telefon odrywa naszą uwagę od aktualnie wykonywanych zadań i każe spojrzeć na ekran urządzenia. Wystarczy wyjść na chwilę z pomieszczenia, w którym pozostawiony został sprzęt, by niezwłocznie po powrocie sprawdzić, czy w czasie naszej nieobecności coś nas nie ominęło.

Jeszcze gorzej sytuacja wygląda w przypadku młodzieży dla której smartfon z dostępem do sieci zastępuje normalne relacje międzyludzkie, stanowi narzędzie utrzymywania kontaktu ze znajomymi, a także centrum rozrywki. Dlatego trudno się dziwić, że młodzi ludzie praktycznie nie rozstają się ze swoimi telefonami.

Dlatego może warto raz na jakiś czas wyłączyć swój komputer na cały dzień - dziś mamy ku temu doskonały pretekst. Zamiast wpatrywać się w ekran urządzenia można spędzić czas z rodziną, czy przyjaciółmi. Dzisiaj mamy ułatwione zadanie, ponieważ 3 maja, z racji święta, jest dla większości nas dniem wolnym od pracy, tak więc wyłączenie dziś komputera nie będzie wiązało się z jakimś szczególnym poświęceniem. Spróbujmy przeprowadzić taki „DETOKS TECHNOLOGICZNY”!!!

AK