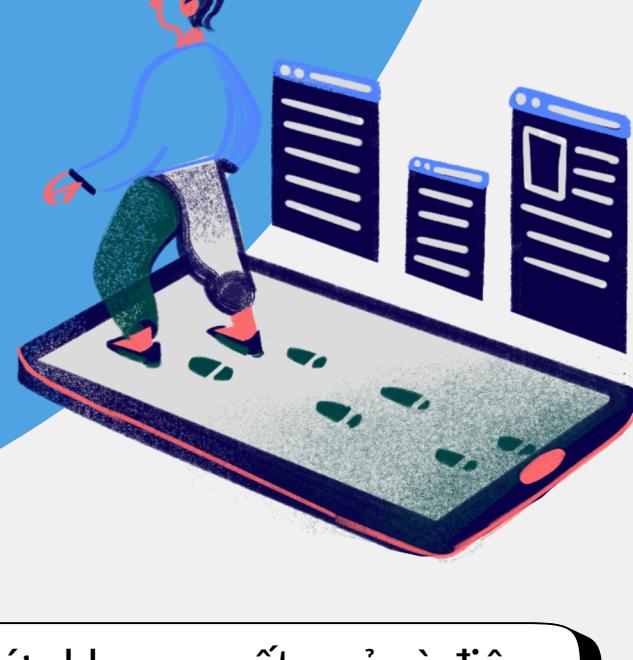


Digital Detox – Sống lành mạnh trong kỷ nguyên số

Tạm ngưng hoặc giảm thời gian sử dụng thiết bị số để lấy lại sự cân bằng, tập trung và cải thiện sức khỏe tinh thần.



VẤN ĐỀ

Phụ thuộc thông báo, lo khi không online.

Thức khuya, mất ngủ vì điện thoại.

Dành quá nhiều thời gian mạng xã hội.

Giảm tập trung khi học.



Ít giao tiếp thực tế, xa cách bạn bè.

HỆ QUẢ

- Ảnh hưởng đến học tập – giảm khả năng ghi nhớ và tập trung.
- Rối loạn giấc ngủ – thức khuya, ngủ không sâu, mệt mỏi.
- Tăng lo âu và stress – do áp lực từ mạng xã hội.
- Giảm tương tác xã hội thực tế – ít trò chuyện, gắn kết ngoài đời.
- Suy giảm sức khỏe thể chất – mỏi mắt, đau cổ, ít vận động.

GIẢI PHÁP

Không dùng điện thoại 1h trước khi ngủ.

Giới hạn mạng xã hội dưới 2h/ngày.

Dành thời gian tập thể dục, gặp gỡ bạn bè trực tiếp.

Thực hành “Digital Sabbath”



**“Công nghệ phục vụ bạn –
đừng để nó điều khiển bạn.”**