Правила цифровой гигиены:

- [ ] **1.** Начало и окончания дня без гаджетов
- [ ] **2.** Определение в доме зоны без смартфона
- [ ] **3.** Отключение всплывающих уведомлений
- [ ] **4.** Установка информационно-разгрузочных дней (информационный детокс)
- [ ] **5.** Ограничение времени нахождения в Интернете
- [ ] **6.** Посещение сайтов/социальных сетей только с определенной целью
- [ ] **7.** Поиск интересов офлайн
- [ ] **8.** Проведение инвентаризации, выбрасывание «информационного мусора»
- [ ] **9.** Умение выявлять и фильтровать достоверную информацию
- [ ] **10.** Отсеивание опасного, негативного и бесполезного контента
- [ ] **11.** Отписка от бесполезного контента в Интернете
- [ ] **12.** Развитие критического мышления и интеллектуального скептицизма
- [ ] **13.** Чтение книг для профилактики клипового мышления

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?