



Повернення  
до жертовника

# Духовна цифрова гігієна

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ДУХОВНОЇ ЦИФРОВОЇ ГІГІЄНИ

**1**

### Проведіть «цифровий детокс»

- Протягом тижня не дивіться телевизор, не користуйтеся соціальними мережами/інтернетом, окрім робочих питань
- Записуйте в щоденник свої почуття й емоції

### Встановіть обмеження на використання медіа

- Оберіть два здорових хобі або справи, якими можна зайнятися натомість
- Завантажте застосунки, щоб відслідковувати використання медіа

**2**

**3**

### Стежте за своєю поведінкою в мережі

- Застосовуйте біблійний фільтр: Филп. 4:8

### Візьміть за правило не користуватися пристроями під час зустрічей з людьми

- Це може бути складним завданням. Не просто фіксуйте моменти – насолоджуйтеся ними

**4**

**5**

### Вимкніть сповіщення й видаліть застосунки та програми, якими ви не користуєтеся

### Визначте, як ви можете використовувати медіа, щоб поглибити ваші взаємини з Богом і проповідувати людям

**6**

**7**

### Якщо хтось запитає вас, поділіться звичками духовної медіагігієни та поясніть, чому ви вирішили зробити ці кроки