

4.

NEKA SE ČUJE I TVOJ GLAS

Ukoliko ste nezadovoljni dizajnom web lokacije ili aplikacije koju često posjećujete i koristite ili pak se na njima objavljuju pogrešne informacije uvijek ih možete kontaktirati. Tvrtkama možete slati e-poštu, pisati tweetove i tako im jasno dati do znanja da se ne slažete s njihovom praksom i poslovanjem. Kad najvrjednija imovina tvrtke - njihovi korisnici vrše pritisak da se poduzmu određene mjere - postoji velika šansa da do promjena doista i dođe.

Ako vam se čini da vaše kritike ne dopiru do davatelja usluga, možete učiniti nešto doista moćno: koristite drugo web mjesto ili aplikaciju. Ako dovoljan broj ljudi prenese svoje nezadovoljstvo web mjestom ili aplikacijom stvaratelju iste, te prestane koristiti njihovu uslugu deinstalacijom aplikacije- **tvrtka će to itekako primijetiti.**

5.

ŠIRITE VIJEST

Šalji dalje! Ovo je jednostavan savjet kojeg ljudi često zaborave, i zbog toga može uzrokovati ozbiljne posljedice. Obavijestite svoje prijatelje, obitelj i suradnike o stvarima koje primjećujete, čak ih i zamolite da vam se pridruže u ovoj detoksikaciji!

Svatko se bori s kontroliranjem svojih navika u korištenju telefona. Najvažnije je pronaći način korištenja koji odgovara vama i vašem načinu života. Eksperimentirajte dok ne pronađete odgovarajuća rješenja. Zatim ažurirajte svoje navike sukladno novim potrebama. Ne postoji univerzalno rješenje za sve korisnike.

I na kraju, komunicirajte o svojim tehničkim izborima i rješenjima s ljudima oko vas. Recimo, Informirajte obitelj i prijatelje da ćete biti nedostupni u svojoj aplikaciji za razmjenu poruka svakoga dana nakon 20:00 sati jer ćete tada započeti rutinu bez zaslona: recite im neka vas umjesto toga nazovu.

Držite dijalog otvorenim, postavljajte pitanja i možete živjeti uravnoteženim mrežnim životom koji vama odgovara.



D A T A
D E T O X
K I T

BIJEG OD ZADANIH POSTAVKI

za poboljšanje vaše digitalne dobrobiti

Kada ste se zadnji put "isključili" i niste dodirnuli tehnologiju cijeli dan, ili čak samo sat vremena? Ako ste stalno na mreži, niste sami. Sve čemu posvetite toliko vremena mora biti vrijedno vaše pažnje. Kako možete provjeriti je li vrijeme provedeno na vašem uređaju kvalitetno utrošeno?

Sve započinje saznanjem da neodoljiva privlačnost prema tehnologiji nije vaša krivnja! Vjerovali ili ne, vaše omiljene aplikacije i web stranice dizajnirane su na taj način da svaka značajka, boja i zvuk služi i 'optimizirana' je da vas drži priključenima, zaokupljenima i da se uvijek vraćate po još.

Želite pronaći zdraviju ravnotežu između vašeg mrežnog i izvanmrežnog života? O tome pričamo u ovom dijelu Kompleta.

Započnimo!



Proizvod

TACTICAL
TECH

Podržan od



datadetoxkit.org
#datadetox

1.

BUDITE PRISUTNI U TRENUTKU

Ostvarivanje ovog savjeta je teže nego što se čini. Ostajanje u trenutku zahtijeva svakodnevnu praksu. Ono je poput mišića u vašem mozgu kojeg trebate redovito trenirati kako bi izgradio svoju snagu. Možete početi tako što ćete si osvjestiti svoj odnos s tehnologijom koju koristite.

Koliko vremena provodite na telefonu?

Ako ste nezadovoljni odgovorom, postoje postavke i strategije koje možete slijediti kako biste stekli kontrolu nad upotrebom vaše tehnologije.



Ako vam je cilj provesti manje vremena na Facebooku, Instagramu ili Snapchatu, promijenite postavke i dopuštenja tih aplikacija kako bi radile u vašem interesu. Neke aplikacije poput Instagrama čak imaju opciju kada vas aplikacija blago podsjeća kad ste dosegli dnevno ograničenje.

Instagram:

Profil → **izbornik** → **Postavke** → **Račun** → **Vaša aktivnost** → **Postavi dnevni podsjetnik**

Postoje i aplikacije koje vam pomažu u mjerenju vremena korištenja. Android i iPhone sada mogu provjeravati navike korištenja pomoću Googleove digitalne dobroti i najnovijeg iOS ažuriranja). Usluge vas informiraju koliko često provjeravate telefon i predlažu postavke kojima možete dodatno upravljati.

2.

UOČITE TRIKOVE U DIZAJNU

Uvjerljivi dizajn, poznat i kao "tamni uzorak", temelji se na ljudskoj psihologiji koja se koristi da vas isprovocira da se pretplatite ili kupite nešto te odate više osobnih podataka nego što ste mislili ili namjeravali.

Uobičajeni trikovi dizajna mogu uključivati upotrebu određenih boja, nejasnih tekstova ili nepotpunih podataka te ciljano postavljanje gumba. Ove dizajnerske trikove vidite svugdje zbog toga jer su učinkoviti - natjeraju nas da češće kliknemo, pretplaćujemo se, kupujemo te se iznova vraćamo.

Što ste svjesniji ugrađenih suptilnih poticaja i manipulacija na web mjestima koja upotrebljavate, to postajete pametniji i informiraniji.

Postoji nekoliko stvari koje možete učiniti kako biste nadmudrili svoje aplikacije.

Prepoznajte kad vas guraju: Prvo što možete učiniti je da jednostavno osvjestite upotrebe ovih tehnika.

Snimka zaslona i dijeljenje: Snimite zaslone kad god naidete na uvjerljiv dizajn na mreži i podijelite ga prijateljima (izostavljajući bilo koji detalj pomoću kojeg vas je moguće osobno identificirati - privatnost prije svega!). Možete sugerirati i tvrtkama da promijene svoju praksu.

Ostanite mirni: Ako na stranici za kupnju postoji odbrojavanje, zapitajte se, "Je li ovo stvarno hitno?" Ako se zateknete kako ste kliknuli na gumb koji zapravo niste htjeli, razmislite o natpisu na gumbu ili boji koju usluga koristi. Ako se osjećate zbunjeno, nemojte odmah pretpostaviti da ste vi krivi - razmotrite riječi koje koristi web mjesto ili aplikacija, jer mogu biti nejasne.

3.

BUDITE MUDRI S MEDIJIMA

Baš kao što možete naučiti nadmudriti značajke i dizajn čiji je cilj zadržati vas na stranici, također možete biti pametni i naučiti uočavati vijesti ili postove čija je funkcija zavarati vas.

Do sada ste već čuli za probleme 'dezinformacija' i 'lažnih vijesti'. Uočavanje pogrešnih informacija vam može uobičajeno ako se naviknete postavljati kritična pitanja o bilo kojoj vijesti koju konzumirate, pogotovo ako je izgleda iznenađujuće, nečuveno ili predobra da bi bilo istinita.

Na kraju ćete htjeti i provjeriti koje su vijesti stvarne ili lažne, pogotovo ako ih planirate podijeliti s obitelji ili prijateljima.

**S kojeg je web mjesta ovo?
Tko ga je napisao (i kada)?
O čemu govori cijeli članak,
izvan naslova?
Na koje se izvore pozivaju?**



Ako uočite pogrešne informacije i želite spriječiti njihovo širenje, većina platformi ima mjesto gdje možete prijaviti tave objave. Možete također odlučiti želite li i dalje pratiti račun koji je te netočne informacije objavio.

