

4.

ЗРОБІТЬ ТАК, ЩОБ ВАС ПОЧУЛИ

Якщо вас не влаштовує переконливий дизайн чи дезінформація на сторінках, які ви читаєте, чи в додатках, які використовуєте, ви можете писати листи або твіти та повідомляти компанії, що ви не згодні з такими практиками. Коли компанії відчувають тиск з боку свого найціннішого капіталу — користувачів — є шанс, що вони будуть готові змінитися.

Якщо вам здається, що ваш зворотний зв'язок не чують, у вас є дуже впливовий інструмент: ви можете скористатися іншим сайтом чи додатком. Якщо ви повідомили, що вам не подобається щось із того, що робить сайт або додаток, а тоді ви перестанете заходити на сайт, а додаток видалите, і це зроблять достатньо людей — це помітять.

5.

ДІЛІТЬСЯ ІНФОРМАЦІЄЮ

Передайте далі! Про цю пораду легко забути, але вона має величезне значення. Розкажіть про те, що помічаєте, друзям, рідним і колегам — або навіть запропонуйте їм приєднатися до цифрового детоксу!

Всім непросто контролювати свої звички, пов'язані з телефоном. Важливо знайти підхід, який підходить вам і відповідатиме вашому стилю життя. Експериментуйте, поки не знайдете те, що працює саме для вас, і змінюйте свої звички відповідно до того, як змінюються й ваші потреби. Універсального рішення тут немає.

Будьте відкритими до нового і ставте запитання, щоб знайти саме таке збалансоване онлайн-життя, яке підійде особисто вам.



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

ESCAPE ВІД НАЛАШТУВАНЬ ЗА ЗАМОВЧУВАННЯМ

щоб поліпшити своє цифрове благополуччя

Якщо ви постійно онлайн, ви не одні такі. Середньостатистична людина клікає, натискає та свайпає на телефоні понад 2600 разів щодня.

Хочете досягти більш здорової рівноваги між онлайн- та офлайн-життям? Про це і йдеться в цій частині "Детоксу даних".

Тут ви дізнаєтесь, як знайти вихід серед інформаційного шуму та що робити, щоб технології вам допомагали, а не шкодили. Немає "правильної" тривалості використання гаджетів на день. Починайте тоді, коли вам буде зручно, і рухайтесь далі.

Вперед!

*Втечіть від налаштувань за замовчуванням

створено

TACTICAL
TECH

за підтримки



datadetoxkit.org
#datadetox



1.

ПРОЖИВАЙТЕ МОМЕНТ

Ця порада складніша, ніж може здатися. Щоб навчитися проживати і відчувати момент, потрібна щоденна практика. Це як м'яз у мозку, який треба щодня тренувати, щоб він ставав сильнішим. Для початку можете звертати більше уваги на свої стосунки з технологіями, які ви використовуєте.



Якщо ваша мета — проводити менше часу в Фейсбуці, Інстаграмі чи в Снапчати, змініть налаштування та дозволи цих додатків, щоб вони працювали так, як потрібно саме вам. У деяких додатках, таких як Інстаграм, навіть є функція, коли додаток турботливо нагадує, коли ви вже провели в ньому більше часу, ніж виділили на нього на сьогодні.

Інстаграм:

**Профіль → меню →
Налаштування → Обліковий
запис → Ваша активність →
Налаштувати щоденне
нагадування**

Якщо ви помітили, що телефон заважає розмовам у реальному житті, бо все час дзвонить, вібрає чи мигтить, ви можете тимчасово поставити його на режим без звуку, покласти його екраном донизу чи навіть заховати його в кишеню чи сумку, щоб він не був перед очима.

2.

СПРОБУЙТЕ ПОМІТИТИ ТРЮКИ РОЗРОБНИКІВ

Переконливий дизайн, який також іноді називають "темними шаблонами", — це дизайн, що ґрунтується на психології людини та використовується, щоб спонукати вас на щось підписатися, щось купити чи поділитися більшою кількістю особистої інформації, ніж ви планували чи очікували.

Ви бачите ці фішки всюди саме тому, що вони ефективні: вони змушують нас частіше натискати, підписуватися, купувати та повертатися знову і знову. Що більше ви знатимете про приховані заклики та маніпуляції, вбудовані в сайти, якими ви користуєтесь, то більш підготовленими й поінформованими будете.

Ось що можна зробити, щоб перехитрити додатки.

Визначайте, коли вами маніпулюють: **Перше, що можна зробити — знати про використання цих технік.**

Робіть скріншоти і діліться: **щоразу, коли ви стикаєтесь із переконливим дизайном онлайн, зробіть скріншот і надішліть друзям (тільки приберіть всі особисті дані. Приватність — це головне!).**

Не панікуйте: **Якщо на сторінці онлайн-магазину є годинник зі зворотним відліком, запитайте себе: а це дійсно терміново? Якщо ви помічаєте, що натискаєте на кнопку навіть тоді, коли ви не мали такого наміру, подумайте, як сформульований текст на кнопках чи які кольори використовуються. Якщо вам щось незрозуміло, не поспішайте звинувачувати себе — подумайте, які формулювання використовуються на сайті чи в додатку, оскільки вони можуть бути нечіткими.**

3.

БУДЬТЕ ПОІНФОРМОВАНИМИ ПРО МЕДІА

Так само, як можна навчитися перехитрити ті функції та фішки дизайну, які мають змушувати вас скролити й натискати, можна також навчитися розпізнавати новини й пости, які написані так, щоб ввести вас в оману.

Швидше за все, ви вже чули про проблеми дезінформації та фейкових новин. Від дезінформації можна захиститися, якщо виробити звичку ставити критичні запитання до будь-яких новин, які ви споживаєте, особливо якщо ці новини здаються несподіваними, шокуючими чи неправдоподібно позитивними.

Загалом завжди потрібно перевіряти, правдива та чи інша новина чи оманлива — особливо, якщо ви плануєте поділитися нею з рідними чи друзями.

**З якого сайту новина?
Хто (і коли) її написав?
Про що йдеться у статті
загалом, а не лише в
заголовку?
Про які джерела йдеться?**

Якщо ви вирішили, що це дезінформація, і хочете, щоб вона не поширювалась далі, на більшості платформ є функція, де можна поскаржитися на запис. Ви можете також відписатися від сторінки, яка поширює такі новини.

