Інформаційна гігієна: правила і план

Бути поінформованим, але не виснаженим

- [ ] Сповіщення — лише критичні (тривоги)
- [ ] 1–2 вікна для новин на день
- [ ] Кілька перевірених джерел
- [ ] Менше відео з насильством
- [ ] Без новин за годину до сну
- [ ] Після гортання гірше? Зупинитися

Моє новинне вікно	Час	Джерела
Ранок		
Вечір		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Дотримався/дотрималася плану	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○