

GEWOONTES OM JOU TEGNOLOGIE GEBRUIK IN BALANS TE HOU:



Monitor jou aanlyn teenwoordigheid (die meeste slimfone kan hierdie inligting vir jou gee, maar jy kan ook 'n *app* daarvoor gebruik soos Freedom / Inbox when ready).



Hou tegnologie uit jou slaapkamer.



Skakel jou skerm af een uur voor jy gaan slaap.



Hou dit af vir een uur nadat jy wakker geword het.



Mute jou *notifications* en onbelangrike WhatsApp groepe sodat jy nie deurlopend gesteur word nie.



Sit alle skrms af vir een dag per week (of ten minste 'n halwe dag).



Neem vakansie van tegnologie vir een of twee weke per jaar.



Onthou dat die persoon wat voor jou is, belangriker is as die tegnologie in jou sak.

Watter van hierdie 'top tips' wil jy eerste probeer?