

## **Veci sa dejú aj mimo obrazoviek. Dopraj si digitálny detox, poradíme ti ako na to**

Zdvihni na moment hlavu od obrazovky. Leto oficiálne začína a aby toho nebolo málo, dokonca s predĺženým víkendom. Máš preto ideálnu príležitosť nachvíľu sa vymaniť z online sveta a užiť si prítomnosť naplno.

No aby sme nemali len prázdne reči, pripravili sme si pre teba pár praktických tipov na aktivity či podujatia na prvý prázdninový víkend. Potešíš nimi môžeš seba alebo aj svoje okolie. Tak si daj pauzu. Vypni. Rozhliadni sa naokolo, ešte aj počasie ti praje. Uži si víkend!

### **Obnov rovnováhu**

Vypnúť sa z digitálneho sveta môže pre niekoho znamenať, že bude menej sociálny. V skutočnosti však práve vďaka tomu môžeš byť oveľa sociálnejší a venovať sa ľuďom okolo seba. No tak naozaj, bez toho, aby si si každú chvíľu kontroloval/a reakcie na svoje príspevky na sociálnych sieťach, maily či novinky v médiách. Priznajme si, že sa to deje každému z nás. Technológie sú skvelá vec a veľká pomoc, no aj tu platí, že všetkého veľa škodí a žiada si to väčší balans.

Na téme závislosti od digitálnych zariadení a stresu, ktorý si nimi spôsobujeme, vzniklo už mnoho štúdií. Aj keď sa hraním s mobilným telefónom či sledovaním seriálov chceme stresu zbaviť, niekedy je efekt opačný. Neuvedomujeme si to, no podľa mnohých vedcov mozog stresuje fakt, že sme kamsi neustále pripojení, naše digitálne zariadenia s nami bez prestávky čosi komunikujú a naše podvedomie stále sleduje, ako sa majú, čo práve robia a či neblikajú.

Mozog stresujeme počas dňa, no aj počas noci, keď sa rozhodneme zaspáť až po niekoľkých posledných kliknutiach na obrazovku telefónu a s týmto „tikom“ aj vstávame. Podľa nedávneho prieskumu spoločnosti Google majú takmer tri štvrtiny Slovákov (71%) majú svoj smartfón na dosah ruky, aj keď idú spať. Z nich takmer každý tretí (28%) ho dokonca používa ešte pred spaním. V prípade nespavosti siahnu až dvaja z piatich (40%) používateľov mobilného internetu po smartfóne, čo je viac ako tých, čo si pozrú telku (38%), prečítajú knihu (20%), či si idú urobiť niečo pod zub (5%).

U niektorých ľudí takýto zlovyk dokáže prerásť do problémov so spánkom, až depresíí. To má ďalší vplyv na našu schopnosť odolávať stresu či udržať si dobrú náladu. Ešte nepríjemnejšie môže byť pre naše mentálne zdravie, ak sa nedokážeme ani v čase voľna odosobniť od práce a opakovane si otvárame e-mailovú schránku. Pre obnovenie rovnováhy medzi prácou a súkromím je lepšie sa takýmto nerestiam vyhnúť. Zaneprázdnenosť nie je žiadna cnotná črta.

### **Čas so sebou samým**

Niekedy je výzvou naplno sa venovať len sebe – zvnútra aj navonok. Ak sa rozhodneš pozrieť sa viac do svojho vnútra, vyskúšaj meditáciu alebo si sprav domáce wellness. Ak plánuješ tráviť tento víkend doma, existuje nekonečné množstvo možností ako kvalitne využiť čas aj bez asistencie digitálnych technológií. Môžeš vyskúšať nové recepty a navariť niečo, na čo sa už dlho odhodlávaš. Začiatok leta je tiež skvelý čas

na drobné úpravy v domácnosti. Vytried' si šatník, v najbližších týždňoch môžeš zbytočné kúsky napríklad swapnúť alebo predať na burzách oblečenia. Na balkóne si urob sedenie, zasad' bylinky, napríklad mätu, ktorá sa v lete vždy hodí. Prípadne si urob revíziu domácnosti a oprav drobné vady na nábytku alebo si vytvor vlastné dekorácie, napríklad fotorámik či vyzdobený kvetináč.

Pokojne však prizvi aj spoločnosť, priprav párty pre priateľov, spoločne si navarte alebo zorganizuj herný večer s rodinou – vonku, na pikniku, pri vode, alebo pokojne aj doma na balkóne.

### **Vybehni von**

Pobyt vonku, ideálne v lone prírody, je pre dušu balzomom. Vypni a vyskúšaj napríklad výzvu Doby hory, v rámci ktorej môžeš lepšie spoznať slovenské vrchy. Do výzvy sa môžeš zapájať počas celého leta aj jesene, trvá až do konca novembra. S iniciatívou Upracme Slovensko zas môžeš ako dobrovoľník pomôcť pri odstraňovaní odpadkov alebo upratovať po vlastnej osi počas prechádzky prírodou. Alebo zbehni do najbližšieho útulku a vyvenči pár nedočkavých chlupáčov. Popritom môžeš zbierať kroky a urobiť tak niečo aj pre svoju fyzickú. Prípadne vyskúšaj nový šport. Čo tak paddleboarding alebo beach tenis? Milovníkom adrenalínu by mohli zachuťiť vodné lyžovanie, wakeboard alebo kurz potápania.

<https://www.facebook.com/dobyhory/>

### **Nuď sa nebudeš, vyber si z ponuky podujatí**

Prvý prázdninový víkend to bude žiť aj v mestách a rôznymi spôsobmi. Bežia kultúrne letá, festivaly a množstvo ďalších podujatí. Navštív napríklad medzinárodný festival popkultúry AnimeSHOW 2021 – 365.bank, ktorého sme hlavným partnerom, či Salón piva Summer Edition v Bratislave, výstavu Poklad Inkov na Bratislavskom hrade. Ak potrebuješ zabaviť mladších členov rodiny, vezmi ich na festival bábkových divadiel Za 7 horami. Festival sa koná v Liptovskom Jáne, je bezplatný, prebieha v lone krásnej liptovskej prírody a okrem divadelných predstavení ňa organizátori nakrmia aj regionálnymi špecialitami. Idylické scenérie zažiješ aj na folklórnom festivale Východná. Večernú idylku zažiješ na Bažant Kinematograf, ktorý sa už začal v Trenčíne alebo v Trnave a počas leta budú pribúdať premietania nových aj klasických, slovenských aj zahraničných filmov aj v ďalších mestách.

<https://www.comics-salon.sk/>

<https://www.salonpiva.beer/Sk/festival-29/salonpiva-summer-bratislava-2021>

<https://www.pokladinkov.sk/>

<http://www.za7horami.sk/>

<https://www.festivalvyhodna.sk/2020/>

<https://www.kinematograf.sk/mesto/trencin/>