



# Клуб лідерів студентського самоврядування закладів професійної освіти Запорізької області



## «Wellness-лідерство: управління психологічною стійкістю, цифрова гігієна та створення безбар'єрного простору для добробуту студентів»

Інтерактивний дайджест  
«Цифрова гігієна  
як фундамент Wellness-лідерства:  
правила інформаційного балансу  
лідера»





“  
Ти не можеш  
налити воду іншим  
із порожнього  
гличика



# ТРИ ЗАГРОЗИ

01

## Втрата фокусу

Постійні відволікання знижують продуктивність та концентрацію.



02

## Емоційне зараження

Настрій та емоції інших впливають на наш стан.



03

## Синдром FOMO

Страх пропустити щось важливе викликає тривогу та виснаження.





# 4 ПРАВИЛА



1

## Правило 1. Жорсткий аудит джерел

Перевіряй надійність, авторство та факти. Довіряй – але перевіряй.



2

## Правило 2. Правило «Першої та останньої години»

Не споживай інформацію одразу після пробудження та перед сном.



3

## Правило 3. Налаштування сповіщень

Вимкни зайві сповіщення.  
Ти обираєш, що заслуговує на твою увагу.



4

## Правило 4. Інформаційний детокс

Регулярно роби паузи від новин і соцмереж. Твій розум потребує тиші.



# 3 ПРАВИЛА

## ДІДЖИТАЛ-ЕТИКИ



01

Табу на нічні повідомлення



02

Культура одного  
місткого повідомлення



03

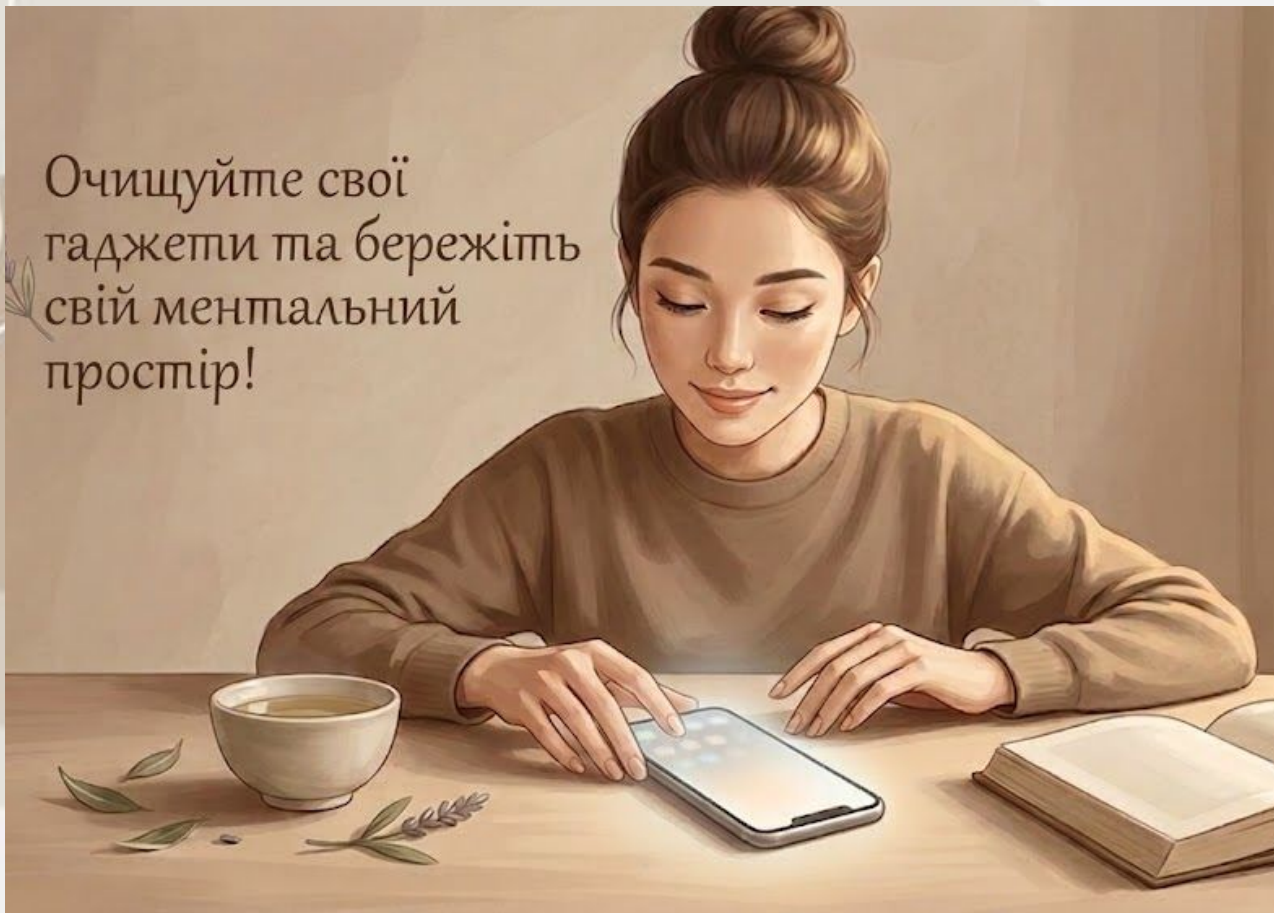
«Чисті» Zoom-зустрічі



**Mentimeter**



**4603 7212**



Очищуйте свої  
гаджети та бережіть  
свій ментальний  
простір!