



Возвращение  
к алтарю

## ДУХОВНАЯ ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДУХОВНОЙ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

1

#### Проведите «цифровой детокс»

- В течение недели не смотрите телевизор, не пользуйтесь социальными сетями/интернетом, кроме рабочих вопросов
- Записывайте в дневнике свои чувства и эмоции

#### Установите ограничения на использование медиа

- Выберите два здоровых хобби или дела, которыми можно заняться
- Загрузите приложения, чтобы отслеживать использование медиа

2

3

#### Следите за своим поведением в сети

- Используйте библейский фильтр: Фил. 4:8

#### Возьмите за правило не пользоваться устройствами во время встреч с людьми

- Это может быть сложной задачей. Непросто фиксируйте моменты – наслаждайтесь ими

4

5

#### Выключите уведомления и удалите приложения и программы, которыми вы не пользуетесь

#### Определите, как вы можете использовать медиа, чтобы углубить ваши отношения с Богом и проповедовать людям

6

7

#### Если кто-нибудь спросит вас, поделитесь привычками духовной медиагигиены и объясните, почему вы решили сделать эти шаги



Возвращение  
к алтарю

## ДУХОВНАЯ ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДУХОВНОЙ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

1

#### Проведите «цифровой детокс»

- В течение недели не смотрите телевизор, не пользуйтесь социальными сетями/интернетом, кроме рабочих вопросов
- Записывайте в дневнике свои чувства и эмоции

#### Установите ограничения на использование медиа

- Выберите два здоровых хобби или дела, которыми можно заняться
- Загрузите приложения, чтобы отслеживать использование медиа

2

3

#### Следите за своим поведением в сети

- Используйте библейский фильтр: Фил. 4:8

#### Возьмите за правило не пользоваться устройствами во время встреч с людьми

- Это может быть сложной задачей. Непросто фиксируйте моменты – наслаждайтесь ими

4

5

#### Выключите уведомления и удалите приложения и программы, которыми вы не пользуетесь

#### Определите, как вы можете использовать медиа, чтобы углубить ваши отношения с Богом и проповедовать людям

6

7

#### Если кто-нибудь спросит вас, поделитесь привычками духовной медиагигиены и объясните, почему вы решили сделать эти шаги



Возвращение  
к алтарю

## ДУХОВНАЯ ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДУХОВНОЙ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

1

#### Проведите «цифровой детокс»

- В течение недели не смотрите телевизор, не пользуйтесь социальными сетями/интернетом, кроме рабочих вопросов
- Записывайте в дневнике свои чувства и эмоции

#### Установите ограничения на использование медиа

- Выберите два здоровых хобби или дела, которыми можно заняться
- Загрузите приложения, чтобы отслеживать использование медиа

2

3

#### Следите за своим поведением в сети

- Используйте библейский фильтр: Фил. 4:8

#### Возьмите за правило не пользоваться устройствами во время встреч с людьми

- Это может быть сложной задачей. Непросто фиксируйте моменты – наслаждайтесь ими

4

5

#### Выключите уведомления и удалите приложения и программы, которыми вы не пользуетесь

#### Определите, как вы можете использовать медиа, чтобы углубить ваши отношения с Богом и проповедовать людям

6

7

#### Если кто-нибудь спросит вас, поделитесь привычками духовной медиагигиены и объясните, почему вы решили сделать эти шаги