

# WHAT IS DIGITAL WELLBEING?

Hạnh phúc kỹ thuật số có nghĩa là suy nghĩ về lượng thời gian chúng ta dành cho việc sử dụng công nghệ và nó ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tinh thần, thể chất và cảm xúc của chúng ta.

## Let's check in on our digital wellbeing.

### Nam+aJ HeaJ+h

Phương tiện truyền thông xã hội tạo ra như thế nào

tôi nghĩ về bản thân mình?

Tích cực hay tiêu cực?



### Sức khỏe thể chất+h Công

nghệ có giúp tôi năng động không?

Tích cực hay tiêu cực?



### Emof ionaJ HeaJ+h Ứng dụng

tôi đang sử dụng khiến tôi cảm thấy thế

nào? Tích cực hay tiêu cực?



Việc kiểm tra tình trạng sức khỏe kỹ thuật số của bạn rất quan trọng vì chúng ta sử dụng công nghệ hàng ngày! Nếu bạn có câu trả lời tiêu cực cho các câu hỏi trên, đã đến lúc bạn phải quan tâm đến sức khỏe kỹ thuật số của mình!

Cách chăm sóc sức khỏe kỹ thuật số của bạn.

1. "Tắt điện thoại để đi chơi cuối tuần"
2. Gef loại bỏ các ứng dụng sẽ khiến bạn phải trả phí) tệ lắm}
3. Gef acf ive} Tập thể dục có thể khiến bạn cảm thấy phí) tốt hơn}