План цифрового детоксу на 2 тижні

Повернути контроль над смартфоном

- [ ] Вимкнути всі сповіщення, крім важливих
- [ ] Прибрати соцмережі з головного екрана
- [ ] Встановити ліміти часу
- [ ] Будильник — окремо від телефону
- [ ] Зони без телефону: спальня, стіл
- [ ] Перша година після пробудження — без телефону
- [ ] Соцмережі ≤ 30 хв на день

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ліміт дотримано	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Без телефону в спальні	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Офлайн-заняття замість гортання	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○