7 ДНІВ · РАДИМО 26 ГРУДНЯ – 1 СІЧНЯ

Цифровий декластер: 7 днів

HARDER

Одне прибирання на день для телефона, пошти й стрічок. Завершуй до початку нового року.

МОЯ ДАТА СТАРТУ _____

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

1. Зроби завдання дня (близько 20–30 хвилин).
2. Немає часу? Зроби мінімум на 10 хвилин.
3. Розфарбуй кружечок. Обидва рахуються однаково.

До / після

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 7
Екранний час на день		
Розблокувань на день		
Застосунків на головному екрані		

1 Аудит

ДЕНЬ 1

Відкрий екранний час. Запиши середнє за день, кількість розблокувань і топ-3 застосунки. Запиши, навіщо тобі це.

МІНІМУМ: Лише запиши сьогоднішній екранний час

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

2 Сповіщення

ДЕНЬ 2

Вимкни всі сповіщення не від людей. Залиш дзвінки, повідомлення від людей і тривоги.

МІНІМУМ: Вимкни 3 найгучніші застосунки

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

3 Головний екран

ДЕНЬ 3

На першому екрані — лише інструменти. Соцмережі — у папку на останньому екрані або видали.

МІНІМУМ: Прибери 1 застосунок з головного екрана

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

4 Пошта

ДЕНЬ 4

Відпишися від 20 розсилок і магазинів. Архівуй усе, що старше 30 днів.

МІНІМУМ: Відпишися від 5

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

5 Стрічки

ДЕНЬ 5

Відпишися чи прибери зі стрічки 30 акаунтів, після яких гірше. Підпишися на 3, які чогось навчають.

МІНІМУМ: Відпишися від 5

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

6 Фото й файли

ДЕНЬ 6

15 хвилин: видали скриншоти, дублікати й розмиті фото. Решту збережи в резервну копію.

МІНІМУМ: Видали 20 скриншотів

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

7 Правила на 2027

ДЕНЬ 7

Обери зони й час без телефона, заряджай телефон поза спальнею, постав ліміти застосункам.

МІНІМУМ: Запиши одне правило

◯ ПОВНІСТЮ ◯ МІН 10 ХВ

Телефон — це інструмент, а не дім.

Обидва кружечки рахуються однаково. Сповіщення про повітряну тривогу й екстрені — не вимикай. Пропустив(-ла) день? Зроби сьогоднішнє завдання й продовжуй. Пропусти раз, але не двічі.

СТОРІНКА 2 · НОВИЙ ПОРЯДОК

Застосунки, зони й правила

HARDER

Виріши, що лишається, куди телефону не можна і яких правил дотримуватимешся у 2027.

ЗАСТОСУНОК	ЛИШИТИ	ОБМЕЖИТИ	ВИДАЛИТИ	ЛІМІТ (ХВ/ДЕНЬ)
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Зони й час без телефона

- ◯ Спальня
- ◯ Обідній стіл
- ◯ Перша година після пробудження
- ◯ Остання година перед сном
- ◯ Прогулянки
- ◯ Час із дітьми / партнером

МОЇ ЦИФРОВІ ПРАВИЛА НА 2027

МІЙ ЩОТИЖНЕВИЙ ОФЛАЙН-ЧАС