



Диджитал-уборка

В этом чек-листе собраны рекомендации, которые помогут вам не только навести порядок в цифровом пространстве, но и сделать паузу от диджитал-среды для восстановления и отдыха.

Устройства и приложения

- ☐ Удалить ненужные приложения

Освободите место и уберите то, чем давно не пользуетесь.

- ☐ Очистить кеш и временные файлы

Это ускорит работу устройств и освободит дополнительную память.

- ☐ Обновить ПО и приложения

Обновления повышают безопасность и производительность.

- ☐ Синхронизировать устройства

Проверьте, всё ли сохраняется в облаке и доступно на всех устройствах.

Хранение данных

- ☐ Освободить место в облаке

Удалите старые файлы, которые уже не нужны, чтобы не переплачивать за хранение.

- ☐ Организовать файлы и папки

Разложите всё по папкам — это сэкономит время в будущем.

- ☐ Сделать резервные копии данных

Обязательно сохраните важную информацию в другом месте (облако, внешний диск).

☐ Очистить корзину и временные файлы

После удаления — проверьте, не осталось ли мусора в корзине.

Почта и сообщения

☐ Отписаться от ненужных рассылок

Очистите входящие и избавьтесь от информационного шума.

☐ Очистить почтовый ящик от спама

Удалите мусор и настройте фильтры.

☐ Проверить рабочие уведомления

Оставьте только важные — для фокусировки и снижения тревожности.

☐ Удалить старые чаты в мессенджерах

Особенно в рабочих — чтобы освободить память и ментальное пространство.

Безопасность и конфиденциальность

☐ Провести антивирусную проверку

Убедитесь, что всё работает чисто и безопасно.

☐ Обновить пароли для аккаунтов

Используйте уникальные и сложные пароли (желательно с менеджером паролей).

☐ Очистить историю браузера

Освободите кэш, куки и удалите лишнее из автозаполнения.

☐ Провести ревизию аккаунтов в соцсетях

Удалите забытые профили или закройте лишний доступ.

Прочее

☐ Удалить дубликаты фото

Автоматически или вручную — дубликаты только занимают память.

☐ Проверить и обновить контакты

Удалите устаревшие номера и подпишите новые корректно.

☐ Удалить ненужные документы

Старые билеты, сканы, черновики — в корзину!

☐ Переименовать старые файлы для удобства

Понятные названия помогут быстрее находить нужное.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?