



Чек-лист "цифровой гигиены"

- ☐ **1.** Отложить телефон и выключить компьютер за час-два до сна. Если нужно сразу поставьте будильник.

Расслабьте свои глаза и мозг. Дайте себе настроиться на сон. Поработайте над планом на день, подготовьтесь ко сну в тишине, почитайте книгу.

- ☐ **2.** Отключить звук на своём смартфоне.

Хотя бы на ночь, если работа не позволяет сделать это на весь день.

- ☐ **3.** Отключить уведомления.

На телефоне, при необходимости и на компьютере.

- ☐ **4.** Ведите записи в ежедневниках и блокнотах.

Для мышления, решения проблем и психики это гораздо лучше, чем в телефоне.

- ☐ **5.** Установить на телефоне ограничения нахождения в разных сетях по времени либо ограничьте себя сами.

Можете использовать программы внутри телефона или скачать их дополнительно, либо ставьте будильники и сидите по времени.

- ☐ **6.** Начать утро без смартфона. В первый час заняться любым другим делом.

Поработайте над планом на день, сделайте зарядку, примите душ, почитайте книгу.