

# ДВОТИЖНЕВИЙ ІНТЕРНЕТ-ДЕТОКС

## Two week social media detox challenge

**1/ ВИДАЛІТЬ**  
додатки, якими  
не користуєтеся



**2/ ВИМКНІТЬ**  
телефонні сповіщення



**3/ ЗАЛИШТЕ**  
телефон у іншій  
кімнаті перед сном



**4/ ВИДАЛІТЬ**  
зі списку друзів тих,  
із ким не товаришуєте



**5/ 30 ХВИЛИН**  
протягом дня на  
соцмережі



**6/ ЗРАНКУ**  
не перевіряйте  
телефон



**7/ ПІД ЧАС ЇЖИ**  
не використовуйте  
телефон



**8/ НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ**  
Твіттером та Інстаграмом



**9/ 2 ГОДИНИ**  
не користуйтеся  
телефоном



**10/ ДО ЗАВЕРШЕННЯ**  
роботи/уроків не  
використовуйте телефон



**11/ НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ**  
Фейсбуком протягом дня



**12/ ЗАЛИШТЕ**  
телефон удома



**13/ ВІДМОВТЕСЯ**  
від соцмереж на день



**14/ ВІДМОВТЕСЯ**  
від телефону на день



Мій детокс-челендж:

