

# DIGITALNI POSTX



## IZZIV: 10-DNEVNI DETOKS

Pomlad je čas, ko se radi lotimo čiščenja in pospravljanja. Prav tako pa gre za odlično priložnost, da "razčistimo" z zaslonskimi napravami, ki so del našega vsakdana. V tokratnem 10-dnevнем izzivu smo pripravili nekaj nasvetov, kako se lahko lotite digitalne navlake in obdržite le tisto, kar zares koristi.

1

Odstranite aplikacije, ki jih niste uporabili že dalj časa.

2

Ne uporablajte več kot enega zaslona hkrati (npr. telefon med gledanjem televizije).

3

Izklopite potisna sporočila za e-pošto in druge aplikacije.

4

Počistite domači zaslon, da bo na njem čim manj bližnjic.

5

Poglejte, katere aplikacije vam vzamejo največ časa, in ta čas skušajte prepoloviti.

6

Določite čas v dnevnu, ko boste preverjali e-pošto in obvestila.

7

Odstranite vse aplikacije, sporočila in datoteke, ki niso nujno potrebne.

8

Cel dan ne glejte kratkih video vsebin (Instagram reels, YouTube shorts ipd.).

9

Za cel dan se odpovejte eni izmed zaslonskih naprav, ki jih uporabljate.

10

Doma določite prostore, v katerih ni uporabe zaslonov.

Izzive si seveda lahko prilagodite glede na želje in zmožnosti – in ne obupajte, če se boste zalotili, da ste kaj "prekršili". Zdrava raba zaslonov je nekaj, kar gradimo postopoma.

# DIGITALNI POSTX

IZZIV: 10-DNEVNI DETOKS

V prazna polja lahko zapisujete svoja opažanja, beležite napredek ali pa si zamislite svoj izziv!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10