

# DIGITALNI DETOKS

*Kako se koristi:* Za svaku nedelju imaćeš jedan veliki izazov koji treba da ispuniš svakog dana u toku nedelje + 7 dnevnih izazova. Ako se tema nekog izazova ne odnosi na tebe ili nije moguće da ispuniš izazov tog dana, zameni dane ili uradi izazov za prethodni ili sledeći dan dva puta. Papir sa izazovom drži na vidnom mestu i obeleži svaki dan kada ispuniš izazov.

*Napomena:* Vreme koje provedemo ispred ekrana zbog posla ili školskih aktivnosti nije tema izazova. Ukoliko tvoj posao zahteva korišćenje kompjutera ili društvenih mreža, trudi se da ih koristiš isključivo za poslovne obaveze.

## PRVA NEDELJA

### IZAZOV ZA PRVU NEDELJU: Bez gledanja u ekran sat vremena pred spavanje

<i>1. dan</i> Isključi notifikacije za sve aplikacije koje ne koristiš za posao <input type="checkbox"/>	<i>2. dan</i> Nemoj da koristiš telefon prvih sat vremena nakon buđenja <input type="checkbox"/>	<i>3. dan</i> Dan bez objava i skrolovanja na društvenim mrežama <input type="checkbox"/>	<i>4. dan</i> Ostavi telefon u drugoj prostoriji ili dalje od kreveta kada ideš da spavaš <input type="checkbox"/>	<i>5. dan</i> Potruđi se da ne koristiš telefon u pauzama dok radiš ili učiš <input type="checkbox"/>	<i>6. dan</i> Isključi tonove kada završiš posao i izaberi aktivnosti koje ćeš raditi do kraja dana <input type="checkbox"/>	<i>7. dan</i> Provedi više sa porodicom ili prijateljima bez telefona <input type="checkbox"/>
---	---	--	---	--	---	---

## DRUGA NEDELJA

### IZAZOV ZA DRUGU NEDELJU: Bez društvenih mreža pre podne

<i>8. dan</i> Dan bez objava i skrolovanja na društvenim mrežama <input type="checkbox"/>	<i>9. dan</i> Skloni telefon u drugu prostoriju kada završiš posao <input type="checkbox"/>	<i>10. dan</i> Dan bez TV-a/Netflix-a/ Youtube-a <input type="checkbox"/>	<i>11. dan</i> Pozovi prijatelje umesto da se dopisujete <input type="checkbox"/>	<i>12. dan</i> Isključi tonove kada završiš posao i izaberi aktivnosti koje ćeš raditi do kraja dana <input type="checkbox"/>	<i>13. dan</i> Radi nešto zabavno bez slikanja za društvene mreže <input type="checkbox"/>	<i>14. dan</i> Prošetaj ili vežbaj kada završiš sve obaveze <input type="checkbox"/>
--	--	--	--	--	---	---

## TREĆA NEDELJA

### IZAZOV ZA TREĆU NEDELJU: Ograniči gledanje u ekran na sat vremena dnevno

<i>15. dan</i> Započni neku aktivnost koju često odlažeš <input type="checkbox"/>	<i>16. dan</i> Dan bez objava i skrolovanja na društvenim mrežama <input type="checkbox"/>	<i>17. dan</i> Prošetaj ili vežbaj kada završiš sve obaveze <input type="checkbox"/>	<i>18. dan</i> Spremi svoj omiljeni obrok <input type="checkbox"/>	<i>19. dan</i> Provedi samo 20 minuta na društvenim mrežama u toku dana <input type="checkbox"/>	<i>20. dan</i> Isključi tonove kada završiš posao i posveti više opuštanju <input type="checkbox"/>	<i>21. dan</i> Dan bez korišćenja telefona <input type="checkbox"/>
--	---	---	---	---	--	--

**Važno:** Izazov je napisan prema sopstvenim iskustvima i nije zamena za psihološku pomoć.