Phiếu digital detox 7 ngày: giảm liều có đo

Bạn chọn mức nhẹ nhất (giảm liều), đo trước, tick mỗi ngày, tính giờ lấy lại ở cuối tuần.

Zero To Hero
zerotohero135.com

1. Đo ngày 1

a) Tổng thời gian dùng điện thoại mỗi ngày: _____ giờ _____ phút *(đọc trong mục thống kê thời gian sử dụng của điện thoại; tên mục có thể khác theo hãng và đời máy)*

b) Số lần mở máy mỗi ngày: _____ lần

c) 3 app dùng nhiều nhất: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Ví dụ giả định: 4 giờ 20 phút, 96 lần mở máy, 3 app là video ngắn, mạng xã hội, nhắn tin.

2. Bảng 7 ngày

Ngày và việc gợi ý	Giờ dùng máy (giờ:phút)	Việc nhỏ đã làm (tick)	Chấm Tâm trí 1-5 (khoanh tròn)	Một dòng cảm nhận
Ngày 1. Đo: ghi 3 số ở khối 1		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	
Ngày 2. Tắt thông báo của app không cần, đưa app lướt ra khỏi màn hình chính		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	
Ngày 3. Một giờ làm việc để máy ngoài tầm tay		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	
Ngày 4. Một khung 30 phút không màn hình		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	
Ngày 5. Lấp khung đó bằng việc thay thế đã chọn (khối 4)		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	
Ngày 6. Tính thử giờ lấy lại (khối 3)		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	
Ngày 7. So cả bảng với Ngày 1, quyết định giữ, lên mức 2 hoặc lùi nhẹ hơn		☐ ☐ ☐	1 2 3 4 5	

Điểm Tâm trí là cảm nhận tự chấm của bạn, không phải kết quả đo y khoa.

3. Tính giờ lấy lại

Phút ngày 1 = _____ (giờ × 60 + phút)

Phút hôm nay (ngày 6 hoặc 7) = _____

Phút giảm mỗi ngày = phút ngày 1 trừ phút hôm nay = _____

Giờ lấy lại mỗi tuần = phút giảm × 7 chia 60 = _____ giờ

Giờ lấy lại mỗi năm = phút giảm × 365 chia 60 = _____ giờ

Ví dụ giả định

Ngày 1: 4 giờ 20 phút = 260 phút. Hôm nay: 3 giờ 50 phút = 230 phút. Giảm 30 phút. Mỗi tuần: 30 × 7 = 210 phút = 3,5 giờ. Mỗi năm: 30 × 365 = 10.950 phút, chia 60 khoảng 182 giờ.

4. Khoảng trống đó mình làm gì?

1. _____

2. _____

3. _____

Ví dụ: đi bộ 15 phút quanh nhà; gọi một người thân; đọc 20 phút sách giấy.

Phiếu này giúp chỉnh thói quen dùng thiết bị, không phải tư vấn y tế hay điều trị và không thay thế bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý. Nếu bạn thấy khó kiểm soát việc dùng điện thoại, hoặc việc này ảnh hưởng học tập, công việc, giấc ngủ kéo dài, hãy đi khám hoặc gặp chuyên gia.