

情報デトックス | 7日間チャレンジ表

日付	ミニタスク	チェック
1日目	不要アプリを3つ削除	
	SNS・ゲームを移動	
	勉強・辞書アプリを配置	
2日目	SNS通知オフ	
	LINE重要な人のみ	
	おやすみモードON	
3日目	スマホ置き場作成	
	勉強中そこへ置く	
	机・ベッドに置かない	
4日目	食事中スマホ禁止	
	無意識スマホ禁止	
	寝る前15分削減	
5日目	SNSフォロー削減	
	YouTube興味なし整理	
	Newsテーマ絞る	
6日目	寝る60分前別室	
	ブルーライト軽減ON	
	代替行動決定	
7日目	スマホルール決定	
	使用時間上限設定	
	学習フォルダ作成	