

Задание 3. «Цифровой детокс-день» (20 баллов)

Цифровой детокс (английское Digital detox) — временный сознательный отказ от использования смартфонов, компьютеров, планшетов и других устройств

Устройте цифровой детокс – проведите день без телефона или с минимальным потреблением электричества (кроме фото- или видеосъемки).

1. Выберите подходящий для вас вариант задания в зависимости от уровня сложности:

- **Простой** – проживите день без телефона.
- **Средний** – откажитесь на день от электроприборов (разрешается включать свет).
- **Сложный** – проведите день без электричества.

2. Снимите видео или фото, как вы проводите это время (рисование, чтение, прогулка и др.). Поделитесь своими впечатлениями.

Текст может быть написан примерно по такой структуре:

1) Какое задание вы выполнили (День без электричества/День без электроприборов/День без телефона);

2) Ваши самые яркие впечатления и инсайты от дня-эксперимента.

Расскажите:

- как прошел ваш день,
- чем отличался от обычного дня,
- удалось ли продержаться до конца,
- возникли ли ситуации, которые вынудили сделать исключения,
- с какими трудностями вы столкнулись,
- что нового узнали о себе и о мире.