Задание 3. «Цифровой детокс»

Устройте цифровой детокс – проведите день без телефона или с минимальным потреблением электричества.

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. Поделитесь своими впечатлениями, подготовив пост в социальных сетях, чтобы проанализировать свой опыт и рассказать о таком эксперименте знакомым.

Текст может быть написан примерно по такой структуре:

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

2) Ваши **с**амые 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.