

# Как не отвлекаться на телефон во время важных дел?

Информационный мир так сильно хочет погрузить вас с головой в необъятные пространства интернета, что порой приходится, помимо самодисциплины, подключать иные средства. Поделюсь ПО для ограничения возможностей телефона.

## Приложение Stay Focused | Android

1. Возможность ограничить (запуск и уведомления) 5 приложений (в бесплатной версии)
  - 1) по времени использования в течение дня
  - 2) в определённый интервал дня (например, поставить запрет на использование за час до сна и через час после пробуждения)
  - 3) количество запусков (например, 2 запуска в час)
  - 4) перерыв в использовании (например, после 30 минут использования отдохните 10 минут)
2. Отслеживать экранное время
3. Делать перерыв (полная блокировка телефона за исключением отдельно выбранных приложений)

## Экранное время и Фокусировка Сон | iOS

Про фокусировку Сон советую [данное](#) видео. Вкратце: меньше ненужных уведомлений, удобная настройка рабочих экранов.

В настройках *Экранного времени* есть возможности:

1. добавить лимиты приложений по использованию в течение дня
2. установить расписание "*В покое*", благодаря которому будут блокироваться запрещённые приложения (их запуск, а также уведомления от них). Настраивать список приложений необходимо в меню "*Разрешенные всегда*"

Данные рекомендации помогли мне проводить время так, как я действительно хочу. Надеюсь, помогут и вам.

Автор **заметки**: Rake (Данил)

---

Revision #2

Created 11 April 2024 19:01:02 by matvey033

Updated 15 April 2024 15:12:54 by matvey033