

Экран-меню на неделю

Выбираем 3 формата в день. Заливка лентой — мимо.

Понедельник Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Вторник Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Среда Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Четверг Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Пятница Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Суббота Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Воскресенье Учёба: _____ • Общение: _____ • Игра/развлеч.: _____

Белые зоны без экранов (добавь галочки)

За столом За час до сна

Другое: _____

Напоминания

Таймер/стикер/мессенджер: _____

Отметки за неделю Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

