



# KUIDAS SCROLLIDA NUTIKAMALT?



**Pane telefon näoga vastu lauda,**  
sa ei pea 24/7 online olema



**Ainult vajalikud notificationid.**  
Vähem vilkumist, vähem fomo

**Tee ekraaniluku  
avamine tüütuks.**  
Vähem unlockimist =  
vähem suvalist scrollimist



**LIKE**

**Jäta telefon teise tuppa.**  
Eriti, kui pead  
millelegi keskenduma



**Iganädalane telopaus.**  
Proovi teha mõni offline päev =  
aju tänab sind