

# 2023

## DIGITÁLNÍ WELLBEING

### ZLEPŠUJEME SVÉ ZDRAVÍ

1

POMÁHÁME  
POHYBEM  
S APLIKACÍ  
CHARITY MILES

2

STAVÍME  
SPÁNKOVÉ MĚSTO  
S APLIKACÍ  
SLEEP TOWN

3

SDÍLÍME  
PITNÉ POKROKY  
S APLIKACÍ  
WATERMINDER

### UKLÍZÍME, MODERUJEME A RECENZUJEME

4

ODINSTALUJEME  
NEPOUŽÍVANÉ  
APLIKACE

5

HRAJEME SI NA  
HUDEBNÍ A FILMOVÉ  
MODERÁTORY  
A KURÁTORY

6

RECENZUJEME  
NÁMI OTESTOVANÉ  
WELLBEINGOVÉ  
APLIKACE

### MĚNÍME DIGITÁLNÍ NÁVYKY

7

POUŽÍVÁME  
SOCIÁLNÍ SÍŤ  
JEN 10 MINUT  
DENNĚ

8

TRÁVÍME  
JEDEN DEN  
V TÝDNU  
BEZ NOTIFIKACÍ

9

VYSAZUJEME  
ZELEŇ  
S APLIKACÍ  
FOREST

### TVOŘÍME A SDÍLÍME MINIMALISTICKY

10

TVOŘÍME  
V OMEZENÉM ČASE  
S VYBRANOU  
APLIKACÍ

11

SDÍLÍME  
SVOU TVORBU  
BEZ KRMENÍ  
TROLLŮ

12

POUŽÍVÁME  
SOCIÁLNÍ SÍŤ  
BEZ KONZUMACE  
OBSAHU