

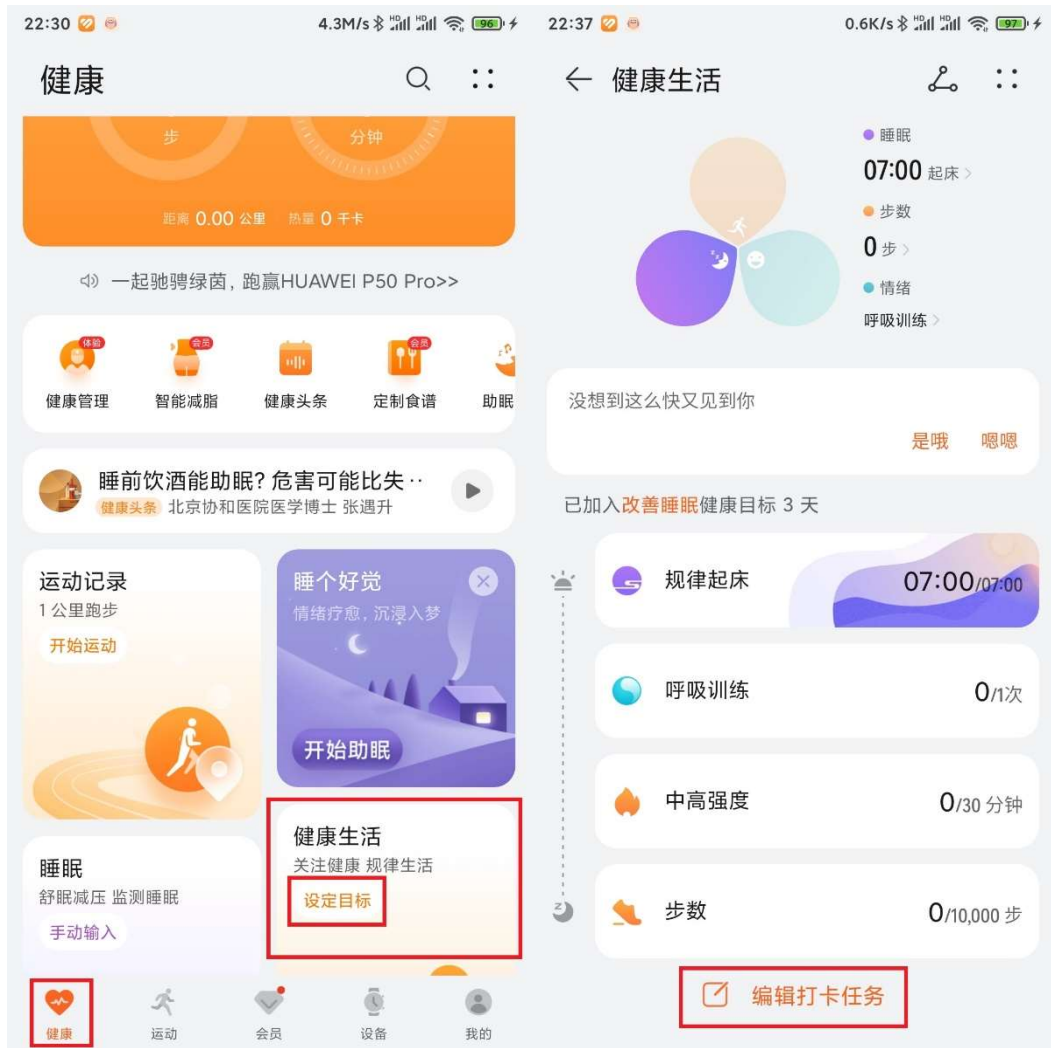
规律起居提醒应用安装教程

一、起床和运动提醒软件-华为运动健康

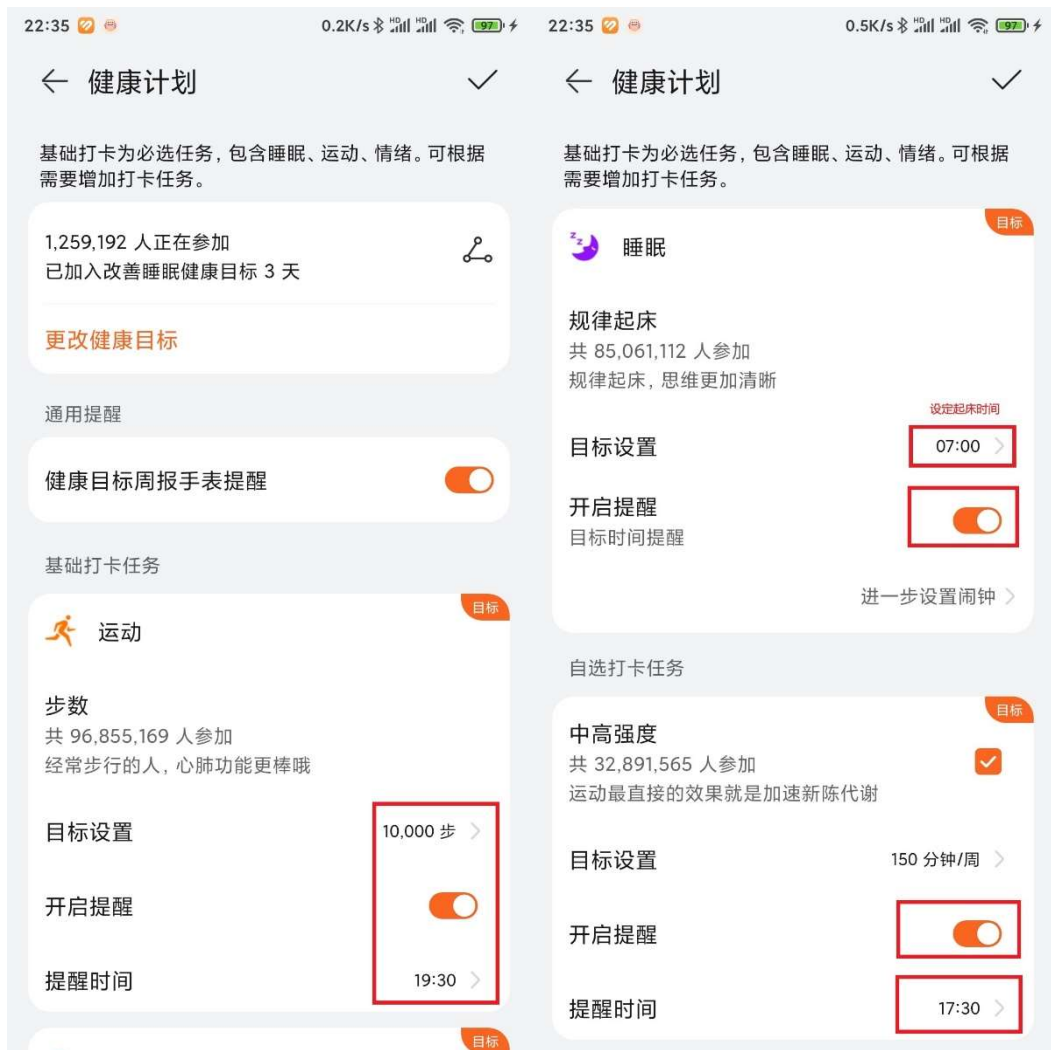
1. 在应用商店中下载华为运动健康，并同意服务协议和隐私声明。



2. 在首页-健康，进入健康生活，编辑打卡任务。

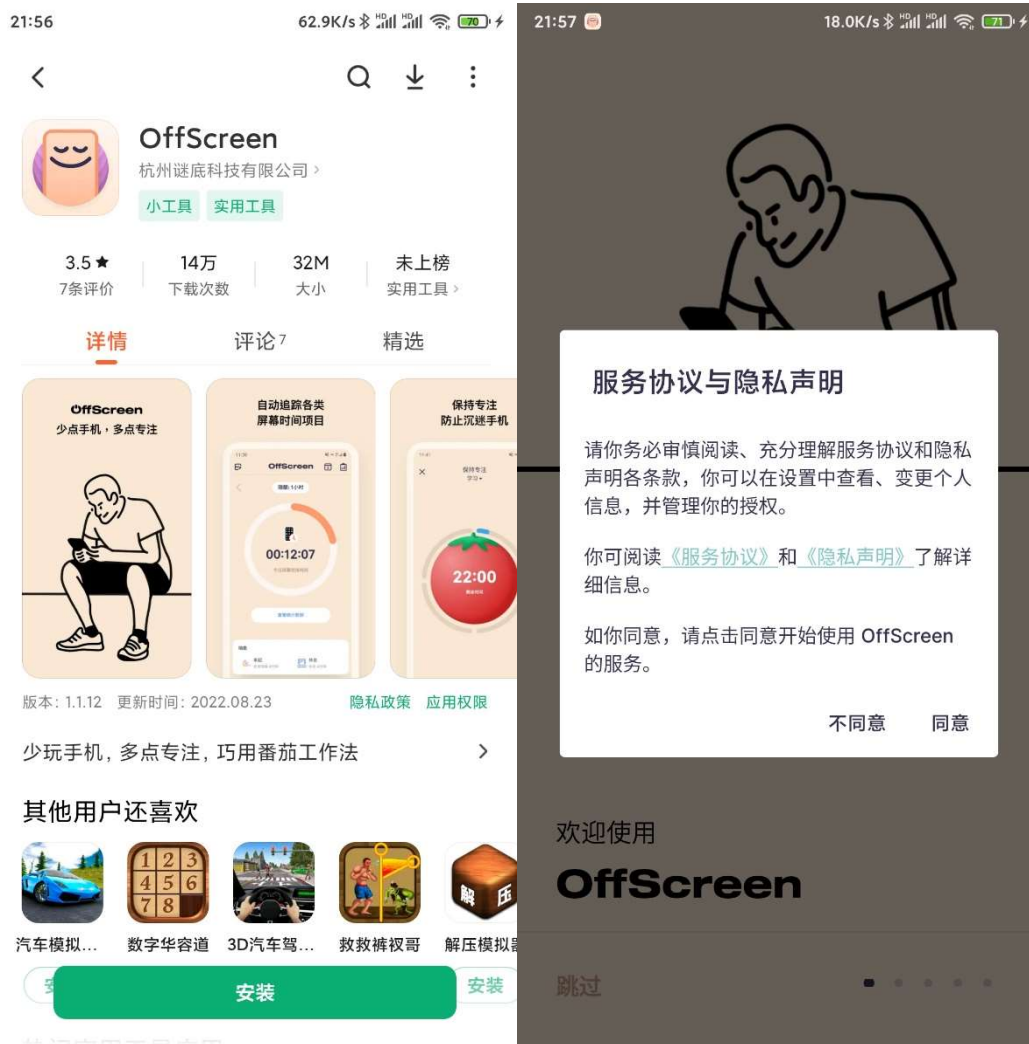


3. 在健康计划中按个人睡眠习惯及计划运动时间，开启起床时间、步数运动、中高强度运动提醒，并保存更改。

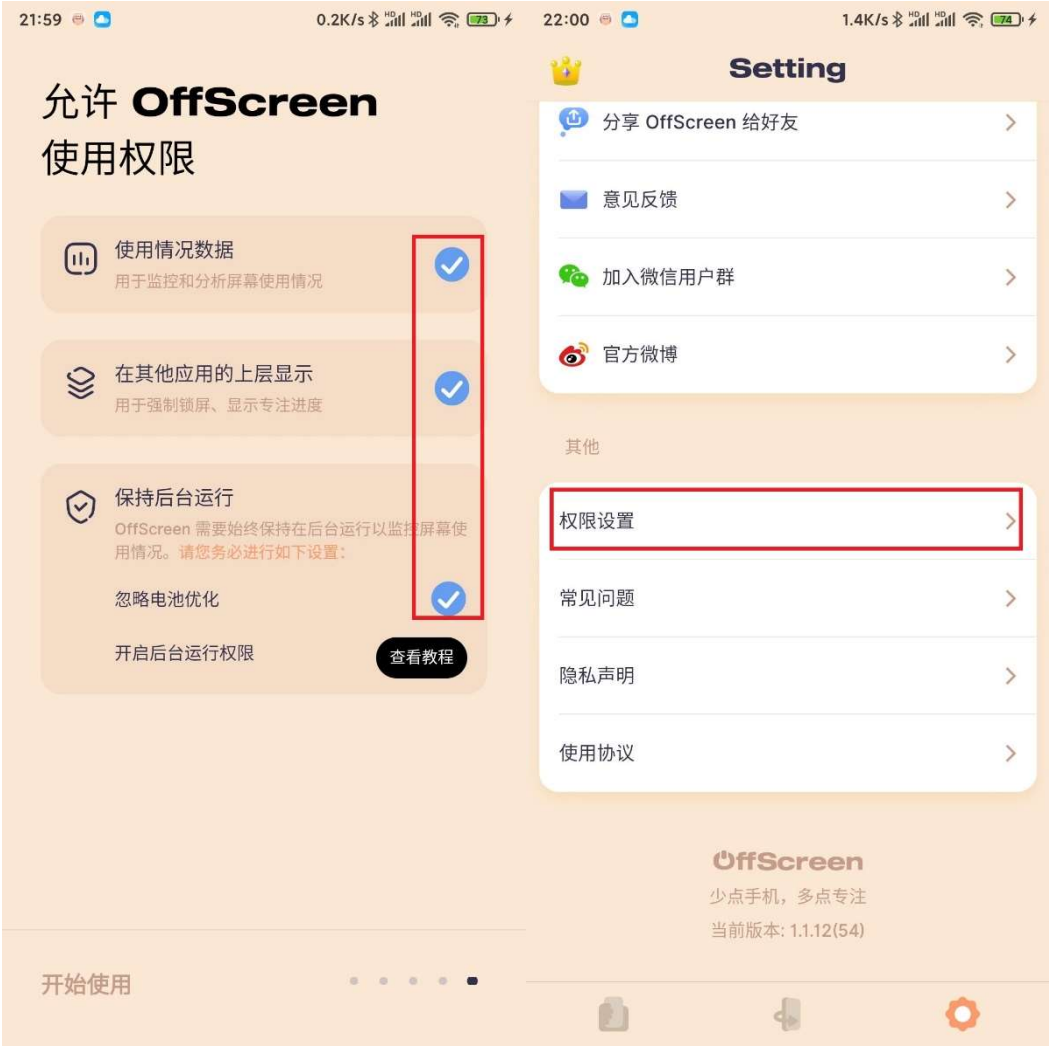


二、熬夜和上网提醒软件-Offscreen

1. 在应用商店中下载 Offscreen，并同意服务协议和隐私声明。



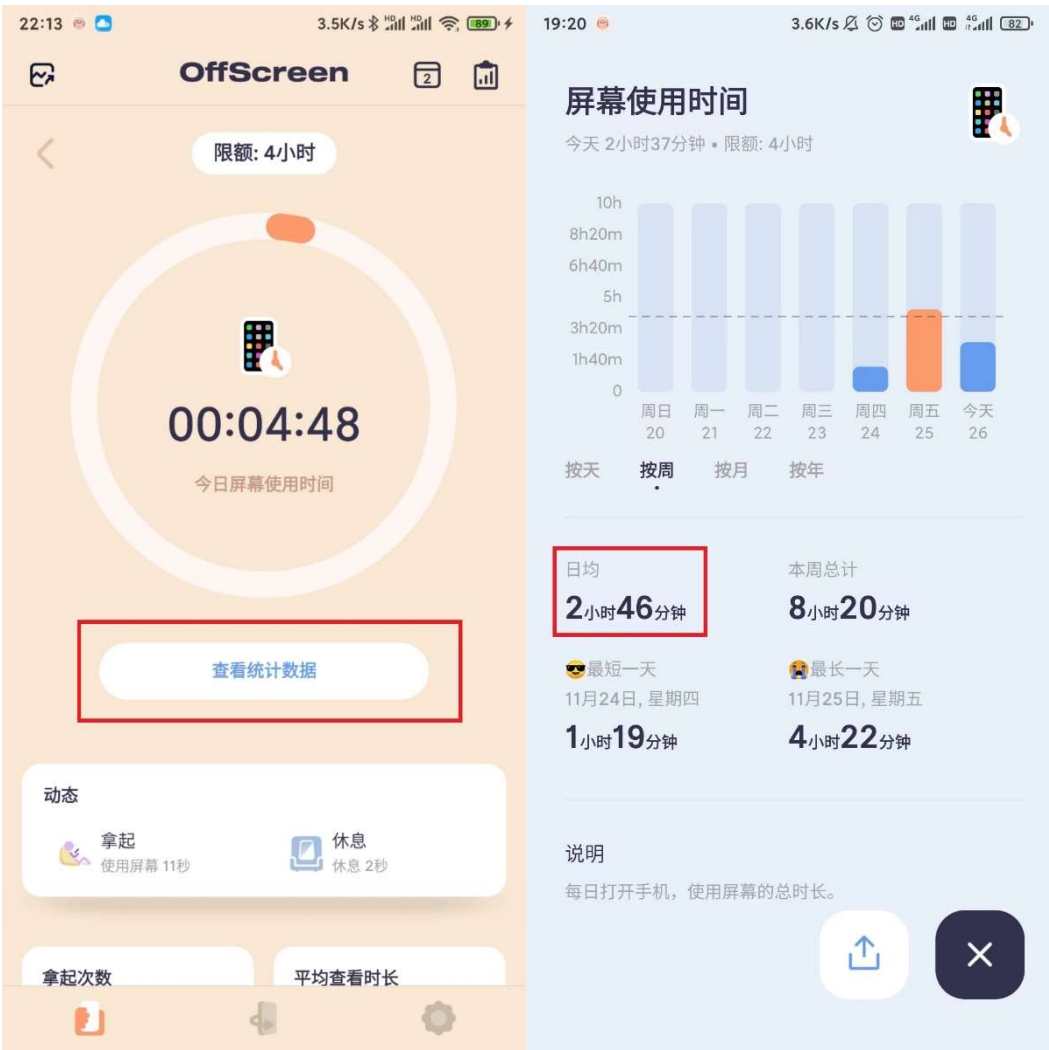
2. 在打开页面中或在设置中勾选使用权限



3. 按您个人睡眠习惯设置熬夜提醒时间。



4. 查询平均每日上网时间。



5. 查询平均每日手机拿起次数。



6. 请注意熬夜和上网时间提醒，并按提醒规律作息。如若实在影响生活工作，请您关闭软件或调整软件时间限制。

