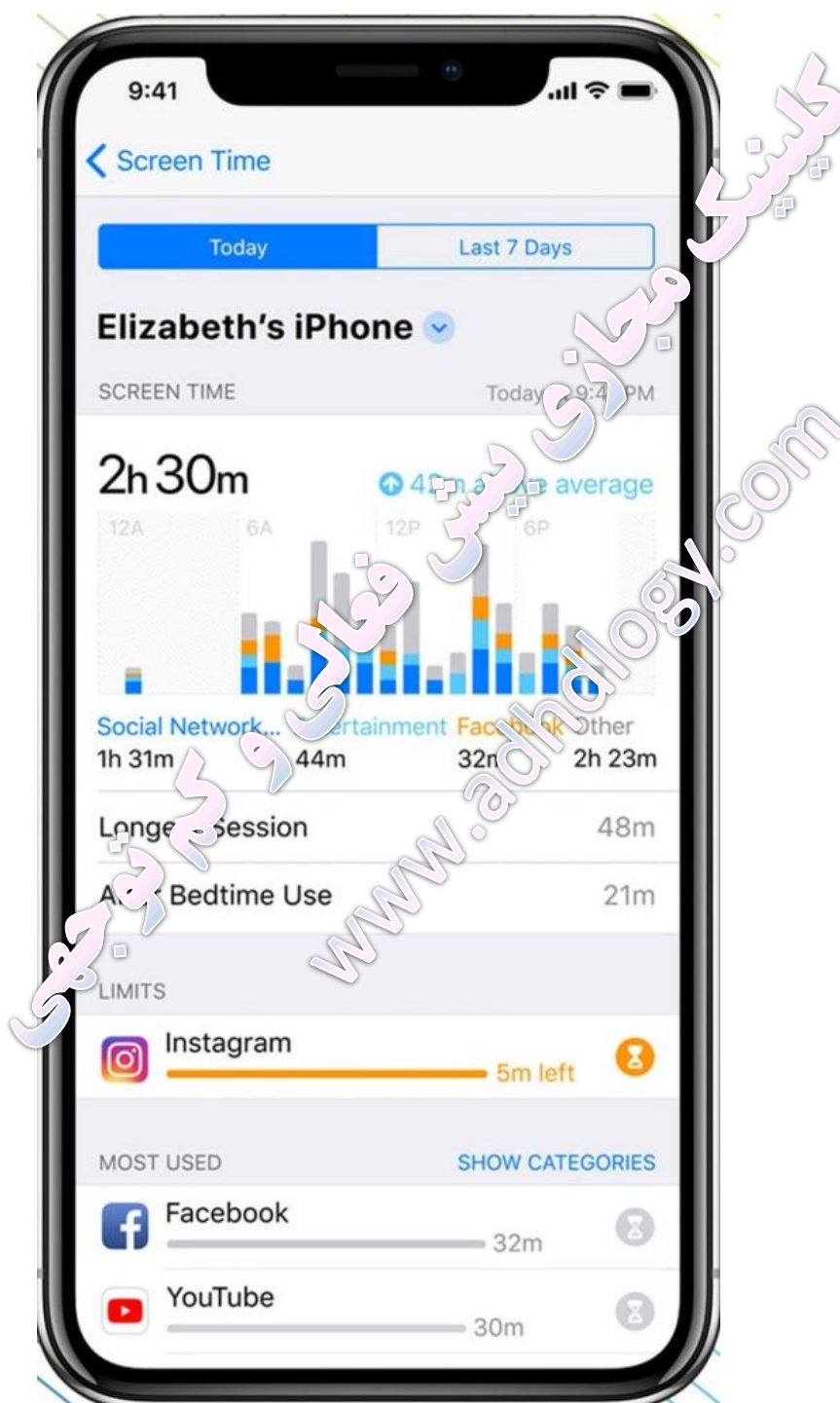


برای اطلاع از مدت زمان استفاده از موبایل در طی روز و همچنین مدت زمان استفاده از هر اپلیکیشن در موبایل می توانید مراحل زیر را دنبال کنید:

iPhone

Settings → screen time



Android

Settings → wellbeing

