

# How to limit your Facebook usage time - Control your Facebook screen time

To avoid excessive distractions while using Facebook, we can use the time limit feature. This feature allows you to set a time limit for using Facebook, and whether that limit is set daily or by default.

To avoid excessive distractions while using Facebook, you can use the time limit feature. This feature allows you to set a time limit for using Facebook, whether daily or by default. A reminder notification will appear when the time limit is reached. Below are instructions on how to set a time limit for using Facebook.

## Guide to limiting your Facebook usage time.

### Step 1:

On the Facebook interface, users tap **the three horizontal lines icon** , then tap **the gear icon** . On the next screen, tap "**Time spent on Facebook**".

Không có SIM

12:27

98%

# Menu



Dương Trần



9+

## Lối tắt của bạn



Pass vé Concert...

Quattrimang



Kỷ niệm



Đã lưu



Nhóm



Video



Marketplace



Bạn bè



Bảng feed



Hen hò



Trang chủ



Video



Bạn bè



Nhóm



Thông báo



Menu

## Cài đặt và quyền riêng tư

- Tùy chọn nội dung
- Tùy chọn về cảm xúc
- Thông báo
- Trợ năng
- Thanh tab
- Ngôn ngữ và khu vực
- File phương tiện
- Thời gian bạn dùng Facebook
- Trình duyệt
- Chế độ tối
- Gợi ý chia sẻ từ cuộn camera

### Đối tượng và chế độ hiển thị

Kiểm soát ai nhìn thấy nội dung bạn chia sẻ trên



### Step 2:

Here you will see the Facebook usage time settings; select " **Manage Time** ". You will then see two options for managing your Facebook usage time: Silent Mode (to block Facebook notifications) and Daily Time Reminders.

## Thời gian bạn dùng Facebook



### Xem số giờ bạn dùng

Xem bạn dành bao nhiêu thời gian trên Facebook và làm gì trong khoảng thời gian đó.

Xem thời gian



### Quản lý thời gian

Sống trọn từng khoảnh khắc nhờ các công cụ như Chế độ im lặng và Lời nhắc thời gian hàng ngày.

Xem công cụ



### Sử dụng thời gian hiệu quả hơn

Hãy giữ liên lạc với bạn bè để tận dụng tối đa thời gian trên Facebook nhé.

Xem cài đặt



### Kiểm soát thông báo

Chọn xem bạn muốn nhận thông báo nào trên Facebook và nhận ở đâu.

Xem cài đặt

### Cách cân bằng thời gian trên mạng



Trang chủ



Video



Bạn bè



Nhóm



Thông báo



Menu



## Quản lý thời gian



### Chế độ im lặng

Ẩn hầu hết thông báo đẩy và hạn chế dấu chấm thông báo. Lần sau khi mở ứng dụng trên thiết bị này, bạn sẽ nhận được lời nhắc rằng Chế độ im lặng đang bật.



Chế độ im lặng

Tắt



Chế độ im lặng theo lịch



Bạn vẫn sẽ đọc được thông báo trong lối tắt thông báo. Thông báo qua email và tin nhắn văn bản sẽ không bị ảnh hưởng.

### Lời nhắc thời gian hàng ngày

Nhận lời nhắc khi bạn đã dùng Facebook hết thời gian mình đặt.



Lời nhắc thời gian hàng ngày

Tắt



Trang chủ



Video



Bạn bè



Nhóm



Thông báo



Menu

#### Step 3:

**Activate the Daily Reminder feature** and select **the time period you are allowed to use Facebook** . Once you have selected the time period, **tap Set Reminder** at the bottom.



## Quản lý thời gian

### Chế độ im lặng

Ẩn hầu hết thông báo đẩy và hạn chế dấu chấm thông báo. Lần sau khi mở ứng dụng trên thiết bị này, bạn sẽ nhận được lời nhắc rằng Chế độ im lặng đang



### Lời nhắc thời gian hàng ngày

Chúng tôi sẽ gửi lời nhắc sau khi bạn đã dùng Facebook hết thời gian mình đặt.

0 giờ

0 phút

1 giờ

5 phút

2 giờ

10 phút

3 giờ

15 phút



Lời nhắc của bạn sẽ bắt đầu vào ngày mai. Hôm nay bạn đã dùng quá khoảng thời gian hàng ngày rồi.

**Đặt lời nhắc**



**Step 4:**

Therefore, you will only be able to use Facebook during this period.



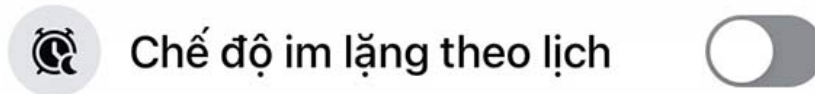
## Quản lý thời gian

### Chế độ im lặng

Ẩn hầu hết thông báo đẩy và hạn chế dấu chấm thông báo. Lần sau khi mở ứng dụng trên thiết bị này, bạn sẽ nhận được lời nhắc rằng Chế độ im lặng đang bật.



**Chế độ im lặng**  
Tắt



**Chế độ im lặng theo lịch**

Bạn vẫn sẽ đọc được thông báo trong lối tắt thông báo. Thông báo qua email và tin nhắn văn bản sẽ không bị ảnh hưởng.

### Lời nhắc thời gian hàng ngày

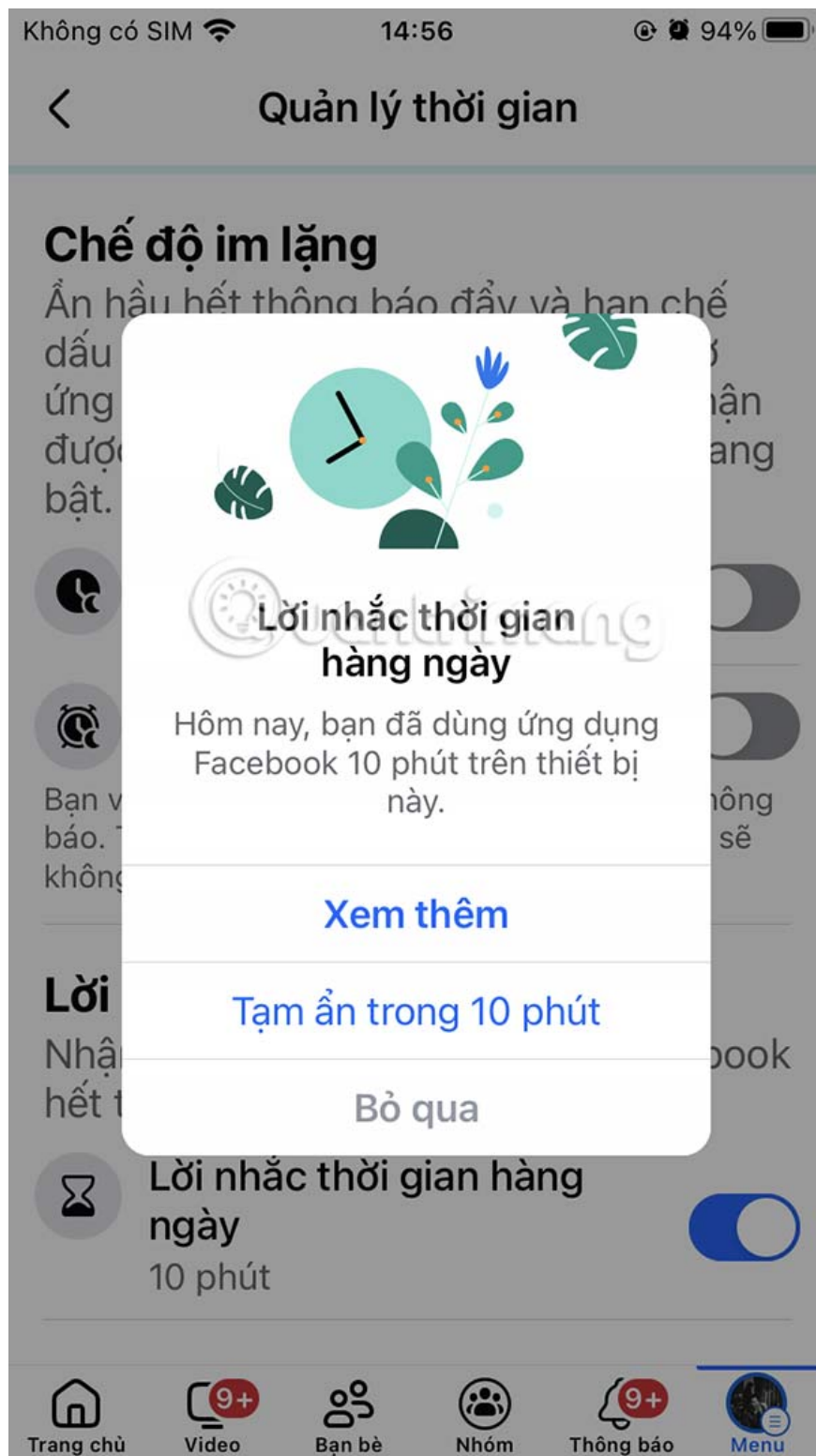
Nhận lời nhắc khi bạn đã dùng Facebook hết thời gian mình đặt.



**Lời nhắc thời gian hàng ngày**  
4 giờ

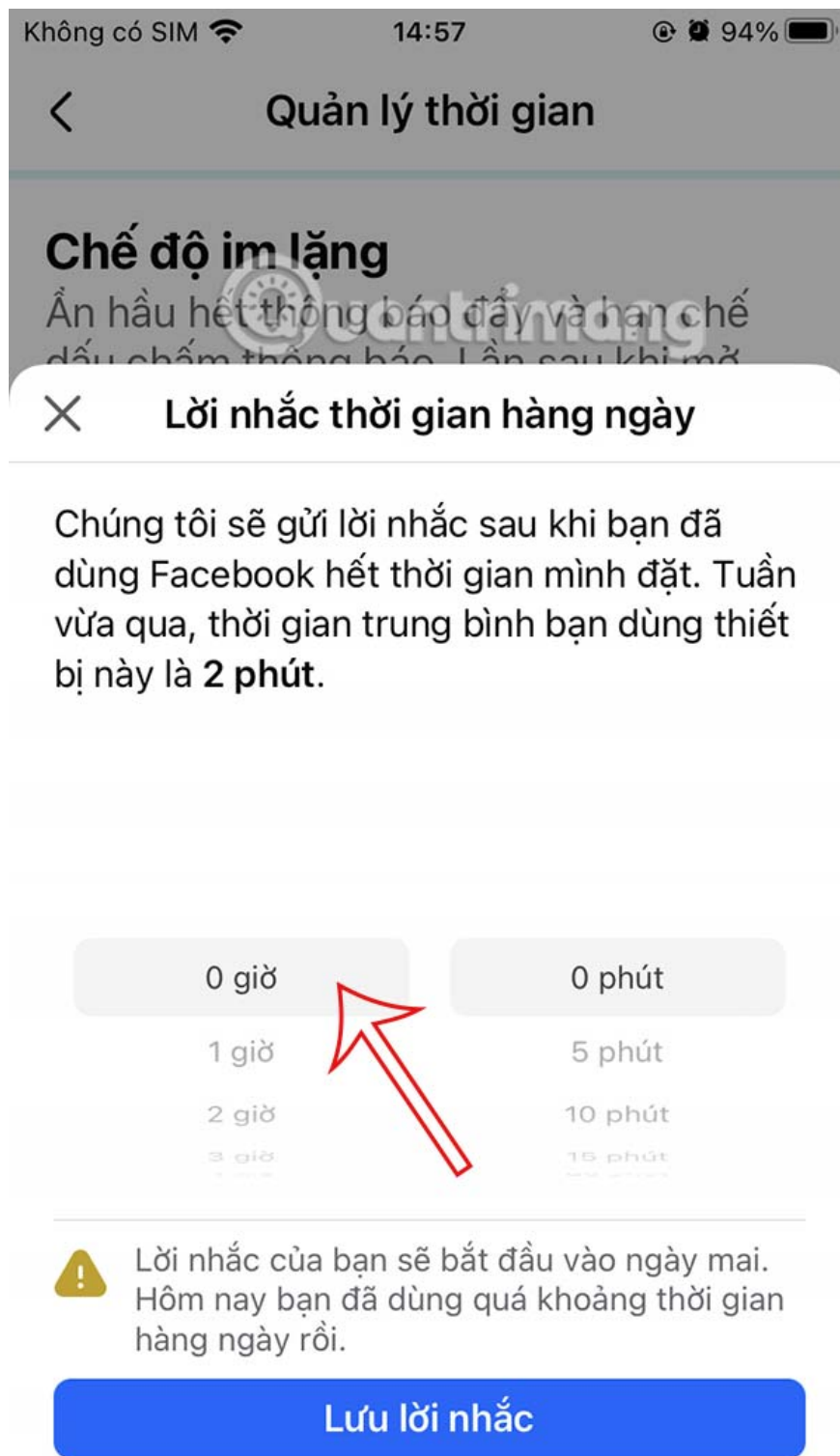


When you exceed the set time limit for using Facebook, **a notification like the one below will appear** on the screen . You can add more time to use Facebook if needed, and you will receive another notification after that time has expired.



**Step 5:**

If you want to **turn off Facebook reminders** , just **switch the value back to 0** and then back again.



## Video tutorial on limiting Facebook usage time.

You finished reading the article "**How to limit your Facebook usage time - Control your Facebook screen time**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.

