



KRAFTFULLA TIPS FÖR MINSKAD SKÄRMTID

Många appar är idag utvecklade för att få så mycket av vår uppmärksamhet och tid som möjligt, vilket gör det svårt att motstå att ständigt ta upp telefonen eller att inte fastna i scrollande. Här har vi samlat våra mest kraftfulla tips för minskad skärmtid.

NEPP TILL NOTIFIKATIONER

Din telefon vill ha din uppmärksamhet! Varje dag bombarderas vi av ett konstant flöde av ljud, blinkande och röda små symboler som skriker efter vår uppmärksamhet och får oss att tappa fokus på det vi håller på med. Så stäng av notiser för att själv styra när och hur du vill bli uppdaterad.

GILLA GRÅTT

Många experter menar att när din smartphone är i svartvit skala istället för färg, blir du mindre dragen till den. Genom att aktivera inställningen minskar intresset för smartphonen och appar.

Prova! Ställ in gråskala på din smartphone i en vecka och se hur det förändrar dina telefonvanor.

På iPhone: Inställningar > Hjälpmedel (eller Tillgänglighet) > Skärm och textstorlek > Färgfilter > Gråskala

På Android: Inställningar > Hjälpmedel (eller Tillgänglighet) > Syn > Färgkorrigering > Gråskala

LESS IS MORE

Ju färre saker vi har på vår smartphone, desto lättare är den att motstå. Ta bort onödiga appar och se hur det påverkar dina vanor. Prova att använda vissa av tjänsterna på en dator istället, vid avsatta tillfällen.

Prova också att flytta allt som inte är nödvändigt för daglig användning från hemskärmen (första vyn) på din telefon.

KOPPLA NER IHOP

Det finns något fint och kraftfullt i att stänga av alla skärmar tillsammans i ett helt dygn. Att ha det som en återkommande vana kan ge er familj mer tid ihop, produktivitet, kontakt och närvaro.

Prova! Bestäm en tid tillsammans för när ni skulle kunna ha en teknikpaus en gång i veckan. Gör det till en stund att se fram emot; kanske en familjekväll med spel, högläsning, eller en gemensam kvällspromenad?

GEMENSAM SKÄRMTID

Med våra hem som svämmas över av TV-apparater, surfplattor och telefoner är det frestande att låta varje person välja sitt eget nöje. Ändå är det viktigt för barn att dela upplevelser med sin familj och att lära sig kompromissa. Avsätt en veckovis familjefilmkväll (eller videospel) så att familjen kan njuta av skärmtid tillsammans. **Common Sense Medias** filmrecensioner för diskussionsfrågor som du kan använda för att initiera samtal med barnen.



MOBILFRIA MÅLTIDER OCH BILFÄRDER

Måltider är ett viktigt tillfälle för familjen att umgås utan distraktion. Smartphones försämrar samtalskvaliteten, så gör det till en princip att hålla enheterna borta vid frukost, lunch och middag – både hemma och ute.

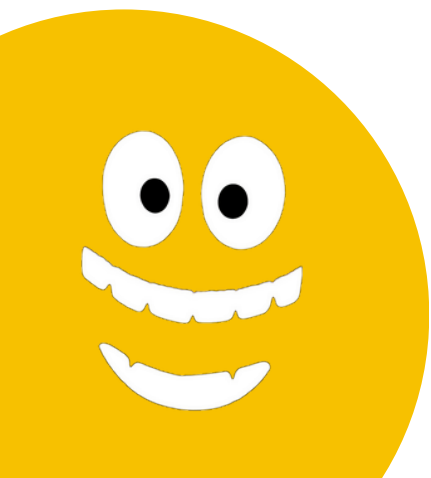
Utnyttja bilresor till skola och aktiviteter som tid för samtal genom att göra bilen till en scrollningsfri zon. Påminn barn och vänner att lägga undan telefonerna och värna utrymmet för dialog

KREATIVITET ISTÄLLET FÖR UNDERHÅLLNING

Som en fortsättning på förra punkten; Öppna upp för mer tid och utrymme i er vardag som låter tankarna vandra. Uppmuntra kreativitet istället för underhållning, genom att strategiskt placera kreativa verktyg runt om i ditt hem med konst, hantverk, musikinstrument, pussel, brädspel och små leksaker på oväntade ställen.

SYNS DET INTE, FINNS DET INTE

För att begränsa teknikanvändning kan du förvara telefoner och surfplattor i ett särskilt skåp eller låda. Ha regelbundna skärmfria stunder där alla lämnar in enheterna, särskilt minst en timme före läggdags. Håll dem borta från sovrummet och inför teknikpaus mellan exempelvis 21:00 och 07:00.





”MINDFULLA” MELLANRUM

Mindfulness, eller sinnesnärvaro, handlar om att vara medvetet närvarande i stunden och lära känna sina tankar och reaktioner. Uppmärksamma barn kan agera mer medvetet. Använd vardagssituationer som matinköp, bilfärder och läkarbesök till att pausa skärmar. Låt barn delta i aktiviteter, dagdrömma eller bara vänta utan underhållning. Tristess kan ge nya idéer, problemlösningsförmåga och ökad kreativitet.

SMARTTELEFONEN SIST

Gör det till en vana att inte använda din smarttelefon när andra saker fungerar. Hur många gånger kollar du din telefon för att se vad klockan är eller använder den som väckarklocka? Investera i en klocka och en väckarklocka till alla familjemedlemmar.

Källor:

<https://www.waituntil8th.org/best-practices>

www.ki-ds.org