

## Bevisst skjermbruk

### Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Sett av to faste 15-minuttersvinduer hver dag til å sjekke nyheter eller andre medier
- Unngå å sjekke telefonen før kl. 08.00 og etter kl. 19.00
- Før du åpner nyheter eller sosiale medier, spør deg selv: er dette relevant, oppløftende eller noe jeg kan gjøre noe med?



Skann for å lære mer om The Movement og Pace-eksperimentet.



Let's work  
it out  
together

### Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en spesifikk endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Sjekke nyhetsmedier bare i to faste 15-minutters vinduer hver dag)

---

---

Når: \_\_\_\_\_

(eksempel: Kl. 12.00 og 18.00)

Hvor ofte: \_\_\_\_\_

(eksempel: Hver dag)

Hvor: \_\_\_\_\_

(eksempel: Uansett hvor jeg er)

## Bevisst skjermbruk

### Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Sett av to faste 15-minuttersvinduer hver dag til å sjekke nyheter eller andre medier
- Unngå å sjekke telefonen før kl. 08.00 og etter kl. 19.00
- Før du åpner nyheter eller sosiale medier, spør deg selv: er dette relevant, oppløftende eller noe jeg kan gjøre noe med?



Skann for å lære mer om The Movement og Pace-eksperimentet.



Let's work  
it out  
together

### Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en spesifikk endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Sjekke nyhetsmedier bare i to faste 15-minutters vinduer hver dag)

---

---

Når: \_\_\_\_\_

(eksempel: Kl. 12.00 og 18.00)

Hvor ofte: \_\_\_\_\_

(eksempel: Hver dag)

Hvor: \_\_\_\_\_

(eksempel: Uansett hvor jeg er)