

Ditt eksperiment for å redusere bruk av app eller mobil

1	Kva ønsker du å oppnå ved å prøve å redusere noko av app-bruken din? <ul style="list-style-type: none">• Betre søvn, betre konsentrasjon, meir tid til andre ting? Noko anna?	
2	Kva type eksperiment ville passe deg best? <ul style="list-style-type: none">• Pause frå ein eller fleire appar som tek mykje tid• Pause frå mobil/app i ein bestemt del av dagen• Pause i bestemte situasjonar (t.d. lekser, måltid, når du er saman med andre)	
3	Kor lenge vil du teste dette? <ul style="list-style-type: none">• nokre dagar, ei veke, lengre?	
4	Kva vil du gjere i staden? <ul style="list-style-type: none">• Tenk over kva behov appen dekker (underhaldning, kontakt, pause, vane)• Finn noko anna som kan gi deg noko av det same (lese/teikne/skrive, vere ute, trene, sjå film/serie, game litt, prate med nokon).	
5	Korleis vil du registrere om det har ønska effekt? <ul style="list-style-type: none">• Skal du merke det på noko spesielt?• Meir søvn, mindre skjermtid, betre konsentrasjon, betre humør, bli meir avslappa?	
6	Korleis gjekk forsøket og kva vil du gjere vidare? <ul style="list-style-type: none">• Legg merke til om dette var lett eller vanskeleg å få til.• Dersom det var lett, og du likte effekten av det, kan du vurdere å fortsette slik, eller gjere eksperimentet litt lengre eller litt meir utfordrande.• Dersom det var vanskeleg, kan du justere planen. Kanskje eksperimentet bør vere kortare, enklare eller handle om ein annan app eller situasjon. Sjekk også motivasjonen din igjen – kva ønskjer du å oppnå ved å gjere eksperimentet?	