

## Ditt eksperiment for å redusere bruk av app eller mobil

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | <b>Hva ønsker du å oppnå ved å prøve å redusere noe av app-bruken din?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedre søvn, bedre konsentrasjon, mer tid til andre ting? Noe annet?</li></ul>   |  |
| 2 | <b>Hva slags eksperiment ville passe deg best?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pause fra én eller flere apper som tar mye tid</li><li>• Pause fra mobil/app i en bestemt del av dagen</li><li>• Pause i bestemte situasjoner (f.eks. lekser, måltider, når du er sammen med andre).</li></ul>  |  |
| 3 | <b>Hvor lenge vil du teste dette?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• noen dager, en uke, lengre?</li></ul>  |  |
| 4 | <b>Hva vil du gjøre i stedet?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tenk over hvilke behov appen dekker (underholdning, kontakt, pause, vane)</li><li>• Finn noe annet som kan gi deg noe av det samme (lese/tegne/skrive, være ute, trene, se film/serie, game litt, prate med noen).</li></ul>   |  |
| 5 | <b>Hvordan vil du registrere om det har ønsket effekt?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skal du merke det på noe spesielt?</li><li>• Mer søvn, mindre skjermtid, bedre konsentrasjon, bedre humør, bli mer avslappet?</li></ul>   |  |
| 6 | <b>Hvordan gikk forsøket og hva vil du gjøre videre?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Legg merke til om dette var lett eller vanskelig å få til.</li><li>• Dersom det var lett, og du likte effekten av det, kan du vurdere å fortsette slik, eller gjøre eksperimentet litt lengre eller litt mer utfordrende.</li><li>• Dersom det var vanskelig, kan du justere planen. Kanskje eksperimentet bør være kortere, enklere eller handle om en annen app eller situasjon. Sjekk også motivasjonen din igjen – hva ønsker du å oppnå ved å gjøre eksperimentet?</li></ul> |  |