

31 Udfordringer: Sæt fokus på dine digitale vaner

Forberedelse: print ark, klip hver udfordring ud og fold dem sammen, placer dem i en kasse, glas eller anden form for opbevaring.

Nu er du klar til at trække en ny udfordring hver dag i januar! Og husk at du gerne må dele udfordringerne med en du holder af 😊

Gå en tur uden din telefon.	Prøv en teknologi fri søndag morgen fra kl. 9–12.	Aftal med en ven at lægge telefonerne væk, når I mødes.	Vælg én aften, hvor du lægger telefonen væk kl. 19 og laver noget andet.	Notifikations-detox: Slå alle notifikationer fra i 24 timer (du kan beholde opkald og sms'er).
Gå på café uden at tage din telefon med.	Spis alle måltider i en uge uden skærme ved bordet.	Hav en ugentlig "skærmfri aften" (ingen telefon, tv eller computer).	Vent mindst 30 minutter med at kigge på din telefon, når du vågner om morgenen.	Observer dine omgivelser, når du sidder i bussen/toget, i stedet for at kigge på din telefon på rejsen.
Læg mobilen væk en time inden du går i seng.	Vælg et socialt medie, som du ikke bruger i 48 timer.	Tag en hel dag uden høretelefoner. Lyt i stedet til lydene omkring dig.	Når du keder dig, så skriv dine tanker i en notesbog i stedet for at tage telefonen op.	Lav en liste over offline aktiviteter (brætspil, tegne, bage, sport) og vælg én, når du får lyst til at scrolle.
Brug et analogt vækkeur i stedet for din telefon.	Lad din telefon ligge i et andet rum, når du sover.	Lav en "mobilfri zone" derhjemme (fx soveværelset eller spisebordet).	Øv dig i mindful vejtrækning eller meditation i stedet for at række ud efter din telefon.	Ryd op på din startskærm: fjern forstyrrende apps og behold kun det nødvendige (fx noter, kamera, kalender).
Prøv at slå farver fra (lav sort/hvid skærm) i 24 timer.	Læs en fysisk bog eller avis i stedet for at scrolle.	Slet én app (i en uge), som du ofte scroller på eller bruger meget tid på.	Sæt din telefon på flytilstand i et par timer, mens du koncentrerer dig om noget andet.	Tag en tur med offentlig transport uden at tjekke din telefon. Observer i stedet dine omgivelser.
Hav en mobilfri middag med venner/ kæreste/ familie.	Læg din telefon i en skuffe, mens du arbejder eller studerer.	Lav et fast tidspunkt i løbet af dagen, hvor du tjekker beskeder på SoMe.	Erstat scrolling på sociale medier med at skrive dagbog eller lave skitser i 30 minutter.	Beslut dig for et eller to tidsrum om dagen, hvor du svarer på beskeder - resten af dagen svarer du ikke.
				Prøv en weekend eller et afgrænset tidsrum i weekenden med en "dumbphone" eller helt uden telefon.