

Udfordringer: Sæt fokus på dine digitale vaner

Forberedelse: print arket (evt. flere gange), klip hver udfordring ud og fold dem sammen, placer dem i en kasse eller anden form for opbevaring. Nu er du klar til at trække en udfordring, der sætter fokus på dine digitale vaner

Gå en tur uden din telefon	Prøv en teknologifri søndag morgen fra kl. 9–12	Aftal med en ven at lægge telefonerne væk, når I mødes
Gå på café uden at tage din telefon med	Spis alle måltider i en uge uden skærme ved bordet	Vælg én aften, hvor du lægger telefonen væk kl. 19 og laver noget andet end at scrolle
Vent mindst 30 minutter med at kigge på din telefon, når du vågner om morgenen	Hav en ugentlig skærmfri aften (ingen telefon, tv eller pc)	Notifikations-detox: Slå alle notifikationer fra i 24 timer (du kan beholde opkald og sms'er)
Læg mobilen væk 1 time inden du går i seng	Vælg et socialt medie, som du ikke bruger i 48 timer	Observer dine omgivelser, når du sidder i bussen/toget, i stedet for at kigge på din telefon
Når du keder dig, så skriv dine tanker i en notesbog i stedet for at tage telefonen op	Tag en hel dag uden høretelefoner. Lyt i stedet til lydene omkring dig	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 "mobilmfri zone" derhjemme (fx soveværelset eller spisebordet)
Prøv at slå farver fra (lav sort/hvid skærm) i 24 timer	Læs en fysisk bog eller avis i stedet for at scrolle	Øv dig i mindful vejtrækning eller meditation i stedet for at række ud efter din telefon
Slet én app (i en uge), som du ofte scroller på eller bruger meget tid på	Ryd op på din startskærm: fjern forstyrrende apps og behold kun det nødvendige (fx sms eller kamera)	Sæt din telefon på flytilstand i et par timer, mens du koncentrerer dig om noget andet

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.
Læg mobilen væk under transport (bil/bus/gang) og observer i stedet for dine omgivelser	Hav en mobilfri middag med venner/ kæreste/familie	Læg din telefon i en skuffe, mens du læser lektier
Prøv en weekend med en "dumbphone" el. helt uden telefon	Prøv en teknologi-fri søndag eftermiddag fra kl. 12-16	Hav 2 skærmfrie-aftener (ingen telefon, tv eller pc) i løbet af en uge
Brug et armbåndsur i denne uge til at tjekke hvad klokken er i stedet for at tjekke på mobilen	Prøv at slå farver fra (lav sort/hvid skærm) på din telefon de næste 48 timer	Prøv at slå farver fra (lav sort/hvid skærm) på din telefon de næste 72 timer
Notifikations-detox: Slå alle notifikationer fra i 48 timer (du kan beholde opkald og sms'er)	Notifikations-detox: Slå alle notifikationer fra i 72 timer (du kan beholde opkald og sms'er)	Sæt mobilen på flytilstand eller forstyr ikke i 1 time, mens du koncentrerer dig om noget andet
Sæt din mobil på flytilstand i 3 timer, mens du koncentrerer dig om noget andet	Brug 30 min på at læse en fysisk bog, magasin el. avis inden ugen er omme (i stedet for at scrolle)	Brug 15 min de næste 3 dage på at læse en fysisk bog inden du går i seng i stedet for at scrolle
Lad din telefon ligge i et andet rum, når du sover de næste 5 dage	Lav en mobilfri-zone derhjemme (fx soveværelset eller spisebordet) i en hel uge	Brug én time i løbet af dagen på en kreativ eller fysisk aktivitet uden skærm (f.eks. Lego, tegning, perler el. sport)
Gæt præcis hvor mange minutter, du har brugt på din yndlings-app i dag. Tjek bagefter efter i indstillingerne, var du tæt på?	Brug én time på at spille et fysisk spil (f.eks. boldspil, kortspil eller klappeleg) med en ven eller klassekammerat	Gå dit billedgalleri igennem og slet gamle screenshots, slørede billeder eller videoer, du ikke skal bruge mere

Gæt præcis hvor mange minutter, du har brugt på din yndlings-app i dag. Tjek bagefter efter i indstillingerne, var du tæt på?	Brug én time på at spille et fysisk spil (f.eks. boldspil, kortspil eller klappeleg) med en ven eller klassekammerat	Gå dit billedgalleri igennem og slet gamle screenshots, slørede billeder eller videoer, du ikke skal bruge mere
Inviter en ven eller din familie til en fysisk spilleaftale med brætspil i stedet for at tænde for computeren eller konsollen	Hjælp med at lave aftensmaden en dag i løbet af ugen, uden at kigge på din telefon eller have musik/video i baggrunden	Lav et mobil-hotel (brug en kasse eller skål), hvor du og resten af familien lægger alle jeres skærme, mens I spiser aftensmad
Tag kun ét enkelt billede af noget sjovt eller flot i dag. Du må ikke tage 10 billeder og vælge det bedste bagefter	Gør dig 100% klar om morgenen (tøj på, spist morgenmad, pakket taske og børstet tænder), før du tænder/kigger på mobilen	Hvis du skal aftale noget med en ven, så ring til dem (et rigtigt opkald) i stedet for at sende en sms eller et snap
Gem din yndlings-app (ex. TikTok, Snapchat, Instagram el. et spil) ind i en lukket mappe på allerbageste side på din mobil	Når du står og venter på bussen, sidder i en bil skal du lade mobilen blive i lommen. Øv dig i at kigge rundt og lade tankerne flyve i 5-10 min.	Lyt til en playliste: Sæt din yndlingsmusik på, men prøv at hør mindst 5 sange i træk uden at røre telefonen, skifte sang eller scrolle imens