



KONKRETE TIPS FOR Å REDUSERE SKJERMBRUK

- Sett mobilen på lydløs.
- Bruk svart/hvitt funksjon på telefonen.
- Bruk tidsbegrensning på alle apper.
- Ingen skjerm under måltid.
- Ingen skjerm på toalettet.
- Ingen skjerm minst én time før leggetid eller med en gang du våkner.
- Slett apper som stjeler tid og ikke er nyttige.
- Ta av varslinger.

- Ingen skjerm på soverommet. Bruk vekkerklokke.
- Ha en boks til å ha mobilene i når de ikke er i bruk (unngå å ha dem i lomma).
- Se heller på tv sammen og ikke bruk håndholdt skjerm når man er sammen med andre.
- Legg telefonen bort når du arbeider. Planlegg når du kan se på telefonen igjen.