

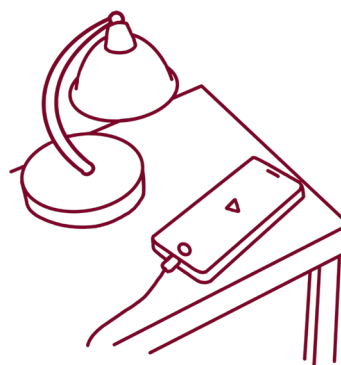
Så kan du få bra skärmvanor

Tips och råd för att använda skärm lagom mycket.



Lägg undan mobilen i ett annat rum.

Då är det lättare att koncentrera sig på annat.



Byt skärmen mot ljudbok innan du ska sova.

Det är lättare att bli trött om du inte tittar på en skärm..



Bestäm i förväg hur länge du ska skrolla.

Sätt en timer för att inte scrolla längre än du tänkt dig.



Sätt mobilen på ljudlöst när du ska sova.

Då blir du inte väckt av sms eller notiser.

Fler råd för bra skärmvanor

Ta regelbundna pauser.

Lägg in en påminnelse för paus en gång i hal timmen när du spelar eller är på sociala medier.

Använd en väckarklocka.

Ha en väckarklocka vid sängen för väckning och för att veta vad klockan är i stället för mobilen.

Kom överens i familjen.

Prata med din familj och bestäm tillsammans hur och när ni använder era mobiler.

Gör ett schema.

För att ha koll på att du använder mobil eller dator lagom mycket, kan du göra ett schema per dag eller per vecka för när du kan använda den.

Skriv en göra-lista.

Skriv en lista på andra saker du kan göra i stället för att använda mobil eller dator.

Avstå spel och sociala medier under skol- och arbetstid.

I skolan eller på arbetet har du annat att göra, då är det lättare lättare att avstå jämfört med när du är ledig.

Skapa skärmfria zoner.

Låt bli att använda mobilen på särskilda platser eller tider, till exempel vid matbordet eller före klockan åtta på morgonen.

Om du har bra skärmvanor kan du

- få bättre koncentration
- få bättre relationer med familj, vänner och bekanta
- få mer tid för andra aktiviteter som du tycker är roliga, meningsfulla eller viktiga
- få bättre struktur i vardagen för regelbunden sömn, måltider och rörelse.



habilitering.se