

Kuinka vähentää ruutuaikaa ja rajata somea?

- Laita ilmoitukset, äänet ja värinä pois päältä: lue viestit vain silloin, kun sinulla on oikeasti aikaa siihen.
- Aseta näyttö mustavalkoasetuksille edes opiskelun ja työn ajaksi.
- Siirrä somen sovellukset kauimmaiselle näyttönäkymälle: sovellusten avaaminen vaatii enemmän tietoista näpyttelyä.
- Laita itsellesi hälytys muutaman minuutin päähän siitä, kun avaat somen.
- Aseta sovelluksille käyttöaika-rajat puhelimesi asetuksista.
- Seuraa ruutuaikaasi puhelimesi. Onko se paljon tai liikaa? Jos on, pohdi mihin asioihin mieluummin aikasi käyttäisit. Miten voisit käyttää enemmän aikaa sinulle merkityksellisiin asioihin somen sijaan?
- Järjestä kotona puhelimesi mahdollisimman epämukava latauspaikka: lyhyt latausjohto, eikä tuoleja ympärillä. Aseta itsellesi sääntö, että puhelimesi on pysyttävä latauspaikalla aina, kun olet kotona.
- Poista sosiaalisen median sovellukset puhelimestasi ja käytä niistä vain työpöytäversioita tietokoneellasi.
- Korvaa puhelimesi käyttämäsi toiminnot; hanki tavallinen herätyskello, taskukalenteri ja muistivihko/-lappuja ja käytä puhelintasi vain yhteydenpitoon.
- Käytä luovuuttasi ja yhdistele näitä toimia haluamallasi tavalla!