

Udfordring:

**Undlad at have din mobil med
i soveværelset, når du går i seng.**



Tips til din udfordring:

Find et passende sted, hvor du kan lade din mobil ligge om aftenen, for eksempel i køkkenet eller i stuen. Hvis du normalt bruger mobilen som vækkeur, så aftal med nogen i dit hjem, at de vækker dig. Alternativt kan du bruge et gammeldags vækkeur.



Udfordring:

**Undlad at have din mobil med
i soveværelset, når du går i seng.**



Tips til din udfordring:

Find et passende sted, hvor du kan lade din mobil ligge om aftenen, for eksempel i køkkenet eller i stuen. Hvis du normalt bruger mobilen som vækkeur, så aftal med nogen i dit hjem, at de vækker dig. Alternativt kan du bruge et gammeldags vækkeur.

Udfordring:

Undlad at have din mobil med i soveværelset, når du går i seng.



Tips til din udfordring:

Find et passende sted, hvor du kan lade din mobil ligge om aftenen, for eksempel i køkkenet eller i stuen. Hvis du normalt bruger mobilen som vækkeur, så aftal med nogen i dit hjem, at de vækker dig. Alternativt kan du bruge et gammeldags vækkeur.



Udfordring:

Undlad at have din mobil med i soveværelset, når du går i seng.



Tips til din udfordring:

Find et passende sted, hvor du kan lade din mobil ligge om aftenen, for eksempel i køkkenet eller i stuen. Hvis du normalt bruger mobilen som vækkeur, så aftal med nogen i dit hjem, at de vækker dig. Alternativt kan du bruge et gammeldags vækkeur.

Udfordring:

Slet dine sociale medie-apps



Tips til din udfordring:

Man kan sagtens slette apps fra sin mobil uden at man mister sin profil. Alternativt kan du nøjes med at skjule dine apps fra mobilens hjemmeskærm, så du ikke åbner dine apps per automatik.



Udfordring:

Slet dine sociale medie-apps

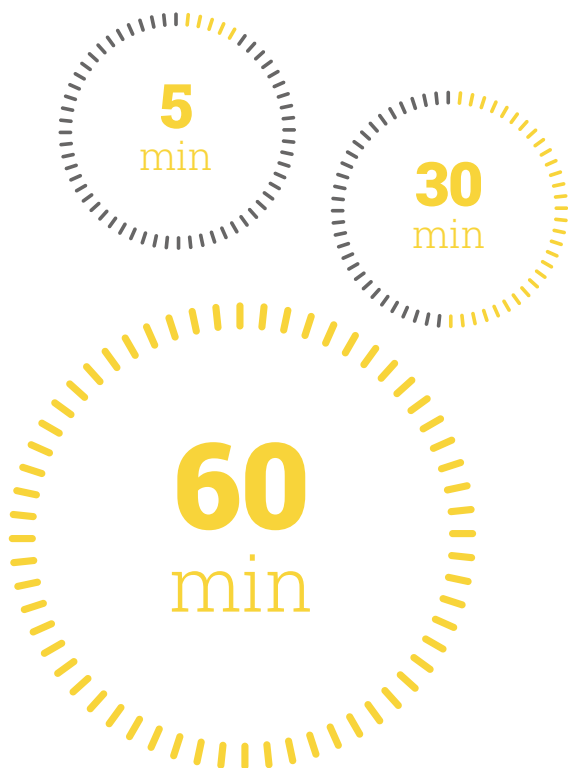


Tips til din udfordring:

Man kan sagtens slette apps fra sin mobil uden at man mister sin profil. Alternativt kan du nøjes med at skjule dine apps fra mobilens hjemmeskærm, så du ikke åbner dine apps per automatik.

Udfordring:

**Begræns skærmtid på din mobil
til max. 60 minutter om dagen.**



Tips til din udfordring:

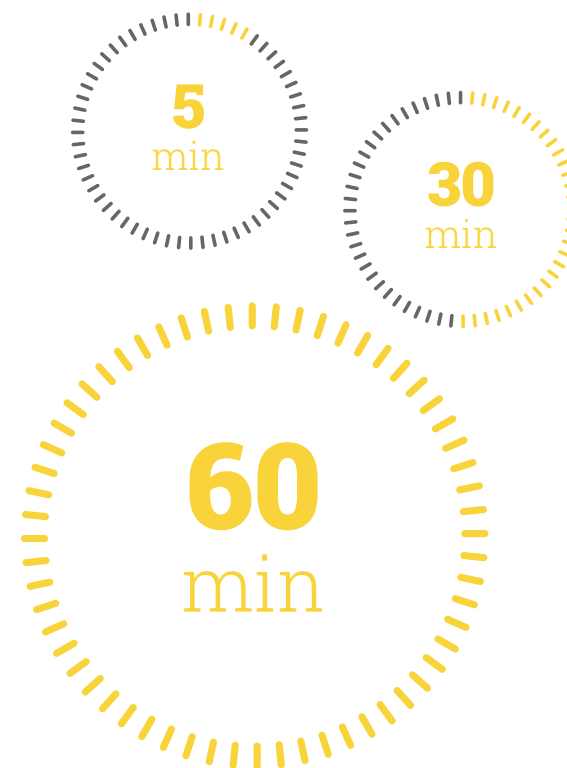
Du kan finde en guide til, hvordan du ændrer
skærmtidsindstillingerne på din mobil

Scan her



Udfordring:

**Begræns skærmtid på din mobil
til max. 60 minutter om dagen.**



Tips til din udfordring:

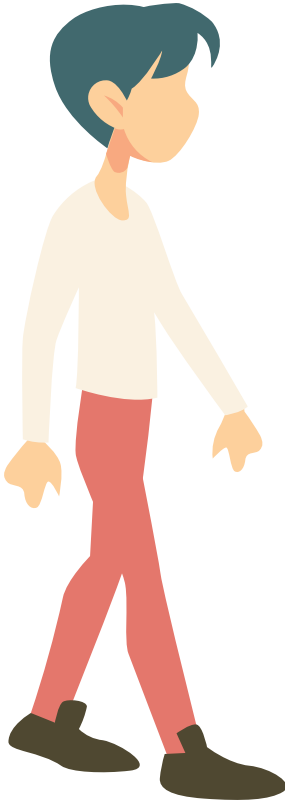
Du kan finde en guide til, hvordan du ændrer
skærmtidsindstillingerne på din mobil

Scan her



Udfordring:

**Gå en tur på 45 minutter hver dag,
hvor du ikke har din mobil med.**



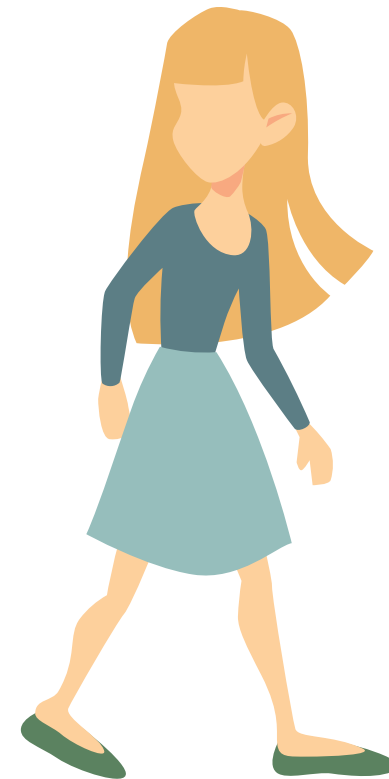
Tips til din udfordring:

Når du går en tur uden din mobil, så prøv at være ekstra opmærksom på dine omgivelser. Sæt dine sanser i spil ved at sætte tempoet ned: Hvilke lyde kan du høre? Hvilke dufte møder du på din vej? Kig op, vær nysgerrig, måske får du øje på ting du ikke normalt bemærker.



Udfordring:

**Gå en tur på 45 minutter hver dag,
hvor du ikke har din mobil med.**



Tips til din udfordring:

Når du går en tur uden din mobil, så prøv at være ekstra opmærksom på dine omgivelser. Sæt dine sanser i spil ved at sætte tempoet ned: Hvilke lyde kan du høre? Hvilke dufte møder du på din vej? Kig op, vær nysgerrig, måske får du øje på ting du ikke normalt bemærker.

Udfordring:

**Begræns din gaming,
så du maksimalt må spille i alt
4 timer i udfordringsperioden**



Tips til din udfordring:

Planlæg på forhånd din gamingtid for perioden.
Hvordan vil du fordele dine 4 timer? Hold styr på din tid
ved at notere din gamingtid løbende på et stykke
papir ved computeren.



Udfordring:

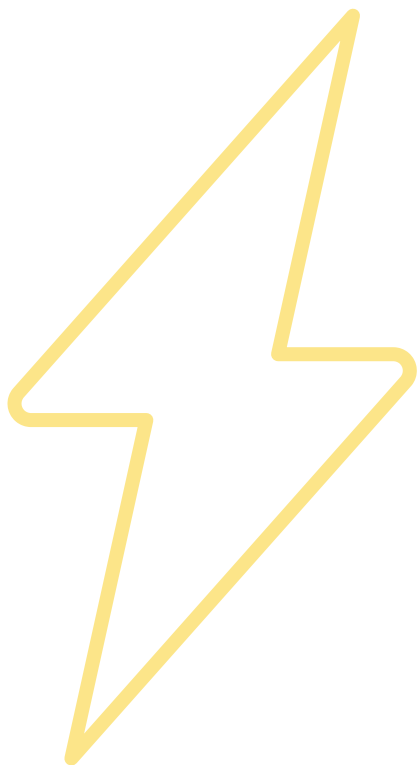
**Begræns din gaming,
så du maksimalt må spille i alt
4 timer i udfordringsperioden**



Tips til din udfordring:

Planlæg på forhånd din gamingtid for perioden.
Hvordan vil du fordele dine 4 timer? Hold styr på din tid
ved at notere din gamingtid løbende på et stykke
papir ved computeren.

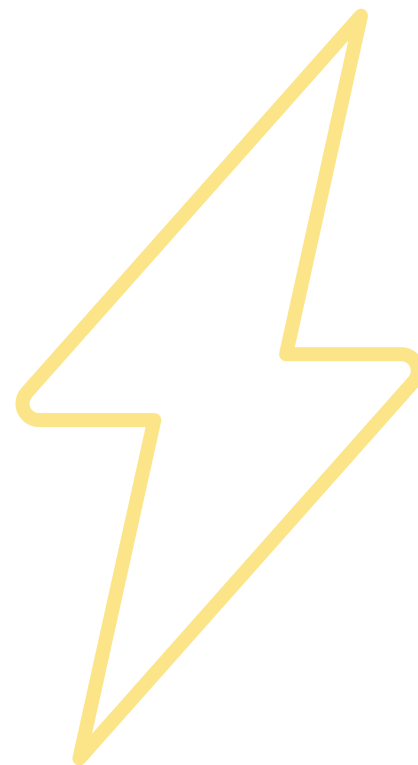
Udfordring:



Tips til din udfordring:



Udfordring:



Tips til din udfordring:
