

10 tips

DigidelCenter
Lathund #2

för att minska digital stress

- 1) Begränsa tidsanvändningen av appar som du känner att du använder för ofta och för mycket. Då får du ett meddelande när du använt appen en viss tid.
- 2) Ladda ner appar som hjälper dig att åstadkomma positiva hälsförändringar, till exempel en app för meditation, sömn eller ett spel som gör dig glad och får dig att koppla bort tankar.
- 3) Placera lockande appar längre bak i telefonen eller i en mapp.
- 4) Storstäda regelbundet och radera appar du inte använder.
- 5) Du behöver inte vara inloggad på allt hela tiden om du inte vill. Logga ut. Logga in när du vill ta del av flödet på sociala medier.
- 6) Stäng av notifikationer för vissa appar under inställningar.
- 7) Sätt telefonen på ljudlöst, stäng av den eller lägg den i ett annat rum.
- 8) Sätt en timer när du ska plugga eller jobba fokuserat och kolla inte telefonen förrän timern ringer.
- 9) Vi är alla olika och behöver hitta vårt eget förhållningssätt till det digitala livet, gör din egen grej!
- 10) Be om hjälp när du behöver, ingen kan allt och inga frågor är dumma! Välkommen till DigidelCenter på Sätters bibliotek.

DigidelCenter i Säter

hjälp dig som bor i Sätters kommun
och har frågor om det digitala livet.

Behöver du digital hjälp?

Kontakta Sätters biblioteks informationsdisk på
telefonnummer **0225 55186**



SÄTERS KOMMUN

Detta verk är licensierat under **CC BY-NC-ND 2.5 SE**
Om du jobbar på bibliotek, besök bibliotek.sater.se
för att se hur du får använda materialet.

