

Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Køb et vækkeur

Hjernen skal have offline tid/hvile hver dag

Husk at koble af

At man skal være mere bevidst om hvad man bruger sin smartphone til

Mobilen ud af soveværelset

Behovskontrol kan trænes

Gå en tur med hjernen

Sluk for mobilen derhjemme og følg med i børns digitale færden

Give hjernen pause



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Rammer for mit barn

Gå tur med hunden.

At jeg skal skabe mig nye vaner.

Sæt grænser med god samvittighed

Kontrol og bevidst fravalg af teknologi for at styrke de vigtigste relationer for mig, mine børn, familie og mennesker omkring mig.

Offline er vigtigt Relationer
Pauser Beviste valg

At være mere bevidst om det at være mere offline i det daglige.

Pause til hjernen

Vigtigheden af at restituere mentalt



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?

Få nu købt det vækkeur!

Skru ned for de sociale medier

Gå en tur med hjernen - husk at hold pauser - ikke altid være tilgængelig

De konkrete råd - blandt andet køb et vækkeur og hjernepauser

Husk mentaltid fremfor skærmtid

At jeg selv vil bestemme mere end 10 %

Børn skal have mindre frihed med skærmen.

Huske at gå tur med hjernen! Mental afstressning og opladning.

Vær bevidst



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Bevidste valg

Bevidste valg - vælg dit liv,
prioriter dine relationer

Vær mere bevidst

Vær bedre til at slukke
telefonen, og være sammen
med dem omkring

Husk at gå tur med hjernen
HVER dag

Slukke mob. Plus tage
pauser. Købe vækkeur

Skal have købt SLUK

Opmærksomhed er en vigtig
og knap resource

Gå tur med hjernen



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Vigtigheden af selvbevidste valg

Husk at give hjernen ro og prioritér relationer!

At lade arbejdet ligge til næste dag og ikke tage det med hjem

Jeg køber et vækkeur i dag!

Aktiv hjerne restitution

Kørekort til digital verden

Sluk

Husk bevidste hjernepauser hver dag

Sunde digitale vaner bliver meget afgørende i fremtiden. Tænk over hvad I kommer i jeres børn, ligesom vi gør med mad



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?

Pas på de digitale skumfiduser. Husk at give hjernen pauser. Skab rum til Silvanhjernen. Sluk!

Mental restitution uden skærm

Skumfiduser

Bevidst brug af digitale medier/udstyr

Vigtigheden af at være mere bevidst om sine dårlige digitale vaner.

Nærvær, afslapning,

Værdibevidsthed

Mere nærvær - læg mobilen væk! Også derhjemme

At vi skal blive bedre til at slukke!



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Hvad lærer jeg, hvis jeg bruger 10.000 timer på denne app?

Byg gode vaner for dig selv - ingen andre gør det for dig!

Jeg skal blive til at være bevidst om, hvordan og hvornår jeg bruger min telefon.

Aftal regler for brug af teknologi i hjemmet.

At jeg skal have købt et væggeur.

Vigtigheden af mental restitution

Mentale pauser - gå tur med hjernen. Dyrk sociale relationer og kræv mobil er på fly-status.

Dyrk de 10% noget mere!

Mobilen er en enarmet tyveknekt med gevinstgaranti - som handler om dig...



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Større bevidsthed om at træne min bevidste hjerne

Vær bevidst om, hvad jeg vælger til. Sluk telefonen og vær til stede

Gå tur med hjernen Køb et vækkeur Sortér i hvilke apps du bruger tiden på (Silvan) Du bliver dygtig til det du bruger tiden på!

Hvad er vigtigst for mig? Det er mine børn. Ret opmærksomheden mod dem.

Indre storming vs user styrning MAT

Digitale pauser (hjemepauser), bliv mere bevidst om hvad jeg gør (ift telefon/opad/computer vs relationer)

De nære relationer samt at slukke for iPhonen

Hvis det er fedt og gratis er det noget lort

Sluk. Tag pauser. Vær bevidst. Skab gode vaner.



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Vigtigt med pause fra digital verden. Vær bevidst om hvad du vælger til på den digitale verden. Plej dine relationer

Værdien af mentale pauser

Mentale pauser er vigtige Styrk bevidstheden omkring handlinger Sæt tidsrammer for skæretid Styrk nærværet gennem relationer ikke digitalt

Mange: Bevidst restitution, behovskontrol, digital kørekort til børn og voksne...og meget mere

Andre menneskers anerkendelse betyder mere end at være på telefonen

Vi tager et valg - der bliver til en vane - og afsluttes med en impuls

Sund teknologi

Humans resources. Også bevidsthed om de sløve perioder. Gå tur med hjernen - også på arbejdet.

Kobl helt fra elektronikken. Vær nærværende. Væk med telefonen i arbejdstiden og sammen med familie og venner. Sluk for internet og alt forstyrrende på telefonen om natten.



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?

Husk at give hjernen en pause - og husk at give vores børn rammer og redskaber til at klare sig i en digital verden.

Husk pauser! Kontrollér dine egne og dine børns digitale vaner. Det vigtigste for os alle er (fysiske) relationer - dem får vi ikke ud af IT

Mentale pauser, bevidsthed omkring adfærd

Sæt telefonen på airplane-funktionen Vær bevidst

Husk at være opmærksom på de basale behov

Bevidst - vane - impuls Gå tur med hjernen Nye vaner - just do it - igen og igen og...

Bevidstheden om at tage pause Bevidstheden om selv at vælge

At være mere bevidst om at være bevidst (anti-autopilot)

Jeg skal virkelig i gang med afvænning Fokus på at iPhone er et værktøj og ikke en forlængelse af min krop



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Behovskontrol / valg - vane
- impuls

Brug ikke al tiden på arbejde
og på at være online

At der mangler forskning på, hvad omverdenen
kræver af individets afhængighed/brug af
smartphone (e-boks, KMD BørneIntra mv)

Endnu en læge der prædiker
motion. Måske der er noget
om snakken..

Bevidst tilvalg/fravalg

Airplane møde Digital portal

Overvej vaner ifht sociale medier Håber ledelsen
indser hvor stor betydning anerkendelse har -
det er noget, der påvirker hjernen dybt!!!

Husk at give hjernen fri
/afkoble hver dag! Fokus er
vigtig! Relationer er vigtige!
Lær at sige nej!

Hold en passende afstand til
teknologien Teknologien skal
ikke styre mig, jeg skal styre
teknologien



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?

Vælg en bevidst restitution hver dag

"Gå tur med din hjerne" og vigtigheden af at vælge bevidst digital restitution til! Idéen om at digital adfærd også er en vane, som kræver lige så mange ressourcer at ændre som andre dårlige vaner.

At huske at gå tur med hjernen

Køb et vækkeur til soveværelset og slå notifikationer på apps fra

Tænk dig om i din digitale hverdag og lad være med at have mobilen inden for rækkevidde på kontoret!!!

Gøre noget godt for mig selv og gå tur med hunden (hjernen).

Realationer – fjenden mod sociale medier
Forbedre hjerne bevidst
Udskyd belønninger

At man skal være bevidst om at modstå automatikkerne i apps, så man kan kæmpe imod 'tivolifristelserne'.

Nok mest det om børn og deres adgang til det digitale.



Hvilke pointer tager du med herfra i dag?



Husk pauser

At man skal være opmærksom på, at man ikke skal lade telefonen styre ens liv. At man skal være kritisk, når man bruger de sociale medier.

Læg telefon væk eller sluk

