



# Övning: Beroendeframkallande smarta enheter

---

## Mål

Du reflekterar över och reglerar din användning av smarta enheter.

## Anvisning

Fundera på frågorna i övningen.

### **När vill du vara anträffbar?**

### **När behöver du verkligen veta om ett nytt meddelande?**

### **Hur ofta stör din telefon andra saker du gör, eller orsakar irritation eller nedstämdhet?**



### Hur vet jag vad som är för mycket?

Välj de punkter som passar in på dig

- Tar du ständigt upp telefonen och avbryter eller skjuter på det sättet upp andra, viktiga saker?
- Gör mållöst bläddrande dig nervös eller eländig?
- Är det svårt att vara utan telefon?
- Har du någonsin blivit så försjunken i en enhet att andra har funnit det förolämpande?
- Har du hamnat i farliga situationer, till exempel i trafiken, när din telefon har tagit för mycket av din uppmärksamhet?
- Ju fler punkter du svarade ja på, desto bättre skulle det vara att lära sig att distansera dig från enheter.