Je hebt het zelf in de hand

De invloed van smartphonegebruik

Tip 1

Zorg voor zo min mogelijk verleiding.
Leg je smartphone bijvoorbeeld niet in de slaapkamer als je beter wilt slapen.

Tip 2

Gebruik je smartphone als hulpmiddel.
Gebruik de functie *Schermtijd* (iPhone) of *Digitaal welzijn* (Android) zodat je eerlijk kunt zijn tegenover jezelf, over je smartphonegebruik.

Tip 3

Zet alle triggers uit.
Zet de notificaties en meldingen van apps en je geluid uit, ook niet op trillen. Als dat niet helpt: zet je scherm op zwart-wit.

Tip 4

Gebruik wekkers.
Wekkers helpen je om de tijd in de gaten te houden. Zo voorkom je dat je langer bezig bent met iets dan de bedoeling was.

Deze tips zijn gebaseerd op onderzoek. Een overzicht daarvan vind je in het interessante boek van *Theo Compernolle, Ontketen je brein (Lannoo)*.

De InternetHelden.