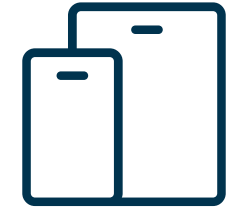


Digital Detox Challenge

door Interpolis

DEVICE
FREE
ZONE



Meer focus door de Digital Detox Challenge

Uitleg

De smartphone is super handig en niet meer weg te denken uit ons straatbeeld. Dat hoeft ook niet. Uit onderzoek van YourSocial in opdracht van Interpolis komt wel naar voren dat er een positieve relatie bestaat tussen het gemiddelde stressniveau dat iemand ervaart en het aantal keer dat iemand zijn smartphone checkt. Het apparaat en alle meldingen zorgen voor afleiding en minder focus. Reden voor Interpolis om de Digital Detox Challenge te ontwikkelen.

Meer focus door minder smartphonegebruik

De Digital Detox Challenge daagt je uit de rol van je smartphone te verkleinen. Uit onderzoek dat Ipsos in opdracht van Interpolis uitvoerde, blijkt dat de Digital Detox challenge helpt je minder te laten afleiden. Dit zorgt voor minder stress, een beter concentratievermogen én een regelmatig slaappatroon.

Doe de opdrachten en ervaar zelf het verschil

Geen paniek: je smartphone hoeft niet achter slot en grendel en je mag je social media blijven checken. Maar we gaan je helpen om het gebruik hiervan te verminderen. Aan de hand van tips en uitdagende opdrachten leer je in 7 dagen een beetje afkicken. Hiervoor bieden we je 1 opdracht voor elke dag van de week. Print de opdrachten uit, zodat je een opdracht kan afvinken als je deze hebt afgerond.

Digital Detox Challenge

DAG 1



Wat leuk dat je deelneemt aan de Digital Detox Challenge! Hopelijk ben je klaar voor de 1ste opdracht. We dagen je uit om 1 week lang jouw smartphone 's avonds in vliegtuigmodus te zetten. Doe dit 1 uur voordat je naar bed gaat tot 1 uur nadat je wakker geworden bent. Even offline, dat kan écht. Hoe druk je het ook hebt. Gun jezelf dit rustmoment. Maak als geheugensteuntje een agenda-item aan voor de hele week. Succes!

DAG 2



Hoeveel apps heb jij op je smartphone? 10? 40? 100? Of meer? De apps op je telefoon slurpen niet alleen batterij, maar ook jouw energie. We dagen je daarom uit om vandaag alle overbodige apps van je telefoon te verwijderen. Minder apps, zorgt voor minder chaos, zoeken, swipen én meldingen. Tijd voor een grote schoonmaak!

DAG 3



Bij veel mensen zorgt de mobiele telefoon in de slaapkamer voor ongewenste afleiding. Zo slaapt zo'n kleine 80% wel eens later dan gepland doordat ze met hun telefoon bezig zijn. Met deze 3de opdracht dagen we je daarom uit om vanavond je smartphone uit je slaapkamer te houden.

Is jouw telefoon ook jouw wekker? En is deze opdracht daardoor niet haalbaar voor jou? Zet dan in ieder geval je wifi en mobiele netwerk uit voor het slapen gaan.

DAG 4



Trikt, plingt of knippert jouw telefoon ook zo vaak op een dag? Dit leidt ontzettend af. Plan voor morgenochtend daarom een moment waarop je de berichtgeving van al je apps doorneemt. Zet de ongewenste berichtgevingen uit. Ervaar eens wat dit doet voor jouw rust én concentratievermogen.

Je bent al over de helft!

DAG 5



Onze smartphone is superhandig en niet uit ons leven weg te denken. Maar we laten ons gedurende de dag ook vaak afleiden door onze telefoon. Voor deze 5de opdracht, dagen we je daarom uit om morgenochtend de batterij van je telefoon maar half op te laden. De oplader laat je in de kast liggen en komt er na het avondeten pas weer uit. Bedenk morgen dus goed waar jij je batterij aan besteedt. Geniet van de rust door de vrijgespeelde tijd.

DAG 6



Zonder telefoon de deur uitgaan zorgt bij veel mensen voor stress. Dit blijkt uit onderzoek dat GfK voor Interpolis uitvoerde. De smartphone is een verlengde van onszelf geworden. En het lijkt alsof we niet meer zonder kunnen. Daarom zoeken we met deze op een na laatste opdracht je grenzen op: laat je smartphone morgen even thuis als je bijvoorbeeld boodschappen gaat doen, de kinderen van school haalt of gewoon een blokje om loopt. Je kan echt even zonder! Ervaar de rust.

DAG 7



Uit onderzoek blijkt dat jongvolwassenen gemiddeld tussen de 6 tot 7 uur per dag op een scherm kijken. De meerderheid vindt dit zelf te veel. Voor de laatste opdracht bepaal jij jouw eigen schermtijd voor morgen. Hoe? Check eerst jouw gemiddelde schermtijd van afgelopen week. Dit kan je vinden onder 'instellingen'. Stel jezelf op basis hiervan een doel. Wat is haalbaar, maar uitdagend voor jou? Schrijf je doel op een briefje en plak dit op je koelkast. Zo word je gedurende de dag herinnert aan je streven. Lekker bezig!

DAG 8



Je hebt de Digital Detox Challenge afgerond, goed gedaan! Tijd om de balans op te maken. Waarschijnlijk vond je sommige opdrachten moeilijk en andere wat makkelijker. Welke werkten voor jou? En van welke opdracht zou je graag een gewoonte willen maken? Hopelijk heb je kunnen ervaren dat minder mobiel gebruikt zorgt voor meer rust. Doe hier je voordeel mee.