

Fitphone challenges

Voor Fitphone heb je een doel gesteld zoals betere aandacht of betere slaap. Voor het bereiken van je doel kun je één of meerdere challenges uitvoeren met je smartphone waardoor je nog beter je doel bereikt. Hieronder een aantal challenges. Bij iedere challenge heb je de keuze tussen:

a. Ja, ik wil dit gaan doen

b. Nee, ik wil dit niet gaan doen

c. Niet van toepassing, want ik doe dit al.

1. LEG JE TELEFOON WEG

Verwijder de aanwezigheid van je smartphone in je studieruimte. Wanneer de smartphone niet in je omgeving zal de behoefte om je smartphone even snel te controleren wegvallen. De bereikbaarheid van de smartphone is een groot probleem van studenten die concentratieproblemen ervaren. Vaak pak je onbewust je telefoon en verstoort dit de flow waarin je zat met je studie en heb je het gevoel dat je opnieuw moet beginnen.

A. Leg je telefoon weg bij studeren ja nee n.v.t. (doe ik al)

B. Leg je telefoon weg in de les ja nee n.v.t. (doe ik al)

C. Leg je telefoon buiten je slaapkamer ja nee n.v.t. (doe ik al)

D. Leg je telefoon weg als je met vrienden bent ja nee n.v.t. (doe ik al)

2. INSTELLINGEN TELEFOON AANPASSEN

A. TIJDSLIMIET INSTELLEN ja nee n.v.t. (doe ik al)

Stel een tijdslimiet aan het gebruik van je sociale media apps zoals Instagram, facebook, tiktok, whatsapp enz. Dit kan je doen bij instellingen van je telefoon. Voor iOS ga je naar instelling en onder scherm tijd kan je de tijdslimiet instellen per app. het enige nadeel van een IOS is dat wanneer je schermtijd voorbij is het heel gemakkelijk is om toch de app op te starten ondank dat je je limiet hebt overschreden.

Hierbij een extra tip om een extra drempel in te stellen door een toegangscode in te stellen.

Dit moet ervoor zorgen dat wanneer je de tijdslimiet overschrijd je toch nog een stap extra moet zetten om daadwerkelijk gebruik te maken van de app.

Voor Android ga je naar instelling en onder het kopje Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht/ app timers en kies je individueel per app uit hoeveel uur of minuten je gebruik maakt van deze apps. Wanneer je de tijdslimiet passeert wordt de app de rest van de dag geblokkeerd voor je. Om middernacht worden de timers gereset. (Bereikbaarheid)

B. VERWIJDER DE KLEUREN ja nee n.v.t. (doe ik al)

Eigenaar van sociale mediabedrijven maken de apps zo aantrekkelijk mogen om jou als consument zo lang mogelijk gebruik te maken van hun app. zo maken ze gebruik van verschillende kleurtje om hun product zo aantrekkelijk mogelijk te maken voor de consument. Wanneer je op je smartphone kijkt maken ze gebruik van rode meldingen langs hun eigen app. Rood staat bekend dat het de geest prikkelt en hongerig maakt naar nieuwsgierigheid. Hierdoor krijg je dat je snel de meldingen gaat bekijken op sociale media apps. Een tip om die nieuwsgierigheid te voorkomen is om je scherm op grijze tinten te zetten. Hierdoor vallen de notificaties minder snel op. Wat als gevolg moet hebben dat je minder gebruik gaat maken van deze apps. Hieronder staat hoe je dit kan doen op je telefoon. Voor Android kan je gebruik maken van de functie bedtijd. Voordelen van deze functie is dat je het automatisch kan instellen wanneer deze wordt ingeschakeld en uitgeschakeld. Deze modus kan je vinden in de instellingen van je telefoon. Wanneer deze niet zichtbaar is kan je deze stand opzoeken via de applicatie menu.

Voor IOS heb je ook een soort gelijke optie dit vergt wel meer stappen om het scherm een grijze tint te geven. Hierbij moet je bij instellingen onder toegankelijkheid klikken vervolgens klik je op het kopje scherm en tekst Je scrolt vervolgens naar beneden hierin kom je de mogelijkheid tegen om op kleurenfilters te klikken dan kan je kiezen voor grijze tinten.

C. GRAAG EVEN STILTE NU ja nee n.v.t. (doe ik al)

Je telefoon maakt geluid of trilt bij elke melding die binnenkomt. Deze trigger kan ervoor zorgen dat telkens de aandacht wordt verschoven van je studie naar je telefoon wanneer je een melding hoort binnenkomen. Het is gemakkelijk om deze geluiden uit te schakelen op je smartphone. Dit doe je door middel van gebruik te maken Wanneer je je telefoon op stil zet. zullen de meldingen die binnekomen gepaard gaan met geen geluid.

D. GEBRUIK DE VLIEGTUIGMODUS ja nee n.v.t. (doe ik al)

Zet je telefoon in vliegtuigmodus! wanneer je merkt dat je veel werk nog moet doen voor je studie of gewoon wil opletten zet je telefoon dan in vliegtuigmodus. Probeer dit eens enkele uren. Wanneer je de telefoon op vliegtuigmodus zet en jezelf hier bewust van maakt weet je dat er geen meldingen binnen komen. Dit heeft het effect dat je niet je telefoon oppakt om te kijken of je toch een melding binnen hebt gekregen. Dit zal bijdrage aan een betere

concentratie. Let op! Dit betekent wel dat je niet meer bereikbaar bent. Dus als je van deze tip gebruik gaat maken, is het belangrijk dat je hier rekening mee houdt je kan dus ook niet worden gebeld.

E. GRAAG NIET STOREN!

ja nee n.v.t. (doe ik al)

Wanneer vliegtuig modus geen optie is heb je altijd nog de mogelijkheid om je notificaties uit te schakelen. Wanneer er een notificatie binnenkomt op je smartphone heeft dit effect op je. Deze pop up leid je af van je bezigheid. Ook kan deze notificatie verschillende emoties bij je oproepen waardoor je je concentratie helemaal kwijt kan raken. Vaak zijn deze berichten die binnenkomen niet van levensbelang en kan een reactie van jou wel wachten. Maar toch wanneer er een notificatie afgaat ga je even snel kijken wat er binnen is gekomen. Dit gaat ten koste van je concentratie. Zet daarom je notificaties uit. Dit kan je doen door middel van de niet storen modus te activeren. Deze modus wordt door elke smartphone aangeboden. Dit geldt ook voor de focus modus. Dit zorgt ervoor dat jijzelf de regie hebt over je smartphone gebruik. Zo zou je pauzes kunnen inlassen tijdens je studie momenten om te reageren op deze meldingen of deze meldingen te bekijken op sociale media. Het verschil met deze niet storen modus is dat je telefonisch wel beschikbaar bent voor eventuele noodgevallen.

3. VERWIJDER JE SOCIALE MEDIA-APPS

ja nee n.v.t. (doe ik al)

Je kan ook je meest gebruikte sociale media app verwijderen op je smartphone. Dit betekent niet dat je alle sociale media's van je smartphone moet verwijderen. Wel is het verstandig om de meest gebruikte sociale media apps te verwijderen. Wanneer een app niet meer tot je beschikking dan ga je er automatisch minder tijd aan besteden. Hiermee creëer dat je zo min mogelijk op apps zit die geen bijdrage hebben aan je studiemomenten. Vaak zijn de sociale media apps geoptimaliseerd voor smartphone gebruik.

4. EXPERIMENTEER!

ja nee n.v.t. (doe ik al)

Maak het moeilijk voor jezelf. Zorg ervoor dat wanneer je je smartphone oppakt het lastiger is om je smartphone te ontgrendelen. De gemakelijkheid zoals Vingerafdruk, Face ID of helemaal geen beveiliging om je smartphone te ontgrendelen zorgt ervoor dat de drempel om je smartphone te pakken en afleiding erop te zoeken zeer laag is.

Wanneer je ervoor zorgt dat je je smartphone met alleen een beveiligingscode instelt, vergroot je de drempel om telkens 'eventjes' je smartphone op te pakken en afgeleid te raken. Dus zorg ervoor dat je je smartphone alleen kan vergrendelen met een beveiligingscode probeer deze code zo lang mogelijk te maken zodat het een stuk lastiger wordt om je

smartphone te ontgrendelen.

- Ontbijt 's morgens eerst en kijk dan pas op je telefoon;
 - Stop je telefoon vaker achter een rits (in je rugzak);
 - Spreek thuis plaatsen af waar de telefoon niet gebruikt mag worden (bijv. beneden voor de TV, op de WC, aan tafel);
- Installeer Apps die je bewust maken van je gebruik;
Wanneer je ergens bent (restaurant/kroeg) en je partner gaat naar de WC, pak je telefoon dan een keer niet (kijk hoe dat voelt).

5. KOOP EEN WEKKER

ja nee n.v.t. (doe ik al)

Leg je smartphone in een andere kamer zodat je bij het inslapen en opstaan actief bent op je telefoon en je slaap kan verbeteren.

6. SMARTPHONE DETOX

ja nee n.v.t. (doe ik al)

Hoe is het om een dag, week, maand te leven zonder smartphone? Hoe ziet je leven er dan uit en welke ontdekkingen doe je bij jezelf.