

Ik ben er even niet

Nog eventjes, dan is het weer zomervakantie! Als leerkracht heb je het erg druk in de laatste periode. En je bent tegenwoordig 24/7 online, waardoor je meer prikkels krijgt dan je eigenlijk aankunt. Dat maakt dat er een nieuwe trend is ontstaan: digital minimalism op vakantie. Weg met al die meldingen en het continu bereikbaar zijn en even echt tot rust komen. Met de volgende tips ben je aardig op weg:



1

Gooi alle apps weg die je de afgelopen maand niet hebt gebruikt

2

Zet je vier meest gebruikte apps onderaan je homescreen

3

Plaats alle overige apps samen in één map, zodat ze allemaal 'verstopt' zijn

4

Stel je grenzen in op je telefoon: via een 'niet storen'-knop kun je vaste tijdstippen instellen waarop je niet gestoord wil worden

8

Installeer de applicatie Forest. Het principe is simpel: je stelt in hoe lang je niet op je telefoon wilt kijken – minstens 30 min. Bij de start van je telefoonvrije periode 'plant' de app het zaadje van een digitale boom, die in de loop van het half uur uitgroeit tot een volwassen exemplaar. Kijk je in de tussentijd toch, dan wordt de boom omgehakt. Na 250 virtuele bomen wordt een échte boom geplant in een bos naar jouw keuze. Er zijn al drieduizend bomen geplant, aldus de organisatie

5

Zorg dat je telefoon wat minder vaak oplicht en zet je notificaties bij zoveel mogelijk apps uit

7

Doe een keer aan phonestacking, in een restaurant gaan alle telefoons op de stapel en degene die als eerste naar zijn mobiel grijpt, betaalt de rekening

6

Gebruik een echte wekker en vermijd schermen in de slaapkamer om je slaapkwaliteit te verbeteren