



1 t/m 20 april

Minder smartphone uitdaging

Week 1

Doel: Minder schermtijd, meer focus en bewust offline genieten.

Dag 1: Schermtijd check

Kijk naar je gemiddelde schermtijd via je telefooninstellingen. Noteer hoeveel uur je gemiddeld per dag op je scherm zit.

Dag 2: Notificaties uit

Zet alle niet-essentiële meldingen uit. Laat alleen oproepen en berichten aan als dat nodig is.

Dag 3: Telefoon-vrije maaltijd

Leg je telefoon weg tijdens alle maaltijden van vandaag. Focus op je eten en gezelschap.

Dag 4: Digitale detox moment

Kies een uur (of langer) waarin je je telefoon volledig weglegt. Gebruik deze tijd om iets anders te doen, zoals lezen, wandelen of creatief bezig zijn.

Dag 5: Start je dag zonder scherm

Begin je ochtend 30 minuten zonder je telefoon. Geen social media, nieuws of e-mails.

Dag 6: App opruiming

Verwijder vandaag minstens drie apps die je niet gebruikt of die je afleiden.

Tips voor Succes!

Motivatie: Deel de challenge met vrienden of familie en doe mee als groep.

Reflectie: Houd dagelijks een notitie bij van hoe je je voelt.

Beloning: Bedenk een leuke beloning voor jezelf aan het einde van de 20 dagen.

Week 2

Dag 7: Social media limiet

Stel een tijdslimiet in voor social media (bijvoorbeeld 30 minuten) en houd je eraan.

Dag 8: Slaap slimmer

Leg je telefoon 1 uur voor het slapengaan weg. Zet hem op vliegtuigstand of buiten je slaapkamer.

Dag 9: Offline hobby

Besteed 1 uur aan een hobby zonder scherm, zoals koken, schilderen, sporten, boek lezen of muziek maken/luisteren.

Dag 10: Check je energiegevers

Reflecteer: welke activiteiten geven je energie? Plan vandaag één van die activiteiten in, zonder je telefoon erbij.

Dag 11: Telefoon-vrije avond

Vanaf 19:00 uur geen schermen meer. Gebruik deze tijd om te ontspannen of tijd door te brengen met familie/vrienden.

Dag 12: Schermvrije pauzes

Neem tijdens je werk of studie elke uur een 5-minuten pauze zonder je telefoon.

Dag 13: "Verstop" je telefoon

Leg je telefoon vandaag buiten handbereik als je thuis bent, bijvoorbeeld in een la of een andere kamer.



Week 3

Dag 14: Offline wandeling

Maak een wandeling zonder je telefoon. Laat je ogen en geest tot rust komen.

Dag 15: App vrijwillig opgeven

Kies één app die je vaak gebruikt, zoals Instagram of TikTok, en gebruik hem de hele dag niet.

Dag 16: Focus-modus

Zet je telefoon in "Niet storen" of "Focus-modus" tijdens het werken of studeren.

Dag 17: Digital Detox Zone

Creëer vandaag een "telefoon-vrije zone" in huis, zoals de eettafel, je slaapkamer, of de bank. Laat je telefoon daar de hele dag liggen en ervaar hoe het is om bepaalde ruimtes bewust offline te houden.

Dag 18: Kijk omhoog

Probeer de hele dag bewuster om te gaan met je omgeving. Kijk om je heen in plaats van op je telefoon te scrollen, bijvoorbeeld in de bus of in de rij.

Dag 19: Kies voor echt contact

Bel of spreek met iemand af in plaats van via tekstberichten te communiceren.

Dag 20: Terugblik en intenties

Kijk terug op de afgelopen 20 dagen. Wat heb je geleerd over je telefoongebruik? Schrijf één gewoonte op die je wilt behouden.

www.hetbrughuis.nl

