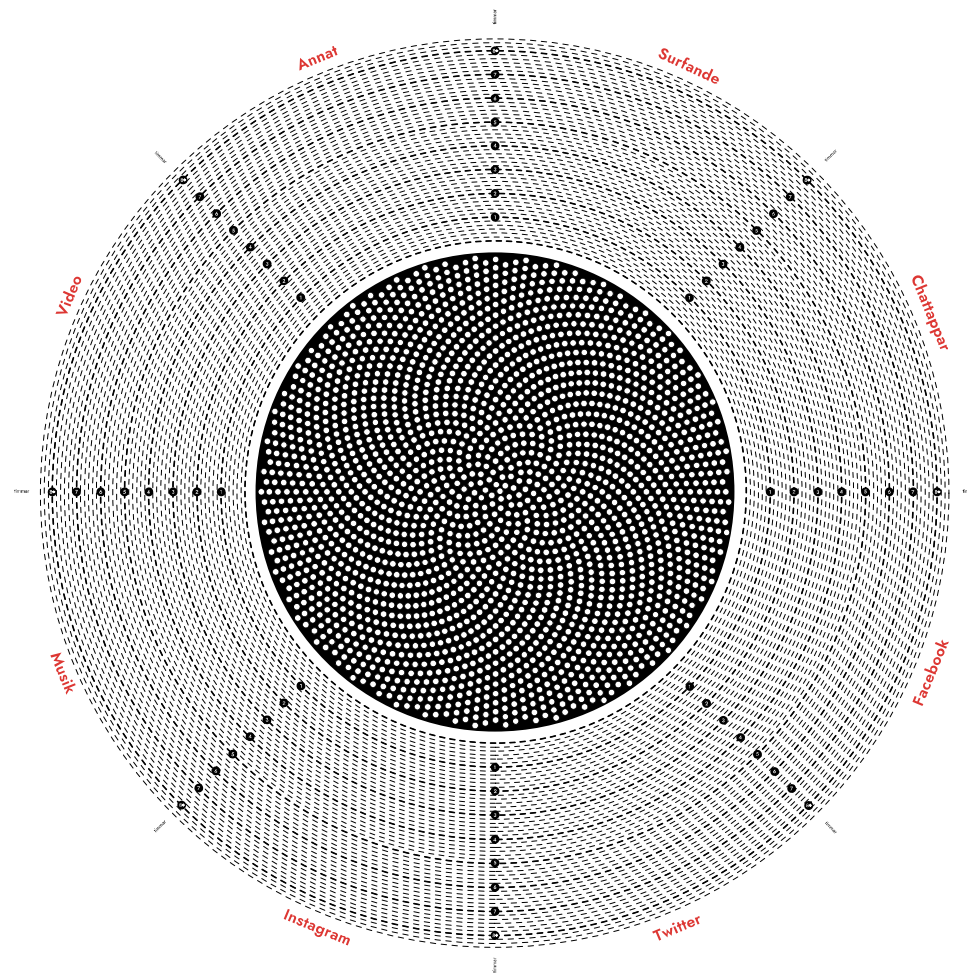


ÄR DU FAST?



MISINFORMATION

Har du någonsin undrat hur mycket tid du lägger på din mobiltelefon?

De flesta av oss har nästan alltid med oss vår mobiltelefon: antingen är den i vår hand, ficka eller bredvid oss när vi sover. En ny studie visar att smartphonanvändare kollar sin telefon i snitt 58 gånger om dagen.*

Nyare iPhones och Android-enheter har inbyggda appar som låter dig se hur mycket tid du lägger på din telefon. På denna affisch har du möjlighet att bidra med din skärmtid – helt anonymt givetvis. Tillsammans med många andra människors skärmtid kan vi få en bild av hur fästa vi är vid våra telefoner.

Hur du hittar information om din skärmtid:

Observera: Dessa appar är endast tillgängliga på iPhone iOS 12 (September 2018) eller senare och på Android version 9 (Augusti 2018) eller senare.



Om du har en Androidtelefon

1. Gå till inställningar och välj sedan → Digitalt välmående och familjätkontroller. Du kommer se en stor cirkel som anger antalet visningar för dagen.
2. Tryck på cirkeln. Detta kommer ta dig till en annan bild där du kan se ett stapeldiagram och dagens datum.
3. Vid datumet finns en pil åt vänster som du kan trycka på för att se din sammanlagda skärmtid för gårdagen – din senaste heldag. Kom ihåg denna tid.
4. Nedanför summan kan du se en lista över vilka appar du använt och hur länge du använt var och en av dem.
5. Dessa steg visar din dagliga användning. Multiplicera tiden med 7 för att komma fram till din veckomängdning (ex 30 minuter x 7 = 3,5 timmar).



Om du har iPhone

1. Gå till inställningar och sedan → Skärmtid.
2. Gå till → Visa all aktivitet.
3. Höjst upp på skärmen välj "Vecka".
4. Klicka på vänsterpilen för att gå till gårdagen.
5. Klicka på den vänstra pilen för att se förra veckans data.
6. Under grafen finns rubriken "Mest använda" där du ser en lista på appar och den tid du använt var och en av dem.

När du hittar din skärmtid notera tiden du spenderat i dessa kategorier:

Surfande inklusive Safari, Chrome or Firefox

Chatappar inklusive WhatsApp, Signal,

Telegram, Snapchat

Facebook

Twitter

Instagram

Musik inklusive Spotify, Apple Music

Video inklusive YouTube, TikTok

Annat

Om du använder olika appar i en kategori, till exempel många olika chattappar, lägg då bara ihop dem för att få ett ungefärligt antal timmar och minuter.

Sedan, på postern:

1 Genomsnittlig skärmtid

Mittencirkeln – pupillen – visar tiden du spenderat på din telefon i snitt under en dag. Fyll i antal prickar som motsvarar timmarna. Om du till exempel spenderat 3,5 timmar på telefonen, fyll i tre och en halv prick.

2 Specifik skärmtid

Den yttre cirkeln – irisen – är uppdelad i kategorier. Börja i ytterkanten av pupillen och rita en linje utåt så långt som motsvarar det antal timmar du spenderat på respektive typ av app under en vecka.

* <https://kennedytech.com/statistics/how-much-time-does-the-average-person-spend-on-their-iphone/>