



Aktuell informasjon:

- Konferanse med Martin Cave 8-10 november sammen med Betania, Filadelfia og IMI Grimstad. Hold av helgen!
- Bibeldagen i Normisjonshallen søndag 13.oktober kl.11. Opplegg for barna i Norkirken og salg av middag på Bibelskolen etterpå.
- Alphakurs starter opp 9.oktober med Samling 0 før selve kurset starter opp 23.oktober. Noe for gruppa å gå sammen?

Samtaleopplegg 14/2024. «Livet i Ånden eller livet på skjermen?» - Odd Arild Berge

Bibelsteder fra talen søndag 6.oktober 2024

A: Les sammen Galaterne 5:16-26

- Hva legger vi merke til i versene?
- Hvordan leve i Ånden?

B: Skjermbruk

- Del med hverandre hvordan deres skjermbruk er. Sjekk gjerne skjermtid på mobilen siste uke
- Er skjermbruk en utfordring for deg?
 - o Hvis ja, hva kan du gjøre for å redusere dette?
 - Bli enige om grep dere ønsker å gjøre og ansvarliggjør hverandre på dette
 - o Se neste side for tips til å redusere skjermbruk
- Hva tenker dere om at forskning viser at smarttelefon og sosiale medier påvirker den psykiske helsen og er eneste forklaring på den økende problematikken med angst og depresjon blant unge?
- Vi som kirke ønsker å være en mobilbevisst kirke med fokus på fellesskap med Gud og hverandre. Vi oppfordrer til mobilfri kirkekafe og at barn og unge legger igjen mobilen hjemme. Hva tenker dere om dette?
- Sjekk ut serien Avlogga: <https://tv.nrk.no/serie/avlogga>

Be gjerne:

- For det som har kommet frem i løpet av samtalen.
- For menigheten i høst og Guds nærvær i samlingene våre.
- For og med hverandre og velsign hverandre.

Hjelles fem tips om mindre skjermbruk

1. Anerkjenn hvor mye tid du bruker på skjerm

De aller fleste av oss er mer på skjerm enn vi tror. Finn ut hvor mye tid du bruker på telefonen din, og hvilke apper og programmer du bruker mest. Still deg spørsmålet: “Er det slik jeg ønsker å bruke tiden min?”.

Reflekter over hvordan skjermbruken påvirker deg, både positivt og negativt. Sett deg et konkret realistisk mål om å redusere skjermtiden. Et godt utgangspunkt er å prøve å redusere bruken med omtrent en tredjedel.

2. Ha en plan og lag restriksjoner for deg selv

Bestem deg for mobilfrie perioder i løpet av dagen. For eksempel noen timer etter du har kommet hjem fra jobb, under måltider, siste timen før du legger deg, i helgen, eller når du har ferie.

En forutsetning for at slike restriksjoner skal fungere er at mobiltelefonen fysisk legges vekk. En løsning er å legge telefonen i et annet rom.

Å ha soverommet som en mobilfri sone er ikke bare et effektivt verktøy for å redusere skjermbruk. Det er bra for søvnen din også.

3. Nudge deg selv til mindre skjermtid

“Nudging” eller “dulting” på norsk er små, ofte umerkelige virkemidler for å få oss til å endre adferd i ønsket retning, uten bruk av tvang, straff eller belønning.

Skru av pushvarsler på telefonen. Jo mindre “bråkete” telefonen vår er, desto mindre bruker vi den.

Gjør telefonen din grå og kjedelig. Ved noen enkle tastetrykk kan du på smarttelefonen gjøre telefonen din både litt stusslig og kjedelig.

Gjem appene du vil bruke mindre. Prinsippet om at ting vi ikke ser, fort blir glemt, gjelder i høyeste grad også for skjermbruk.

4. Del målene dine med andre

Ingenting virker mer motiverende på oss enn frykten for å skuffe andre.

Ønsker du å redusere skjermtiden din, fortell flest mulig om målene dine. Jo flere som får vite om planene dine, desto mer forpliktende blir endringene for deg.

5. Vær til stede i barnas digitale liv

Hva kan foreldre gjøre for å bidra til mindre- og bedre- bruk av skjerm hos barna? Det viktigste er å være til stede i barnas digitale liv. Ved å engasjere deg vil du få bedre forståelse for hva de bruker skjermen til, og hvilken rolle den spiller i livet deres. Da vil du lettere kunne veilede til godt nettvett og digital dømmekraft.

Kilde: Ole Petter Hjelle