

# Puhelimen ja somen siivouspäivä

Käy läpi puhelimesi ilmoitusasetukset sekä tilit, joita seuraat somessa. Voisitko karsia niitä? Voisivatko ilmoitukset olla äänettömiä? Siivoa puhelimestasi myös turhat valokuvat, videot, viestit, numerot jne.

- Mitä hyötyä turhien ilmoitusten poistamisesta on?
- Arvioi, kuinka monta viestiä saat tunnissa puhelimeesi.
- Mitä ajatuksia tai tunteita arvioimasi viestimäärä sinussa herättää?
- Tarkkaile myös, kuinka monta kertaa päivässä keskeytät tekemisesi katsomalla kännykkää.
- Täytyykö viesteihin aina vastata heti? Mitä tapahtuu, jos viestiin ei vastaa heti?
- Milloin kannattaa odottaa vähän aikaa, ennen kuin vastaa toisen viestiin tai kommenttiin?

