

Je tijd online zie je zo;

Facebook

- 1 start Facebook
- 2 klik op de drie strepen rechtsboven
- 3 ga naar settings and privacy
- 4 klik op Your time on facebook

Instagram

- 1 start Instagram
- 2 klik rechtsonder op profile icon
- 3 klik op de drie strepen rechtsboven
- 4 klik op Your activity

Youtube

- 1 start Youtube
- 2 klik rechtsboven op profile icon
- 3 kies Time watched

Tijdslimiet instellen

Facebook

- 1 Ga naar Your time on Facebook (Je tijd op Facebook) volgens de stappen 1 t/m 3 hierboven.
- 2 Blader omlaag en tik op Dagelijkse herinnering instellen.
- 3 Kies een tijdsduur, bijvoorbeeld 1 uur.
- 4 Tik op Bijwerken.

Je zult nu een melding krijgen als je op een dag meer dan 1 uur op Facebook hebt doorgebracht.

Instagram

Onder de grafieken bij Your activity vind je nog extra opties. Je kan namelijk een tijdslimiet instellen voor het aantal minuten dat je van jezelf aan Instagram mag besteden.

- 1 Tik op de optie Dagelijkse herinnering instellen
 - 2 kies de tijd die je jezelf maximaal per dag op Instagram gunt.
- Dit gaat in stapjes van vijf minuten en loopt tot maximaal 23 uur en 55 minuten.

Als je tijd verstreken is, verschijnt er een melding in de app. Je moet nu op OK tikken om Instagram nog te kunnen gebruiken. Vanaf hier kan je ook meteen de herinnering bewerken, als je deze te krap vindt. Hou er wel rekening mee dat de Instagram-app niet echt geblokkeerd wordt. Als je op OK tikt, kun je de app gewoon nog blijven gebruiken. Het is vooral een functie om jezelf eraan te helpen herinneren.

MINDER OP JE SMARTPHONE ZITTEN

Laatst bewerkt: 4/17/2019

Hoe vaak per dag kijk je op je telefoon? Deze apps houden bij hoeveel uur per dag je op je telefoon zit, checken wat je doet, en stimuleren je om je telefoongebruik te minderen.

Kijk voor apps om meer werk gedaan te krijgen op: Tools voor productiviteit

Apps voor het tijdelijk blokkeren van internet: Websites blokkeren

Te veel op je telefoon zitten

Het is een plaag van deze tijd: altijd en overal op je smartphone kijken. Op een loos moment, maar ook in gezelschap kunnen veel mensen zich moeilijk losmaken van de voortdurende stroom van berichtjes, likes en lonkende spelletjes. Als je het gevoel hebt dat de smartphone te veel tijd opsloort kun je nagaan wat je eigenlijk doet op je telefoon. Er zijn apps die precies bijhouden wat je doet, en hoe lang. Om je telefoongebruik te minderen kun je vervolgens een app gebruiken die je stimuleert om de mobiel met rust te laten, bijvoorbeeld door punten te geven als je er een tijdje vanaf blijft.

Welke apps gebruik ik het meest?

Op de iPhone en iPad kun je direct een overzicht inzien van de apps die je het meest gebruikt. Ga daarvoor naar Instellingen > Batterij. Onder Batterijgebruik zie je een lijst met de apps waar de meeste stroom naartoe is gegaan. Tik op het klokje (naast de keuze voor 24 uur / 6 dagen). Je krijgt nu te zien hoelang je de apps op je scherm hebt geopend. Op Android toestellen is deze informatie niet standaard beschikbaar.

MONITOREN EN BEPERKEN VAN TELEFOON GEBRUIK

Digital Wellbeing (Android)

Deze app van Google biedt een duidelijk overzicht van je telefoongebruik, met de schermtijd van apps en het aantal keren dat je je telefoon hebt ontgrendeld. Je kunt bij elke app een tijdlimiet instellen. Als de toegestane tijd verstreken is wordt de app automatisch afgesloten. Voor een betere nachtrust kun je instellen dat Digital Wellbeing vanaf een bepaalde tijd je scherm gaat dimmen en je afschermt voor inkomende berichten.

Platform: Android.

Taal: Engels.

Gratis: Ja.

Mobile DNA (Android)

Deze app hoort bij een campagne van de Vlaamse overheid om mensen bewuster te laten omgaan met hun smartphone gebruik. Na het aanmaken van een account op Mobile DNA wordt er in kaart gebracht wat je op je telefoon doet. Zo krijg je te zien welke apps je gebruikt en hoe lang, wat je piekuren zijn, het aantal keer dat je je smartphone checkt, en je totale smartphonetijd. Ook krijg je een diagnose: er wordt aangegeven wat voor soort telefoongebruiker je bent, bijvoorbeeld of je gewoontedier bent, last hebt van FOMO (Fear of Missing Out) of een dwangmatige gebruiker van bepaalde apps. Met deze inzichten kun je

vervolgens zelf aan de slag.

Platform: Android.

Taal: Nederlands.

Gratis: Ja.

Moment (iOS)

Moment is een iPhone app die bijhoudt hoeveel je op je telefoon zit. Moment app heeft een smaakvol design, en geeft veel informatie over je telefoongebruik. In fraaie statistieken wordt je smartphone gebruik in kaart gebracht: hoe lang, hoe vaak en op welke apps. Je kunt limieten voor jezelf instellen, als je hier overheen gaat zal Moment je een melding sturen. Deze app kan ook in gezinsverband worden gebruikt: je ziet dan het mobielgebruik van je huisgenoten in een overzicht, en kunt met elkaar 'gezinstijd' afspreken waarop iedereen van z'n mobiel afblijft (als iemand er niet vanaf kan blijven gaat er een alarm af).

Platform: iOS.

Taal: Engels.

Gratis: Nee, € 1,09.

Quality Time (Android)

Quality Time is een tracker die bijhoudt wat je op de telefoon doet. Elke ochtend krijg je een samenvatting van je telefoongebruik van de vorige dag, waarin je precies ziet hoe lang en hoe vaak je in apps, en op internet bezig was. Je kunt overzichten inzien van je telefoongebruik over langere periodes: dit kan heel confronterend zijn. De app biedt de mogelijkheid om je telefoonverslaving te beteugelen door breaks in te stellen waarin je de telefoon niet gebruikt. Daarbij kun je aangeven welke apps, berichten en gesprekken er wel toegankelijk blijven.

Platform: Android.

Taal: Engels.

Gratis: Ja.

ONTMOEDIGEN VAN TELEFOON GEBRUIK

BreakFree (iOS) | BreakFree (Android)

BreakFree is een simpele app waarmee je kunt afkicken van de smartphone. Er wordt bijgehouden hoe vaak je je telefoon gebruikt en ongrenselt. Aan de hand hiervan wordt een 'verslavings-score' berekend, die je kunt proberen te verbeteren. De app stimuleert je zo om in de mobiel steeds minder te gebruiken. De app houdt weinig gegevens bij: je kunt wel zien op welke locaties je de mobiel hebt gebruikt, maar niet de apps die je het meest gebruikt. De meldingen van BreakFree kunnen snel irriteren.

Platform: Android, iPhone.

Taal: Engels.

Gratis: Ja.

Freedom

Freedom is de 'cold turkey' app voor je telefoonverslaving: hiermee kun je bepaalde websites afsluiten, of het internet compleet afgrenzen. De app maakt het mogelijk om eigen roosters te

maken met uren waarop je - bijvoorbeeld - geen toegang hebt tot bepaalde websites of apps. Op je iPhone is de app dan nog wel te openen, maar hij wordt niet meer ververs. Je kunt wel bellen en SMS-jes ontvangen. Het is praktisch onmogelijk om een ingestelde blokkering van Freedom uit te zetten.

Platform: iPhone, iPad, Mac OS, Windows.

Taal: Engels.

Gratis: Nee. Wel een gratis proefperiode.

Forest (iOS) | Forest (Android)

Mooie, originele app om minder op tijdrovende websites te zitten: deze app laat je een boom planten, die groeit als je niet op 'verboden' websites komt. Zodra je websites bezoekt die op je zwarte lijst staan, gaat de boom achteruit. Als je mee kunt gaan in dit spelletje zal het zeker lukken om je mobielgebruik te verminderen.

Platform: Online, Android, iOS.

Taal: Engels.

Gratis: Gratis voor Android, betaald op de iPhone.

Meditatie apps

De beste meditatie apps voor rust en ruimte in het hoofd.

Gratis wachtwoordmanagers

Deze apps zorgen ervoor dat je nooit meer wachtwoorden hoeft te onthouden.

surfgeschiedenis wissen

Surfgeschiedenis wissen

Zo laat je geen digitale sporen na op de computer.

Wandel apps

Meer genieten van landschap, flora en fauna met gratis wandel apps.

Bron; Webwijzer.nl

© Webwijzer.nl