

# Appendix 2

Prototypes exploration

# Exploring storytelling through website



**Er du også en slave av sosiale medier?**



Hvem har skylda?

Hva kan du gjøre?



# LOKER'N

Bli kjent med **SOFUS UFOKUS**



Hvem har skylda?

Hva kan du gjøre?

**Ofte tar jeg opp mobilen  
og later som jeg har noe  
sykt viktig å svare på..**

**#Klein**

---



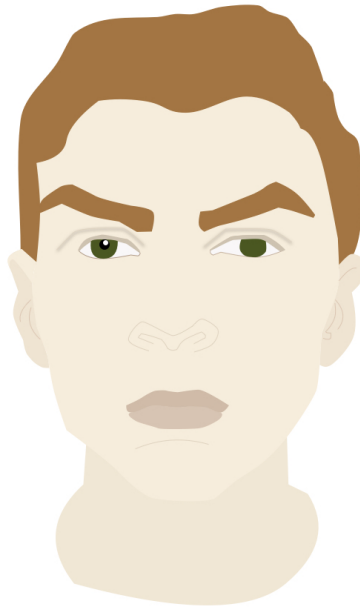


Hvem har skylda?

Hva kan du gjøre?

**Jeg skjønner ikke hvorfor folk blir så sure hvis jeg ikke svarer umiddelbart.. Jeg har et liv liksom**

---



Hvem har skylda?

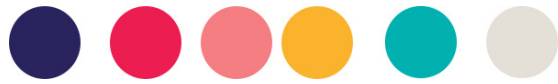
Hva kan du gjøre?

**Det er flaut å innrømme men, om jeg ikke får nok likes på bilder er jeg bare nødt til å slette det**

---

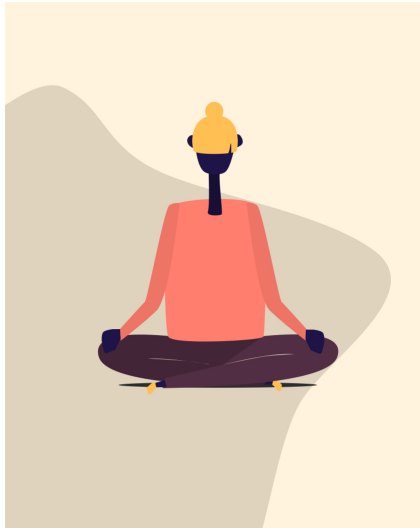


# Exploring color combinations



**Brochure with tips**





### Det er kanskje ikka alltid den beste tiden å være på sosiale medier?

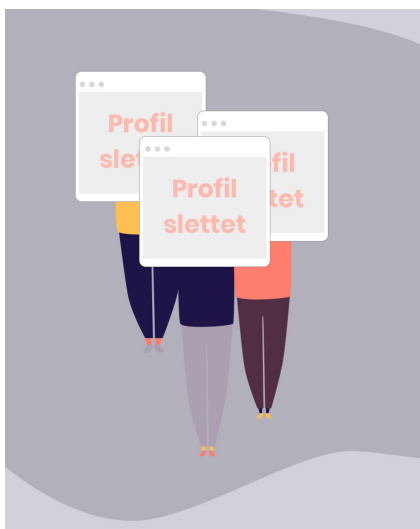
Ta en sjekk inn på din mentale helse før du går inn på sosiale medier. Er du nedfor kan et bedre alternativ for eksempel være å gå en tur i stedet.



Skal bare sjekke en ting tiill...

### Sliter du med å legge deg i tide, eller komme deg opp om morgenen?

Skaff deg en egen vekkerklokke, og legg mobilen din utenfor soverommet. På den måten kan du sovne og våkne opp uten å bli dratt inn i telefonen.



### Har du også lett for å sammenligne deg med andre?

Rydd opp i hvem du følger. Behold følgere som inspirer deg, og slett de du sammenligner deg med.

**Yuhu Siri!**  
**Kan du svare Mads på**  
**melding om at jeg er**  
**10 min forsinket?**



### Vær effektiv vær tilstede

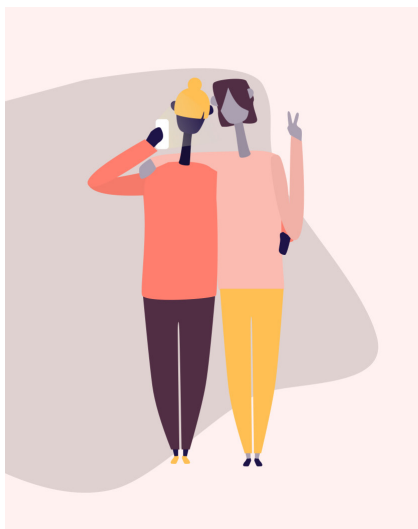
Ring eller send lyd-meldinger i stedet for teksting, ikke bare krever det mindre visuell oppmerksomhet til mobilen, men du unngår lettere misforståelser også!

Studier viser at det er vanlig for folk å misforstå tekstmeldinger. Selv Emojis kan tolkes forskjellig fra person til person. Unngå feiltolkning og spar tid med en rask og effektiv talemelding.

Merk: Noen ganger er folk ikke i et miljø der de kan lytte til en lydnotat, så vær tålmodig med dine forventninger til svartid.



**Ha to insjekkstider på sosiale medier om dagen. Første gang kan du sjekke innkommende varslinger og andre gang ha utgående.**



**Ikke publiser innlegg i real time, utsett det til tider hvor du ikke er sammen med andre**



### Blir du også irritert når vennene dine er limt fast til skjermen?

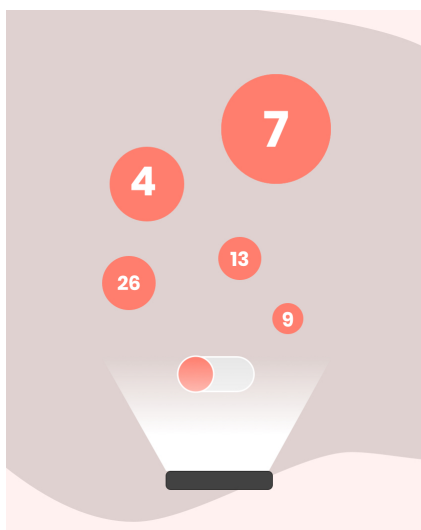
Månemoduset finner du inne på Innstillinger eller når du swiper opp kontrollpanelet ditt. Når den er aktivert vil innkommende anrop og varsler bli satt på lydløs når skjermen er låst. Dette er flott hvis du vil **vie all sin oppmerksomhet til de du er sammen med.**

Hvis du **sliter med søvn eller konsentrasjon** på skolen, kan du også sette planlagte tider for når du ikke vil bli forstyrrt.



### Er du også en som tar deg selv i å åpne apper uten grunn, fordi det er så tilgjengelig for deg?

Begrens din første side med programmer til bare verktøy - de appene du bruker for rask inn- og ut-oppgaver som Maps, Kamera, Kalender, Notater eller Lytt. Flytt resten av appene dine, spesielt tankeløse valg, fra første side og til mapper.



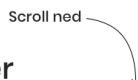
### Er du også en person som trenger å rydde opp i varslene?

De røde varselikonet er designet for å trekke vår oppmerksomhet. Varselikonet popper opp og lokker oss inn i appene uten ønske. Vi kan kjenne en trang for å rydde opp, eller sjekke at vi ikke går glipp av noe. Ironien er at de fleste varsler vi får kommer fra maskiner og ikke våre nære venner.

For å unngå all unødvendig støy, kan du gå inn på Innstillinger > Varsler, og slå av alle varsler, bannere og merker, unntatt fra tjenester der ekte mennesker vil ha din oppmerksomhet.

# Exploring quiz

## Slaver av sosiale medier



### Bruker du mye tid på eller planlegge bruk av sosiale medier?



Visste du at de som bruker to timer eller mer på sosiale medier har dobbel så høy risiko for å føle seg sosialt isolert i forhold til de som bruker mindre enn en halvtime om dagen?

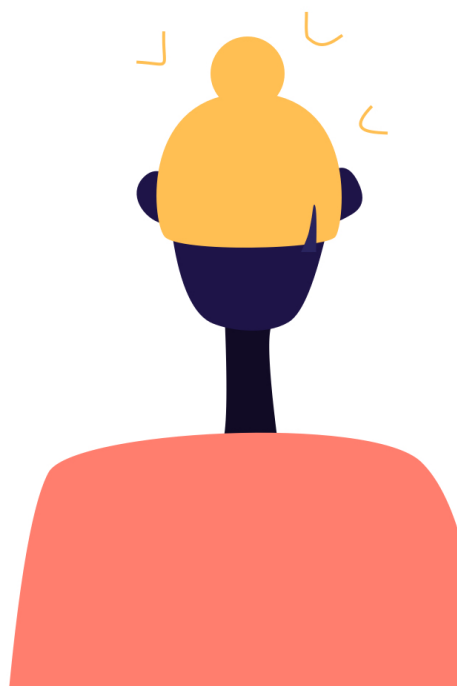


## Slaver av sosiale medier

### Blir du stresset dersom du blir forhindret fra å bruke sosiale medier?



Visste du at når vi kjeder oss går kroppen vår inn i et slags autopilot modus. Det er faktisk da hjernen vår virkelig begynner å jobbe. Når vi lar hjernen vår vandre og dagdrømme starter vi med problemløsning, selvrefleksjon og kommer opp med ideer.



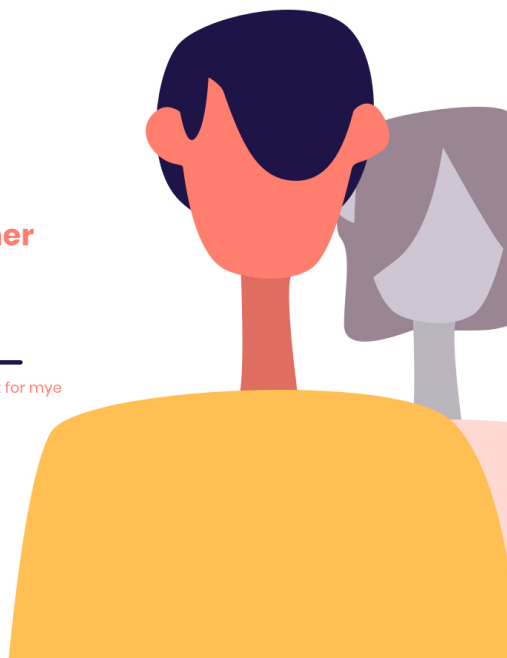
## Slaver av sosiale medier

**Bruker du sosiale medier så mye at det kommer i konflikt med jobb, skole, venner eller aktiviteter?**

Aldri

Alt for mye

Har du tenkt over at kommunikasjon gjennom sosiale medier hemmer våre sanseinntrykk som kroppsspråk, ansiktsuttrykk, stemmeleie, øyekontakt, tempo og våre reaksjoner til den andre parten?



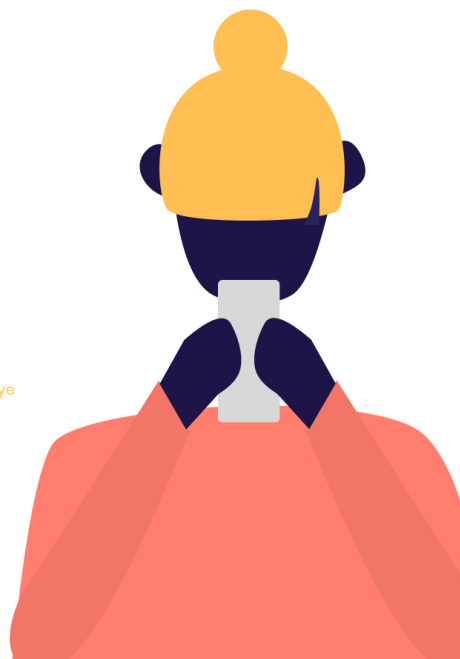
## Slaver av sosiale medier

**Føler du et behov for å bruke sosiale medier mer enn planlagt?**

Aldri

Alt for mye

Visste du at i sosiale medier er ca 80% av all kommunikasjon selv involvert, noe som gjør at vi lett kan glemme å ha empati for andre mennesker?



## Slaver av sosiale medier

**Bruker du sosiale medier for å glemme personlige problemer som angst, stress ensomhet eller depresjon?**

Aldri

Alt for ofte

Visste du at teknologi appellerer mest når vi er på vårt mest sårbare? Teknologien kan gi oss en illusjon av fellesskap uten krav på vennskap. Vi vender oss til teknologi for å føle oss koblet på måter vi kan komfortabelt kontrollere.



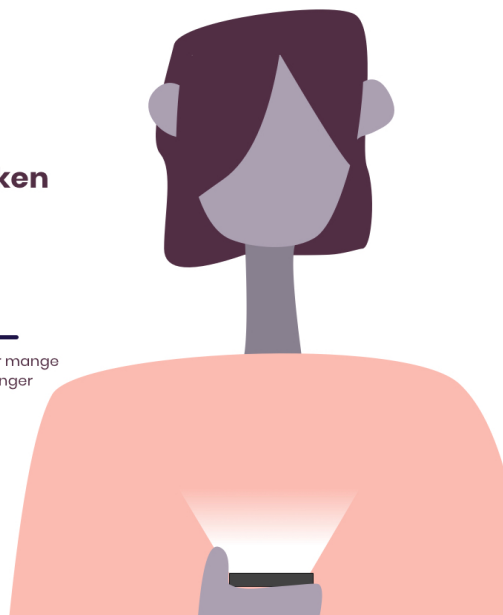
## Slaver av sosiale medier

**Har du forsøkt å kutte ned på mediebruken din uten å lykkes?**

Aldri

For mange ganger

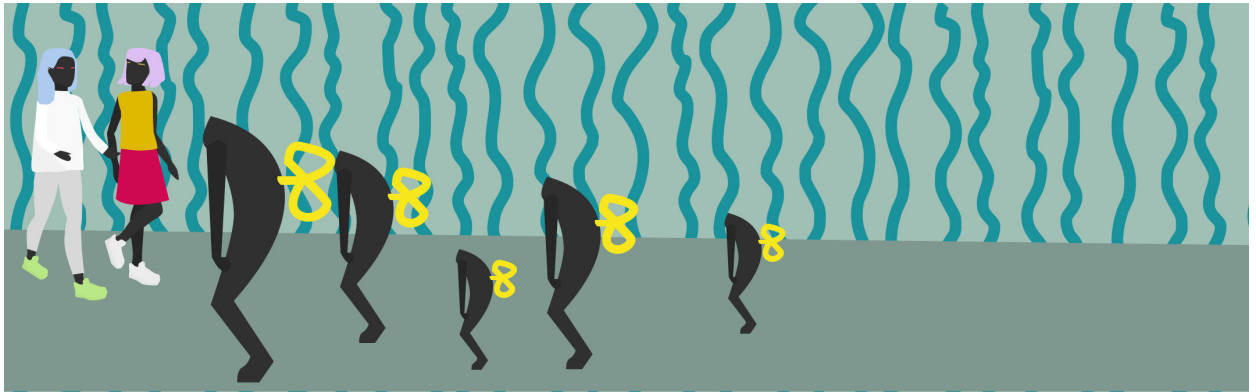
Visste du at det tar omtrent 23 minutter å gjenopprette dypt fokus etter å ha blitt forstyrret av mobilen? Og at hvis du fortsetter med å bli forstyrret under en time, begynner du å forstyrre deg selv?

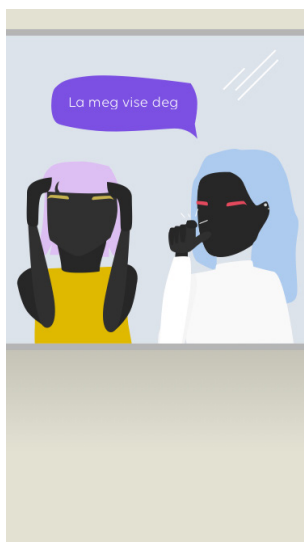


# Storytelling in phone format

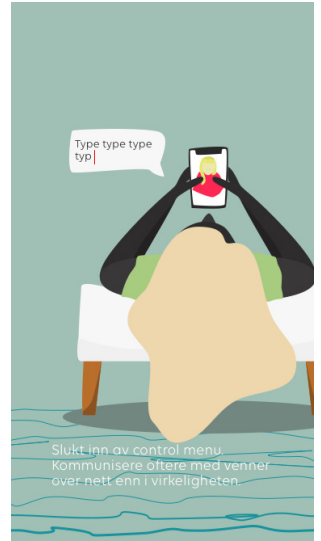








# SLAVER AV SOSIALE MEDIER





# Visual expressions of characters

Jamal Gøyal

«Jeg merker sosiale medier ofte tar oppmerksomheten min fra andre viktige ting».



Emma Dilemma

«Det er flaut å innrømme, men får jeg ikke nok likes, sletter jeg bilde eller kommentaren min».



Lene Alene

«Jeg drar ofte opp mobilen i sosiale omgivelser, når det gjør meg klein».



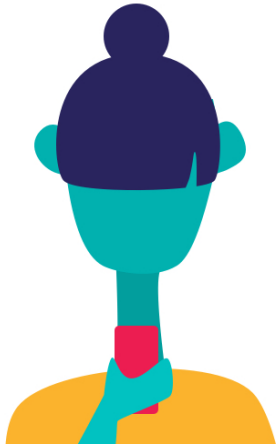
Erland Avstand

«Folk blir ofte irriterte på meg hvis jeg ikke svarer umiddelbart. Jeg har et liv liksom».



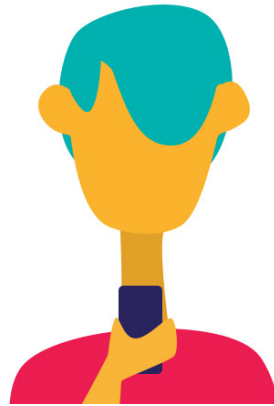
Lene Alene

**«Jeg drar ofte opp mobilen i sosiale omgivelser, når det gjør meg klein».**



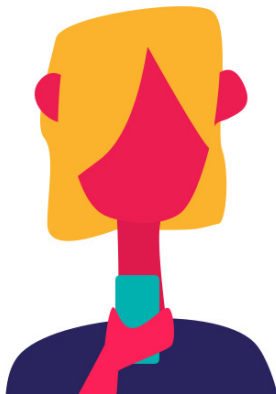
Jamal Gøyal

**«Jeg merker sosiale medier ofte tar oppmerksomheten min fra andre viktige ting».**



Erlend Avstand

**«Folk blir ofte irriterte på meg hvis jeg ikke svarer umiddelbart. Jeg har et liv liksom».**



Emma Dilemma

**«Det er flaut å innrømme, men får jeg ikke nok likes, sletter jeg bilde eller kommentaren min».**







**Visste du at SoMe former  
strukturen i hjernen din,  
på en annen måte som kan  
overstyre dine emosjoner?**



**Visste du at SoMe former  
strukturen i hjernen din,  
på en annen måte som kan  
overstyre dine emosjoner?**





