lkke-akademisk nettbruk			Aksepterte onlinesituasjoner		lkke-aksepterte onlinesituasjoner			Verdier		Konsek	Konsekvenser	
Nyheter	Nettforum	Sosiale medier	Avkoblingssituasjoner	Akademiske situasjoner	Fellesundervisning	Individuelt/samarbeid	Sosiale situasjoner	Ideal	Tiltak mot Holdninger onlinedistraksjoner	Positive konsekvenser	Negative konsekvenser	Akademisk nett-tilgjengelighet
VG, aftenposte	n Reddit		Offisiele pauser, småpauser, kantine, programrom (ikke-stillerom)	Sammenligne notater (online), søke hjelp fra gruppemedlem, termstue, programom (ikke-stillerom), kantine		Pugging/øving, arbeid på PC, bibliotek, eksamensøvelse, gruppe- arbeid	fjes-til fjes kommuni- kasjon	Bedre konsentrasjon, arbeidsflyt, færre avbrytelser, effektivitet, ingen sosiale medier, totalt offline	Snu mobil opp/ned, skru av mobil, "Do not disturb", Flymodus, skru av notifikasjoner (mobil) legg vekk mobil, stillemodus (mobil), skru av notifikasjon på mac		Selvdistrahering, distrahere andre, irritasjon, bortkastet tid, uhøflighet	Planlegging, svare på meldinger (akademisk)
Notater fra inte			ine er nærmest utelukkende re: at PC ikke trenger å legges bori									