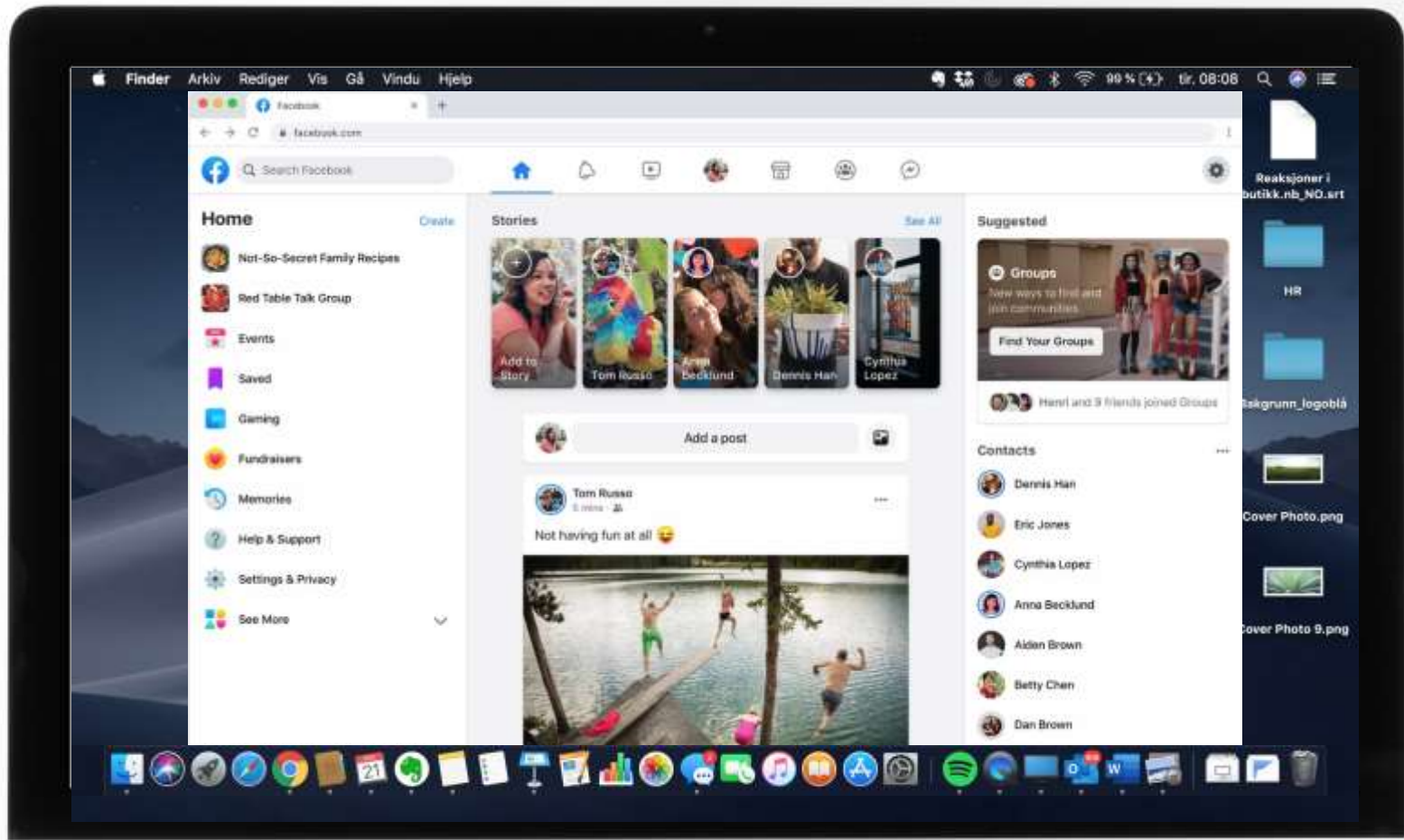


# Digital kommunikasjon og sosiale medier

---





Home

- Not-So-Secret Family Recipes
- Red Table Talk Group
- Events
- Saved
- Gaming
- Fundraisers
- Memories
- Help & Support
- Settings & Privacy
- See More

Stories



Add a post



Tom Rusko 2 mins · 🌐

Not having fun at all 😞



Suggested



Henri and 3 friends joined Groups

Contacts

- Dennis Han
- Eric Jones
- Cynthia Lopez
- Anna Becklund
- Aiden Brown
- Betty Chen
- Dan Brown



- Reaksjoner i butik.nb\_NO.srt
- HR
- Sakgrunn\_logobla
- Cover Photo.png
- Cover Photo 9.png



**Search** ▾

**Applications** edit

- Photos
- Groups
- Events
- Marketplace
- more

**Do You Know Your Credit Score?**

The average U.S. credit score is up to 692. See yours instantly for \$0

[www.freecredi...](#)

**Love Test**

Calculate Your Love Compatibility Today. Try it Out Now!

[LoveHoroscope...](#)



**Patty Seybold**  
Update your status...

Networks: Portland, ME  
Sex: Female  
Hometown: Swarthmore, PA  
Political Views: Very Liberal

**Mini-Feed**  
Displaying 9 stories. See All

- Today**
- Patty edited Hometown, Political Views and Website in her profile, and changed her profile picture. 5:46pm
  - Patty and David Leip are now friends. 5:25pm
  - Patty and Mark Goros are now friends. 5:25pm
  - Patty and Bruce Cryer are now friends. 5:24pm
  - Patty and Jesse Breuer are now friends. 5:23pm
- October 19**
- Patty wrote on Tina Breuer's wall. 10:44am
- October 18**
- Patty and Tina Breuer are now friends. 12:19am
- October 17**
- Patty joined the Portland, ME network. 11:43pm
  - Welcome to Facebook! We're glad you're here. 11:42pm

Edit My Profile

You are online now.

**Friends**  
5 friends See All

Mark Goros Tina Breuer Jesse Breuer

Bruce Cryer David Leip

**Friends in Other Networks**

**Information**

MacBook

93m





8 848m

93m



# Gode historier engasjerer



**IS OG ISOLASJON**



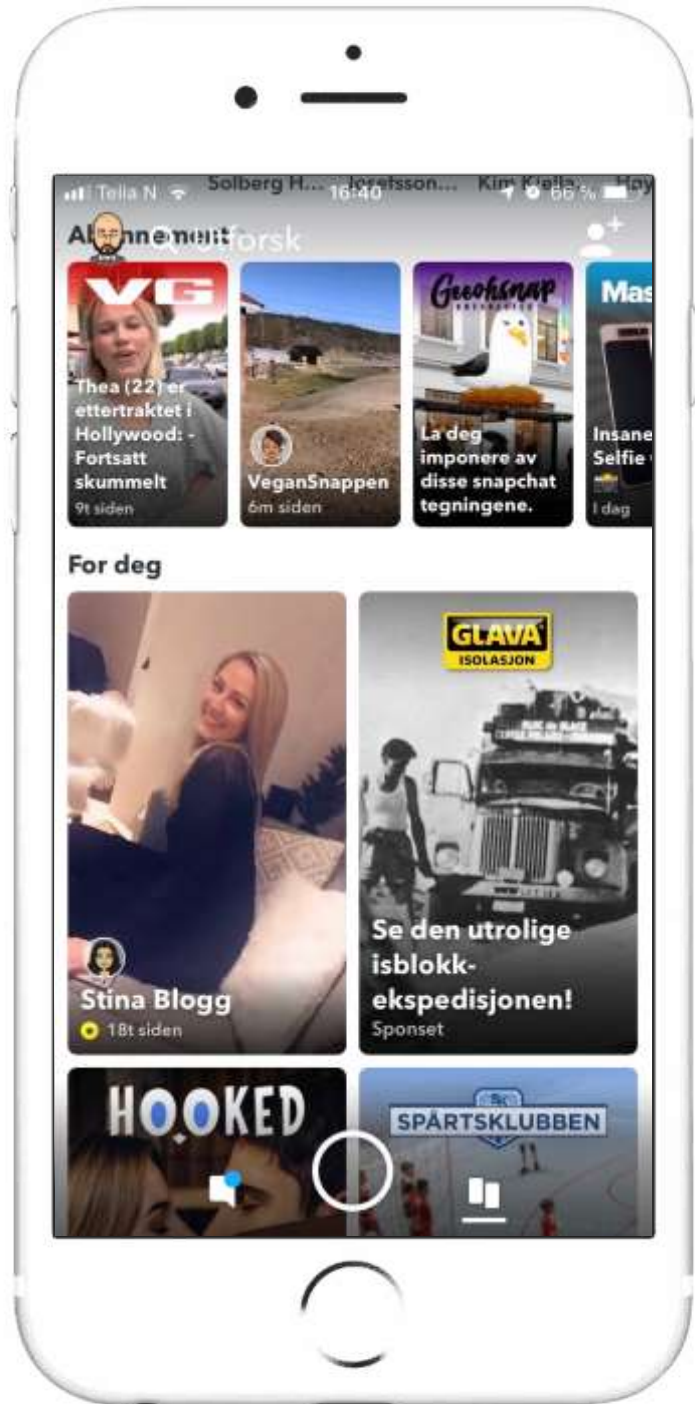


3 tonn is fra Polarsirkelen til Ekvator uten å smelte isen. Opprinnelig en konkurranse fra Radio Lux, men de trakk seg pga frykt for konkurs. A/S Glassvatt gjennomførte likevel. De kjørte i 27 dager og krysset Sahara. Kun 336 kg is smeltet. Pressedekning i hele verden. Reisen ble dokumentarfilm som gikk på kino i Norge. Innhold på sitt aller beste. Dette hadde funket også i dag!

# Grunnleggende #1

Folk ser sinnsvake mengder innhold hver dag. Hvis vi skal få folk til å få med seg vårt innhold MÅ vi levere det i små, raskt konsumérbare porsjoner.

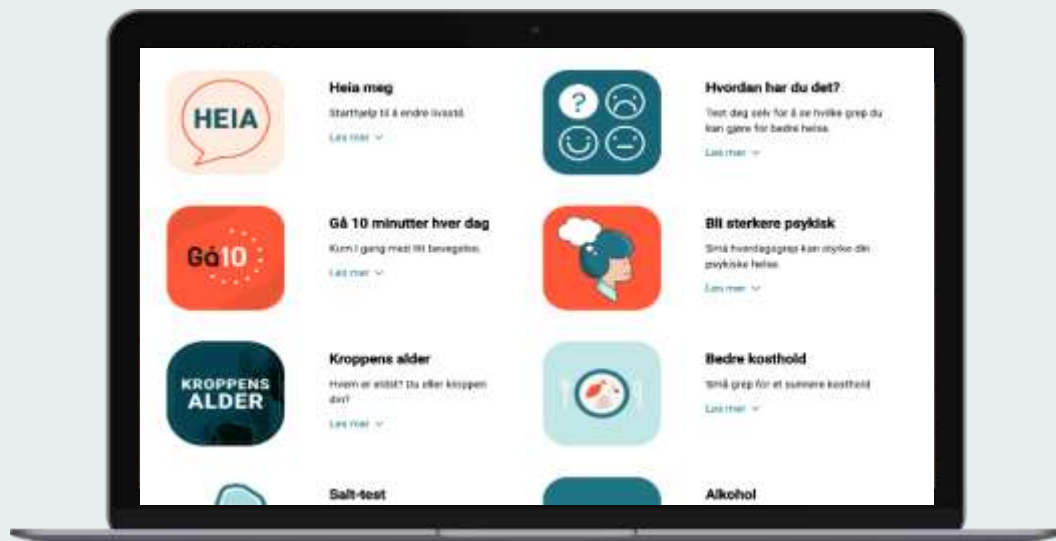
**Bit-sized content**



Bare fordi vi har publisert innholdet vårt ett sted, én gang, betyr ikke det at folk har fått det med seg



# Vi har verktøyene, du har valget.





...kan starte endringer i ditt eget liv.

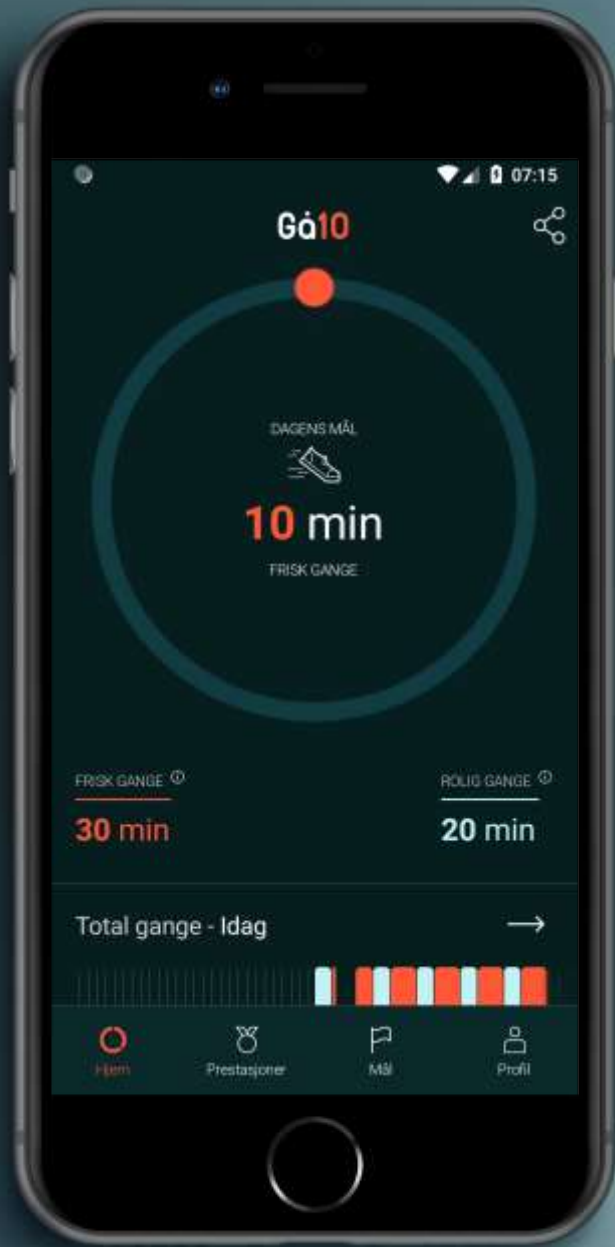




Gå10

Gå10 – og du er i gang!

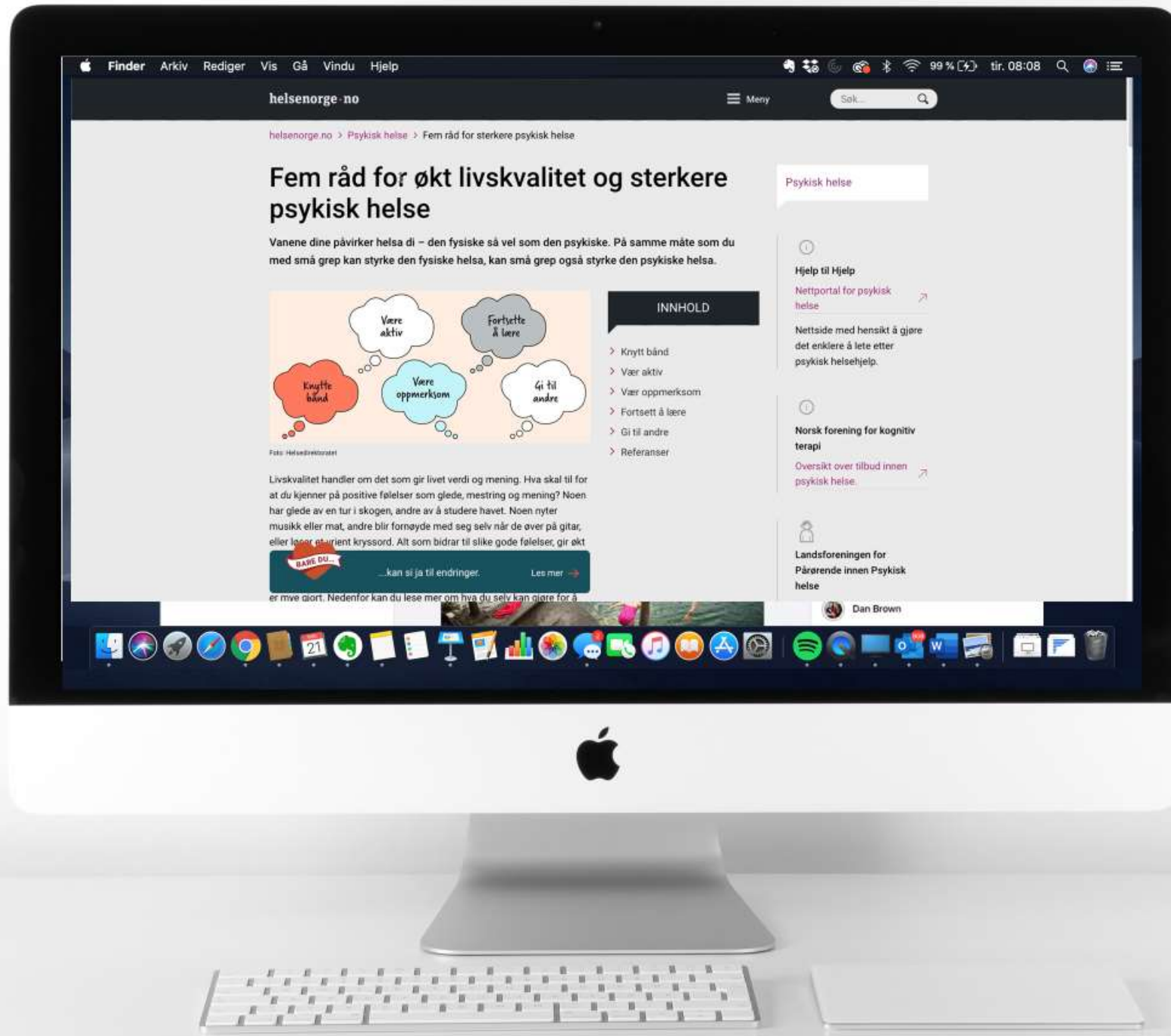




## Gå10 – og du er i gang!

Gå ti minutter i **friskt** tempo hver dag, det gir helseeffekt!

Etter hvert greier du kanskje 2 x 10  
...og kanskje også 3 x 10!



helsenorge.no > Psykisk helse > Fem råd for sterkere psykisk helse

# Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse

Vanene dine påvirker helsa di – den fysiske så vel som den psykiske. På samme måte som du med små grep kan styrke den fysiske helsa, kan små grep også styrke den psykiske helsa.



## INNHold

- > Knytt bånd
- > Vær aktiv
- > Vær oppmerksom
- > Fortsett å lære
- > Gi til andre
- > Referanser

Foto: HelseDirektoratet

Livskvalitet handler om det som gir livet verdi og mening. Hva skal til for at du kjenner på positive følelser som glede, mestring og mening? Noen har glede av en tur i skogen, andre av å studere havet. Noen nyter musikk eller mat, andre blir fornøyd med seg selv når de øver på gitar, eller løser et orient kryssord. Alt som bidrar til slike gode følelser, gir økt

**BAVE DU...** ...kan si ja til endringer. Les mer →

er mye gjort. Nedenfor kan du lese mer om hva du selv kan gjøre for å

## Psykisk helse

Hjelp til Hjelp

[Nettportal for psykisk helse](#)

Nettside med hensikt å gjøre det enklere å lete etter psykisk helsehjelp.

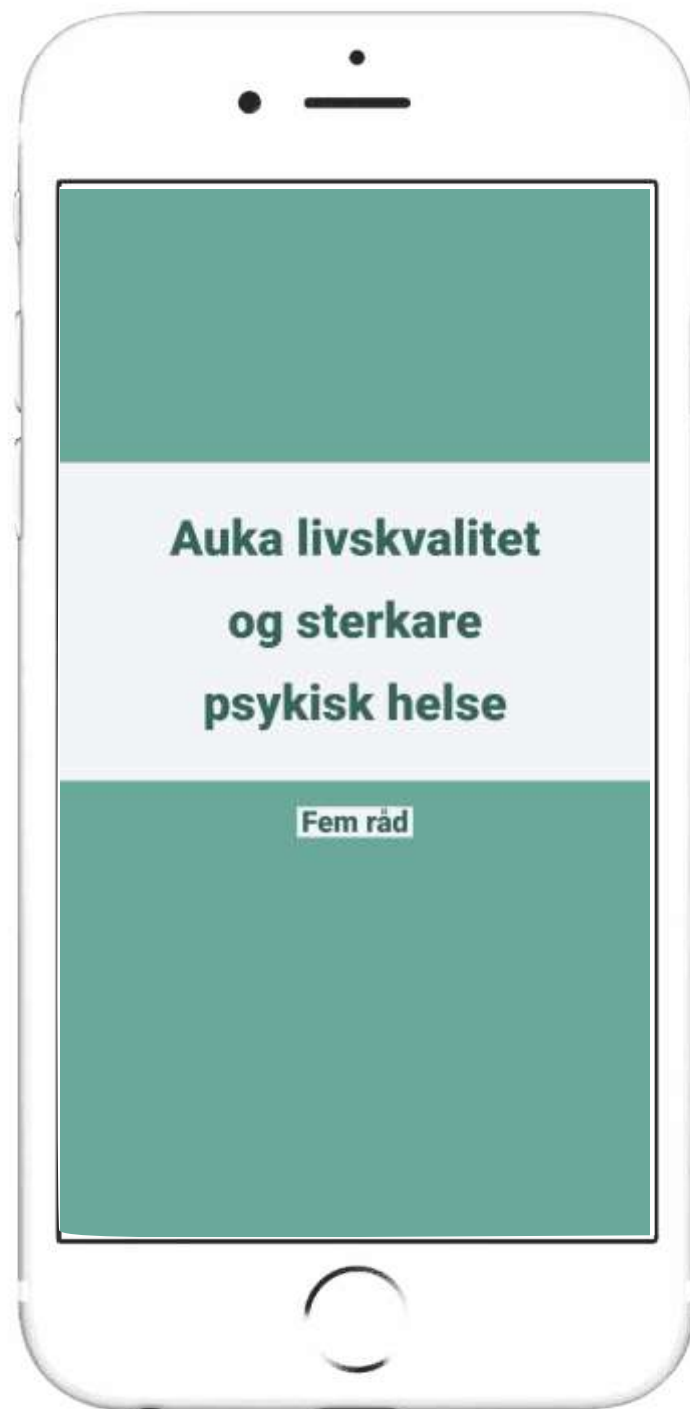
Norsk forening for kognitiv terapi

[Oversikt over tilbud innen psykisk helse](#)

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

Dan Brown



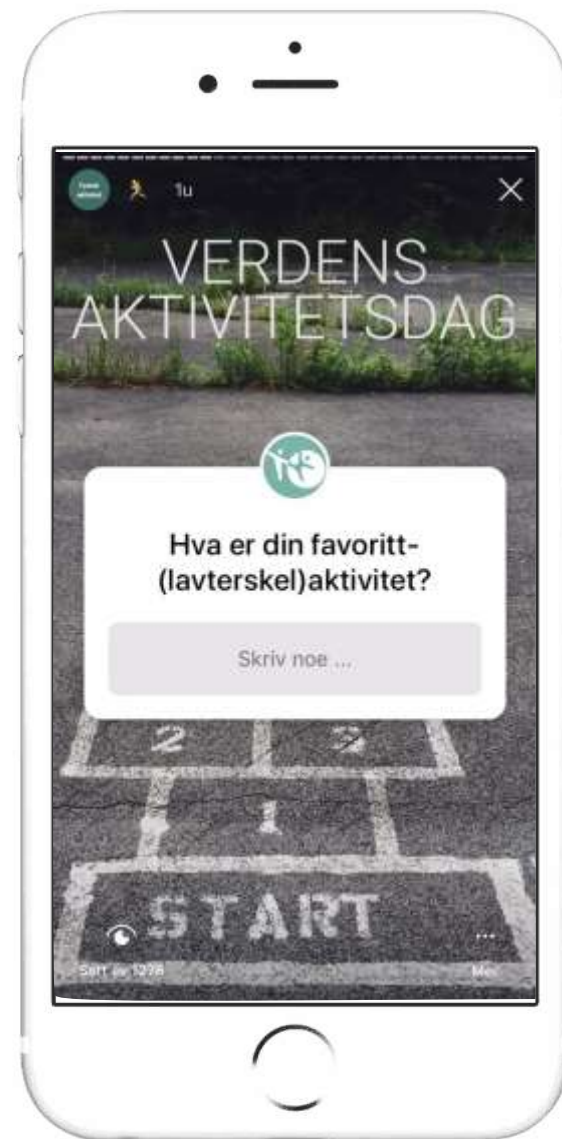


**Auka livskvalitet  
og sterkare  
psykisk helse**

**Fem råd**

# **Grunnleggende #2**

**Vi må oppføre oss som folk**



# Noen smarte gratis verktøy



**[airtable.com](https://airtable.com)**

(Planlegging/redaksjonsplan)

**[unsplash.com](https://unsplash.com)**

(For vakre, gode bilder til postene)

**Adobe Spark**

(Produsere poster til både story og feed)

# Eksempel på poster laget med Spark



# Oppgave: lag skisse til en post i sosiale medier

- Gå sammen tre og tre
- Tid: 15 minutter