

UPPDRAG: DAGBOK ÖVER SKÄRM- OCH SPELTID

Skriv dagbok under sju dagar över tiden du är på sociala medier eller spelar digitala spel. Skriv också ner hur många timmar du sover varje natt.

Genom att skriva upp hur mycket och när på dygnet du gör det kan du jämföra med dina klasskompisar och diskutera vad man kan göra för att hålla det på en bra nivå. Ta reda på hur du kan göra om du behöver minska på användningen.

Dag	Datum	Tid på sociala medier	Tid på digitala spel	Sömn	Hur gick det? Hur kändes det?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Upphovsrätten till innehållet i den här lärarhandledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Handledningen får endast kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang.