



Folkhälsomyndigheten

SKOLA

Jag går till skolan klockan

... och kommer hem klockan .

Så mycket tid tar läxorna: .

Det blir skoltimmar.

SÖMN 8-9 TIMMAR

Jag går och lägger mig klockan

... och går upp klockan .

Det blir sömntimmar.

Vid klockan behöver jag stänga av och lägga undan alla skärmar inför natten.

SKÄRM MAX 2-3 TIMMAR

Då vill jag använda skärm:

Det här tycker jag är roligt att göra med skärm:

Det här tycker jag är viktigt att göra med skärm:

ÄTA, UMGÅS UTAN SKÄRM, RÖRA PÅ MIG, AKTIVITETER

Det här gillar jag att göra på fritiden:

Så här vilar jag min hjärna från intryck:

Så mycket tid tar mina skärmfria intressen:

Det här är mina skärmfria zoner:

Min dag

som 13-18-åring