



Folkhälsomyndigheten

SKOLA

Jag går till skolan klockan

... och kommer hem klockan .

Så mycket tid tar läxorna: .

Det blir skoltimmar.

SÖMN 10-11 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.

ÄTA, UMGÅS UTAN SKÄRM, RÖRA PÅ MIG, AKTIVITETER

Det här tycker jag är roligt att göra på fritiden:

De här aktiviteterna gillar jag att göra för att röra på mig:

Så här vilar jag min hjärna från intryck:

Det här är mina skärmfria zoner:

SKÄRM MAX 1-2 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:

Min dag

som 6-12-åring