



## Episode 8: Skjermtid

- Oppgaver
- Nyttige tips

Episoden finner du på Barnevaktens Vimeokanal, spør læreren om å få lenken.

# OPPGAVER OM SKJERMTID

## Elevoppgaver til "Hallo! Episode 8: Skjermtid".

### Oppgaver

1. Hva mener du var det viktigste du lærte fra videoen om skjermtid? Skriv ned.
2. Hva er positivt med å bruke tid på skjerm?
3. Hva kan være negativt med å bruke tid på skjerm?
4. Hvordan kan man bruke tiden sin på skjerm best mulig?
5. Fargelegg døgn sirkelen (se egne ark) for å se hvordan du bruker tiden din. Hvor mye tid bruker du på skjerm per døgn?

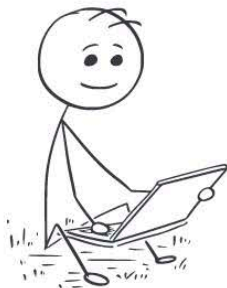
### Nyttige tips

Lag en avtale med foreldrene dine om hvor mye skjermtid du skal ha per dag – da blir det lettere for deg å planlegge slik at du slipper å avslutte spillet midt i en runde.

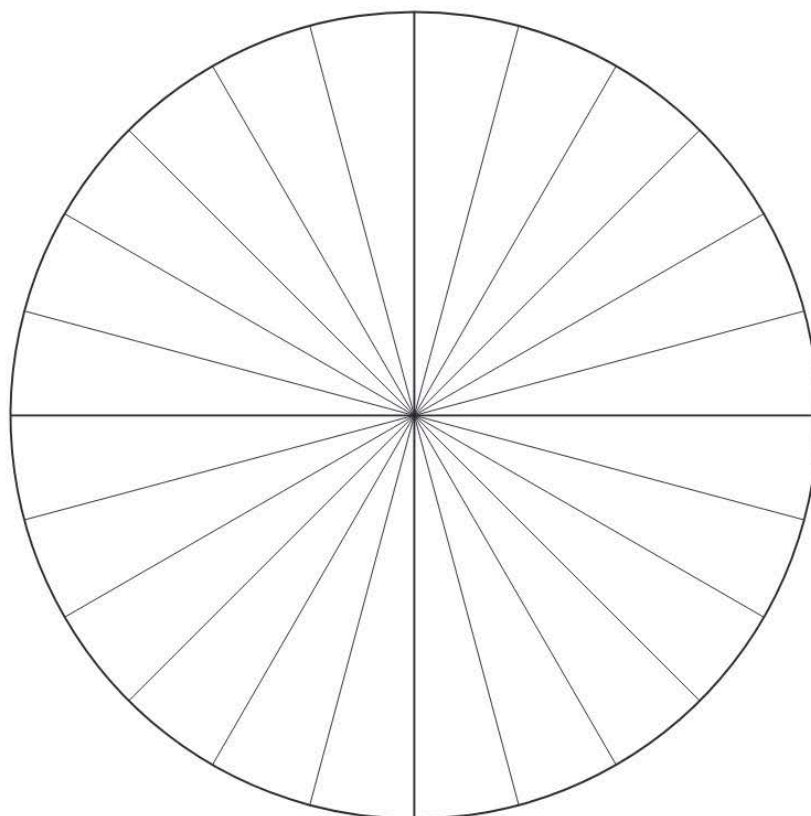
Bruk skjermtiden til noe aktivt! Du kan for eksempel dra på skattejakt i naturen med appen Geocaching eller fange virtuelle monstre med Pokémon Go.

Husk at du må lades opp akkurat slik som en mobiltelefon for at du skal fungere, legg bort skjermen i tide slik at du får nok søvn.

## Hva bruker du tiden på?



Hvert felt er lik en time av døgnet. Fargelegg sirkelen med en farge for hver ting du gjør hvert døgn, for eksempel sove, spise, chillen på mobilen, spille, lekser, husarbeid, tur med hunden eller gå på trening. Det kan også være å gjøre ingenting eller å kjede seg. Navnet på aktiviteten kan du skrive inn under, og fargelegge boksen med tilhørende farge.



Skriv inn hvilken dag du har valgt: \_\_\_\_\_

Aktivitet:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

Farge:







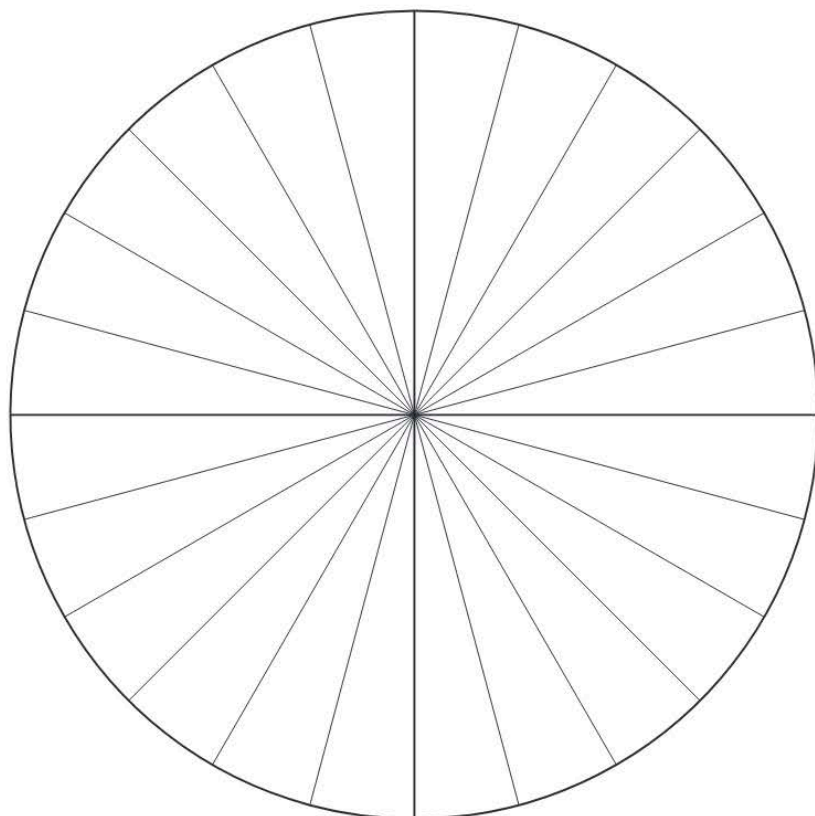



### Refleksjonsspørsmål:

Se på tidssirkelen over, og tenk gjennom følgende spørsmål:

- Er dette en god balanse? Hvorfor? – Hvorfor ikke?
- Tenk deg at du endrer på det du ikke er helt fornøyd med. Hvordan vil sirkelen da se ut? Hva ønsker du å bruke mer tid på? Hva er bra å bruke mindre tid på? Hvor mye skjermtid er passe i ukedagene? I helgene? På skolen?
- Er det annerledes å bruke mye tid på spilling i forhold til å bruke mye tid på å se på YouTube eller gjøre lekser på skjerm?

## Hva vil du bruke tiden på?



Hvis du skulle endret på noe, hvordan ville du brukt tiden din da?

Aktivitet:

Farge:

---



---



---



---



---



---



---









### Før leggetid

Hva kan du bruke tiden din på den siste timen før du legger deg til å sove? Skriv opp hva du gjør før du legger deg (for eksempel pusse tenner og spise kveldsmat) og velg en farge til hver aktivitet.

Fyll ut tidslinjen under med en farge for hver aktivitet. En rute tilsvarer fem minutter.

Tidslinje:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

En time til leggetid



Leggetid