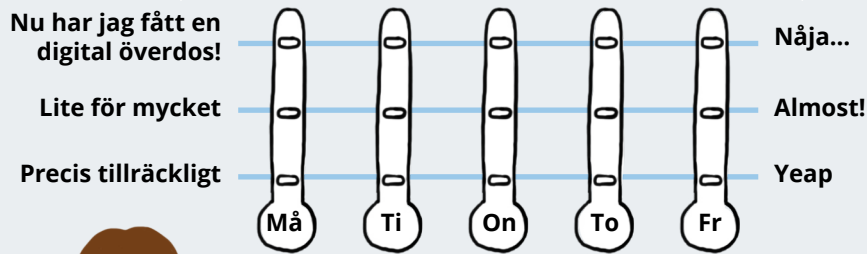
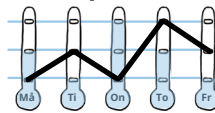


**Hur mycket tid tillbringade du med digitala medier i dag?**  
Färglägg mätaren.

**Var du nöjd med din tidsanvändning?**  
Välj den oval som bäst motsvarar ditt svar och förena ovalerna med en linje.



exempel:



**Försök göra åtminstone en digital gärning som stöder ditt välbefinnande varje dag.**

Färglägg figuren.

Jag knappade inte på telefonen samtidigt som jag diskuterade med någon.



Jag knappade inte på telefonen i sängen innan jag somnade.



I stället för att mångsyssla gjorde jag en sak åt gången.



Jag lärde mig något nytt från medierna.



Jag höll tillräckligt med pauser under dagen.



Jag sysslade med någonting jag tycker om.

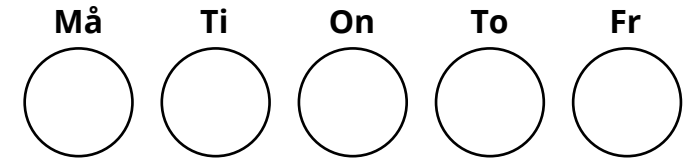
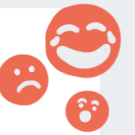


Hitta på en egen digital gärning som stöder ditt välbefinnande:



**Vad var det allmänna intrycket av din dag?**

Rita en emoji som beskriver din känsla.



**Vilka känslor upplevde du i dag med digitala medier?** Färglägg rutan.

Må Ti On To Fr

- Jag inspirerades
- Jag skrattade
- Jag insåg något
- Jag lärde mig något nytt
- Jag blev glad
- Jag fick ångest
- Jag blev irriterad
- Jag blev avundsjuk
- Jag var rädd
- Jag kände mig sämre än andra
- Jag blev frustrerad
- Jag slappnade av
- Något annat - vad?

