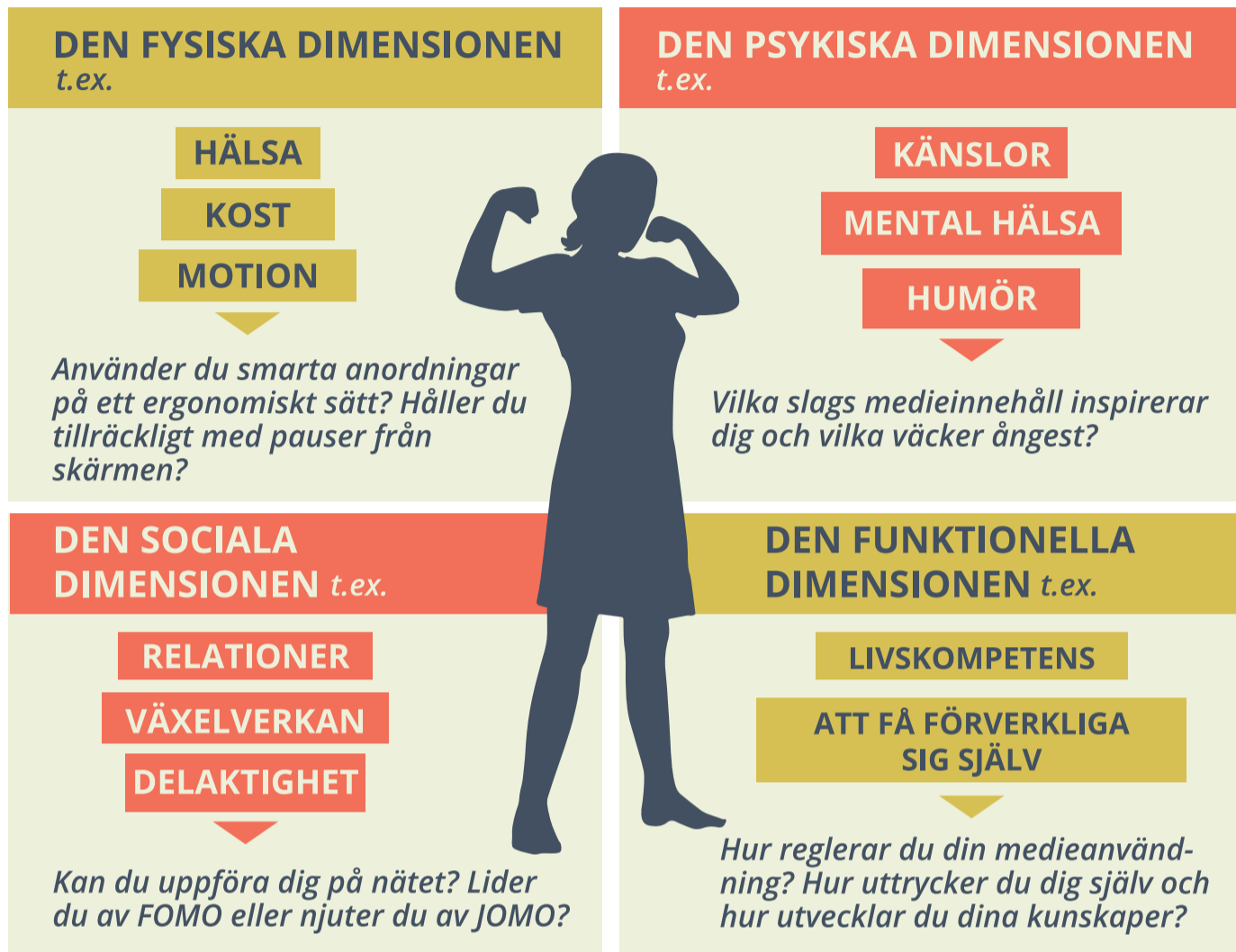


EN BALANSERAD MEDIEVARDAG

VÄLBEFINNANDETS DIMENSIONER

Välbefinnandet har olika dimensioner, och våra sätt att använda medier påverkar dem alla.



DATA OM MEDIEANVÄNDNING

Känner du igen vilka medieinnehåll som stöder ditt välbefinnande och vilka innehåll som belastar dig?

49% AV ALLA UNGA

upplever att internet har hjälpt dem

LÄRA KÄNNA NYA MÄNNISKOR.

29% AV ALLA UNGA

VILL MINSKA

sin användning av internet eller någon särskild webbtjänst.

35%

avbryter vad de håller på med

NÄR TELEFONEN PLINGAR TILL.

1/3 AV ALLA UNGA

upplever att deras internetanvändning har en inverkan på om de får

TILLRÄCKLIGT MED SÖMN.

Källa: Medieenkät med unga 2019 (Mannerheims Barnskyddsförbund)

MEDIEVARDAGSBINGO

Utför varje uppgift på en vågrät eller lodrät rad eller gör alla uppgifter i hela rutfältet. Kom ihåg att ropa bingo! Välj minst tre uppgifter eller utför alla uppgifter på listan.

Stäng av plingljudet på Whatsapp.



Kom överens med kompisarna att ni inte messar varandra efter tio, om det är skoldag nästa dag.



Testa någon ny app som stöder ditt välmående.



Prova på digital fasta under ett helt veckoslut.



Lär dig något nytt med hjälp av en Youtube-video.



Föreslå en gemensam filmkväll för dina föräldrar.



Lägg ner telefonen på bordet och titta på en viktig människa i ögonen riktigt ordentligt.



Lämna en trevlig kommentar på some.



Lär ut något nytt som har att göra med teknik till din lärare.

