

EN BALANSERAD MEDIEVARDAG

VÄLBEFINNANDETS DIMENSIONER

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

DEN FYSISKA DIMENSIONEN t.ex.

HÄLSA

KOST

MOTION

Använder du smarta anordningar på ett ergonomiskt sätt? Håller du tillräckligt med pauser från skärmen?

DEN PSYKISKA DIMENSIONEN t.ex.

KÄNSLOR

MENTAL HÄLSA

HUMÖR

Vilka slags medieinnehåll inspirerar dig och vilka väcker ångest?

DEN SOCIALA DIMENSIONEN t.ex.

RELATIONER

VÄXELVERKAN

DELAKTIGHET

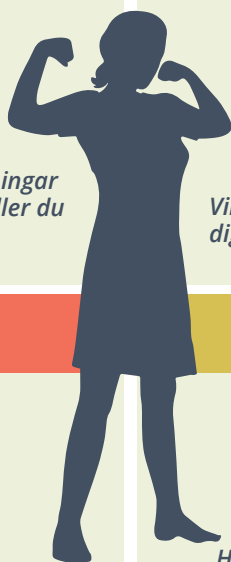
Kan du uppföra dig på nätet? Lider du av FOMO eller njuter du av JOMO?

DEN FUNKTIONELLA DIMENSIONEN t.ex.

LIVSKOMPETENS

ATT FÅ FÖRVERKLIGA
SIG SJÄLV

Hur reglerar du din medieanvändning? Hur uttrycker du dig själv och hur utvecklar du dina kunskaper?



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.



DATA OM MEDIE- ANVÄNDNING

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)



**SÄLLSKAPET FÖR
MEDIEFOSTRAN**