



Min digitale dagbog

En uge, hvor du selv opdager, hvad skærm gør ved dig. Ingen retter den. Ingen giver karakter. Den er kun din. Hver dag i 3 minutter skriver du en lille side. Det tager kun et øjeblik. Bagest i hæftet kigger du tilbage på, hvad du lagde mærke til.

1

Skriv hver dag

Vælg et fast tidspunkt — fx efter aftensmaden. En side om dagen.

2

Vær ærlig

Der er ingen rigtige svar. Skriv det, der faktisk skete — også de dage, hvor du så meget skærm.

3

Kig tilbage

Efter en uge læser du dine sider igen. Hvad lagde du mærke til? Hvad vil du prøve?

Husk

Dagbogen er din egen. Du bestemmer selv, om du vil vise den til nogen. Den er et spejl — ikke en prøve.

Den her dagbog tilhører

(Skriv dit navn på linjen)



Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?



Glad



Træt



Ligeglad



Irriteret

Hvad lavede jeg uden skærm i dag?

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?*Glad**Træt**Ligeglad**Irriteret***Hvad lavede jeg uden skærm i dag?**

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?



Glad



Træt



Ligeglad



Irriteret

Hvad lavede jeg uden skærm i dag?

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?



Glad



Træt



Ligeglad



Irriteret

Hvad lavede jeg uden skærm i dag?

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?*Glad**Træt**Ligeglad**Irriteret***Hvad lavede jeg uden skærm i dag?**

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?*Glad**Træt**Ligeglad**Irriteret***Hvad lavede jeg uden skærm i dag?**

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lavede jeg på skærm i dag?

Spil, video, snak med venner ...

Hvordan havde jeg det bagefter?



Glad



Træt



Ligeglad



Irriteret

Hvad lavede jeg uden skærm i dag?

Det sjoveste uden skærm ...

Hvad vil jeg prøve i morgen?

Hvad lagde jeg mærke til?

Læs dine syv dage igennem. Så svarer du på de her fire spørgsmål.

Hvornår havde jeg det bedst i denne uge?

Var der en sammenhæng mellem skærm og humør?

Hvad var det sjoveste, jeg lavede uden skærm?

Én ting, jeg vil prøve næste uge:

Du gjorde det!

En hel uge med din egen dagbog. Det vigtigste er ikke, hvad du skrev — men at du lagde mærke til dig selv. Det kan du blive ved med, også når hæftet er fyldt.

