Min skærmtid

6–12 år

Navn _____

Uge _____

Min daglige skærmtid: _____ minutter kl. _____

Bonus, jeg kan optjene (15 til 30 minutter): _____ minutter

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Rutinen klaret først	○	○	○	○	○	○	○
Bonusopgave: _____	○	○	○	○	○	○	○
Bonusopgave: _____	○	○	○	○	○	○	○
Brugte bonusminutter	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Skærmen slukket til aftalt tid	○	○	○	○	○	○	○
Ingen skærm i timen før sengetid	○	○	○	○	○	○	○

Vores skærmregler

- Bonussen er højst 30 minutter om dagen.
- Bonusminutter kan ikke spares op ud over weekenden.
- Vi aftaler, hvornår der slukkes, før skærmen tændes.
- Optjent er optjent. Ingen tager minutter tilbage.

Belønninger uden skærm

Vælg mindst fire sammen.

Skærmen kommer efter rutinen, på samme tidspunkt hver dag.



habibee.app

Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.

Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)