

Skjermtiden min

6–12 år

Navn _____

Uke _____

Fast skjermtid hver dag: _____ minutter kl. _____

Bonus jeg kan tjene (15 til 30 minutter): _____ minutter

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Rutinen ferdig først	○	○	○	○	○	○	○
Bonusoppgave: _____	○	○	○	○	○	○	○
Bonusoppgave: _____	○	○	○	○	○	○	○
Bonusminutter brukt	____	____	____	____	____	____	____
Skjermen av til avtalt tid	○	○	○	○	○	○	○
Ingen skjerm i timen før leggetid	○	○	○	○	○	○	○

Skjermreglene våre

- Bonusen er høyst 30 minutter om dagen.
- Bonusminutter spares ikke lenger enn til helgen.
- Vi avtaler når det er slutt før skjermen slås på.
- Opptjent er opptjent. Ingen tar minutter tilbake.

Belønninger uten skjerm

Velg minst fire sammen.

Skjermen kommer etter rutinen, til samme tid hver dag.





habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)