

Mitt skärmtidsschema

6–12 år

Namn _____

Vecka _____

Min skärmtid varje dag: _____ minuter klockan _____

Bonus jag kan tjäna (15 till 30 minuter): _____ minuter

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Rutinen klar först	○	○	○	○	○	○	○
Bonusuppgift: _____	○	○	○	○	○	○	○
Bonusuppgift: _____	○	○	○	○	○	○	○
Använda bonusminuter	___	___	___	___	___	___	___
Skärmen av på utsatt tid	○	○	○	○	○	○	○
Ingen skärm timmen före läggdags	○	○	○	○	○	○	○

Våra skärmregler

- Bonusen är högst 30 minuter om dagen.
- Bonusminuter sparas inte längre än till helgen.
- Vi bestämmer när det tar slut innan skärmen slås på.
- Intjänat är intjänat. Ingen tar tillbaka minuter.

Belöningar utan skärm

Välj minst fyra tillsammans.



Skärmen kommer efter rutinen, på samma tid varje dag.



habibee.app

För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.

Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)