

Digital oppvekst

SKJERMTIDSKALENDER

Denne skjermtidskalenderen hjelper familier med å planlegge en balansert uke med skjermtid, fysisk aktivitet, familietid og andre viktige aktiviteter. Bruk denne malen til å skape en sunn digital rutine for hele familien.

Tips for bruk: Fyll ut kalenderen sammen med barna. Dette skaper eierskap til planen og gjør det mer sannsynlig at den blir fulgt. Vær fleksibel og juster etter behov.

UKENTLIGE MÅL

Kategori	Mål for uken
Skjermtid (timer)	
Fysisk aktivitet (timer)	
Familietid (timer)	
Lekser/lesing (timer)	
Kreative aktiviteter (timer)	
Sosial tid med venner (timer)	

UKEPLAN

- Skjermtid
- Fysisk aktivitet
- Familietid
- Lekser/Lesing

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15:00-16:00 Lekser 16:00-17:00 Skjermtid 17:30-18:30 Fotball	15:00-16:00 Lekser 16:30-17:30 Lek ute 19:00-20:00 Skjermtid	15:00-16:00 Lekser 16:00-17:00 Skjermtid 18:00-19:00 Familietid	15:00-16:00 Lekser 16:30-17:30 Svømming 19:00-20:00 Skjermtid	15:00-16:00 Lekser 16:00-17:30 Skjermtid 18:00-19:00 Familietid	10:00-12:00 Lek ute 14:00-16:00 Skjermtid 18:00-20:00 Filmkveld	10:00-12:00 Familietid 14:00-15:00 Lek ute 16:00-17:30 Skjermtid

REGLER OG AVTALER

Skriv ned familiens regler og avtaler om skjermbruk:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

UKENTLIG EVALUERING

Ved ukens slutt, vurder hvordan planen fungerte:

- Hva fungerte bra? _____
- Hva var utfordrende? _____
- Justeringer for neste uke: _____

Husk: Målet er ikke å eliminere skjermtid, men å skape en sunn balanse. Vær konsekvent, men også fleksibel når det trengs. Feire suksesser og bruk dette som et verktøy for å skape gode vaner, ikke som en streng regel.

Denne skjermtidskalenderen kan tilpasses etter familiens behov og rutiner.