

Hvor mange timer om dagen bruger du på sociale medier? (Facebook, Snapchat, Instagram mv.)

- a) 0-2 timer
- b) 3-4 timer
- c) Over 4 timer

Snapchat er

- a) Ligegyldigt. Jeg vil hellere snakke rigtigt med mine venner
- b) Noget jeg bruger en gang imellem, det er hyggeligt nok, men det er ikke noget jeg går meget op i
- c) Vigtigt! Man skal jo holde streaken i live

Når jeg spiser, ligger min telefon ...

- a) I et helt andet rum, jeg gider ikke forstyrres af den når jeg spiser, den må vente
- b) I min lomme, så kan jeg mærke, hvis den vibrerer
- c) Ved siden af min tallerken, jeg skal jo ikke risikere at gå glip af noget

Jeg er mest sammen med mine venner ...

- a) I den virkelige verden
- b) Vi sidder tit sammen – med hver vores skærm
- c) Over nettet

Hvor mange timer om dagen bruger du på at spille? (Smartphone, spilkonsol, computer mv.)

- a) 0-2 timer
- b) 3-4 timer
- c) Over 4 timer

Når jeg er i skole ...

- a) Er min telefon slukket og i tasken
- b) Er min telefon på lydløs og ligger i lommen
- c) Er min telefon på lydløs, men jeg kan godt finde på at have den gemt i penalhuset, så jeg lige hurtigt kan svare på beskeder, når læreren ikke kigger

Bruger du mere eller mindre tid bag skærmen i weekenden?

- a) Mindre. Når jeg har fri, vil jeg hellere bruge tid på at være sammen med mine venner og min familie
- b) Det er nogenlunde det samme, jeg ser ingen grund til at ændre mine vaner, bare fordi det er weekend
- c) Mere! Jeg har fri, hvem siger, man skal gå tidligt i seng, når der er Netflix og Fortnite?



Resultatet

Flest a'er

Du bruger ikke særlig meget skærmtid

Dit skærmforbrug er ikke særlig højt. Du vil meget hellere ud og være sammen med folk i virkeligheden. Du gider ikke alt det der med snapchat og den slags. Hvis folk har noget at sige til dig, kan de sige det, når I ses. Det er megasejt, at du bruger så lidt skærm, men det skader heller ikke lige at tjekke sine beskeder en gang imellem. Dit skærmforbrug er fornuftigt.

Flest b'er

Du er god til at balancere dit skærmforbrug

Du har som regel din telefon på dig, men kan sagtens vente med at tjekke den, hvis du er ved noget andet. Godt gået!

Flest c'er

Du bruger for meget tid bag skærmen

Dit skærmforbrug meget højt. Husk at komme ud og få noget frisk luft. Mobilten behøver ikke ligge, hvor du kan se den hele tiden. Prøv at eksperimentere med at have en dag om ugen, hvor du kun må bruge skærm i 2 timer.

