

Elektronikdagbog



NAVN: _____

Dag 1: Du skal undersøge, hvordan du bruger din telefon.

Dag 2: Du skal undersøge, hvordan du bruger computer.

Dag 3: Du skal undersøge, hvordan du bruger din spillekonsol.

På den sidste dag skal du også undersøge, hvor meget elektronik du har derhjemme, og hvor meget du har været online - og samle din data i et skema.

DAG 1 - MIN BRUG AF TELEFON

AKTIVITET PÅ TELEFONEN

Tænk hele din dag igennem. Hvor meget skærmtid har du ca. brugt på din telefon?

Tip: Du kan se din skærmtid i telefonens indstillinger.

- Op til 1 time
- Mellem 2 og 3 timer
- Mellem 3 og 4 timer
- Mellem 4 og 5 timer
- Mere end 5 timer

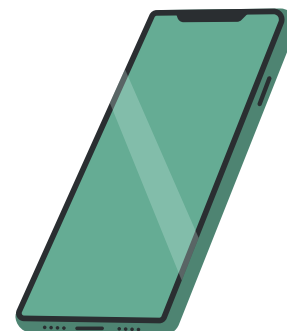
Hvornår på dagen brugte du din telefon mest? (Sæt kun ét kryds)

- Om morgenen før skole l
- skolen
- Om eftermiddagen/efter skole
- aftenen

Hvad har du brugt telefonen til? (Du må gerne sætte flere krydser)

- Spille spil
- Se videoer (for eksempel Youtube, DR, Netflix)
- Høre musik
- Sociale medier (for eksempel TikTok og snapchat)
- Søge viden
- Ringe og skrive til venner eller familie

Andet: _____



Er der regler for, hvor meget du må bruge din telefon og hvornår? Fortæl om hvorfor/hvorfor ikke.

- Regler i skolen: _____

- Regler i din klub/fritidstilbud:

- Regler derhjemme: _____

TELEFONENS LEVETID

- Hvor gammel er din telefon? _____
- Hvad gør du for at beskytte din telefon mod at gå i stykker, blive for langsom eller blive forældet? _____

- Hvor lang tid tror du, der går, før du får brug for en ny telefon?

- Undersøg hvor din telefon er lavet. Hvad fandt du ud af?

Tænk som en forsker:

Som forsker skal du også selv være med til at stille spørgsmål til de vaner, som du gerne vil undersøge gennem din dagbog. Skriv spørgsmålene til telefonvaner ind her:

1. _____

SVAR:

2. _____

SVAR:



DAG 2: MIN BRUG AF COMPUTER



AKTIVITET PÅ COMPUTEREN

Har du din egen computer?

- Ja
- Nej

Tænk hele din dag igennem - både skole og fritid. Hvor meget skærmtid har du ca. brugt på en computer?

I skolen ca. _____ timer

I fritiden ca. _____ timer

Hvornår på dagen brugte du en computer mest?

- Om morgenen før skole
- I skolen
- Om eftermiddagen/efter skole
- Om aftenen

Hvad har du brugt en computer til? (Du må gerne sætte flere krydser)

- Spille spil/gaming
- Streamer videoer, serier og film (for eksempel Youtube, DR, Netflix)
- Sociale medier (for eksempel TikTok og Snapchat)
- Søge viden
- Høre musik

Andet: _____

Er der regler for, hvor meget tid du må bruge din computer og hvornår? Hvorfor/ hvorfor ikke?

- Regler i skolen: _____

- Regler i klubben/fritidstilbuddet: _____

- Regler derhjemme: _____

COMPUTERENS LEVETID

- Hvor gammel er din computer? _____
- Hvad gør du for at få din computer til at holde længere? _____

- Hvor lang tid tror du, der går, før du har brug for en ny computer?

- Undersøg hvor din computer er lavet. Hvad fandt du ud af?

DINE EGNE SPØRGSMÅL TIL COMPUTERVANER:

1. _____

SVAR:

2. _____

SVAR:

DAG 3: MIN BRUG AF SPILLEKONSOL

Spillekonsol kan for eksempel være Xbox, Nintendo Switch eller PlayStation

AKTIVITET PÅ SPILLEKONSOLEN

Har du din egen spillekonsol?

- Ja
- Nej



Hvor meget skærmtid har du ca. brugt på at bruge en spillekonsol i dag?

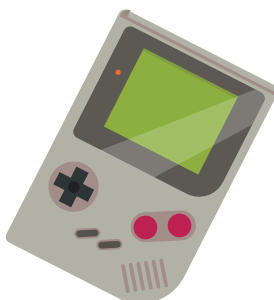
- Ingen tid
- Op til 1 time
- Mellem 2 og 3 timer
- Mellem 3 og 4 timer
- Mere end 4 timer

Hvad brugte du spillekonsollen til?

Er der regler for, hvor meget du må bruge din spillekonsol og hvornår? Hvorfor/hvorfor ikke?

SPILLEKONSOLLENS LEVETID

- Hvor gammel er din/din families spillekonsol?



- Hvornår tror du, at din/din families spillekonsol skal skiftes ud? Og hvorfor?

- Undersøg hvor din/din families spillekonsol er lavet. Hvad fandt du ud af?

DINE EGNE SPØRGSMÅL TIL VANER MED SPILLEKONSOL:

1. _____

SVAR:

2.

SVAR:

MIN ELEKTRONIK I TAL

Du skal nu tælle hvor mange elektroniske ting, I har i dit hjem. Du skal tælle alle de ting, som kræver strøm/batteri for at virke. Det kan altså også være et køleskab, en elkedel eller lamper.

Hvor mange ting var der? _____

Fandt du ting, som ikke længere virker, men som I ikke har skilt jer af med?

- Ja. Hvor mange? _____
- Nej, ingen.

MIN STREAMING I TAL

Gå tilbage i din dagbog og tæl hvor mange timer du streamede med din computer, tablet, smart-TV eller telefon:

	<i>DAG 1</i>	<i>DAG 2</i>	<i>DAG 3</i>	<i>Tæl antallet af timer sammen</i>
<i>Jeg var på sociale medier</i>				
<i>Jeg spillede computer online</i>				
<i>Jeg så videoer online</i>				
<i>Jeg hørte musik online</i>				
<i>Jeg så film eller TV-serie online</i>				

