



VIRKNI - LÍÐAN - SKJÁTÍMI

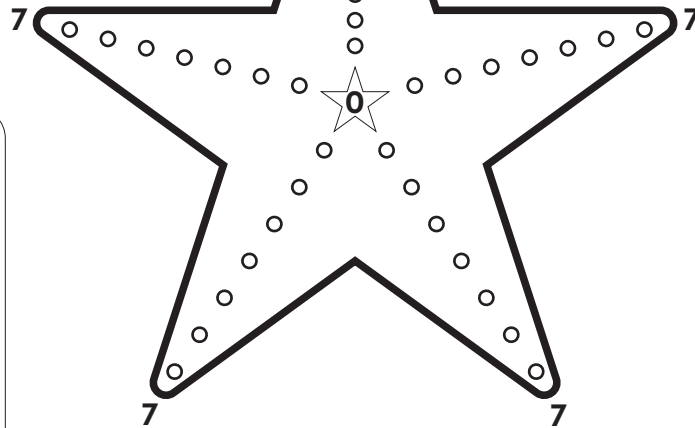
Nafn: _____

Dags: _____

Svefn

10

Hrós



Lærdómur/
sköpun

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

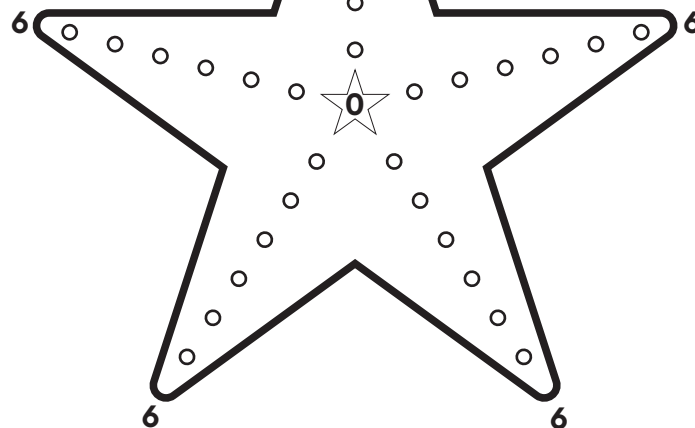
Samvera

Hreyfing

Gleði

6

Hugarró



Orka

Hvíld

Þakklæti

Skjátími

Leikur/afþreying

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____

Hér skráir þú á hverjum degi í eina viku tímann þinn fyrir framan skjá:

snjallsími, spjaldtölva, leikjatölva, borðtölva, fartölva og sjónvarp.

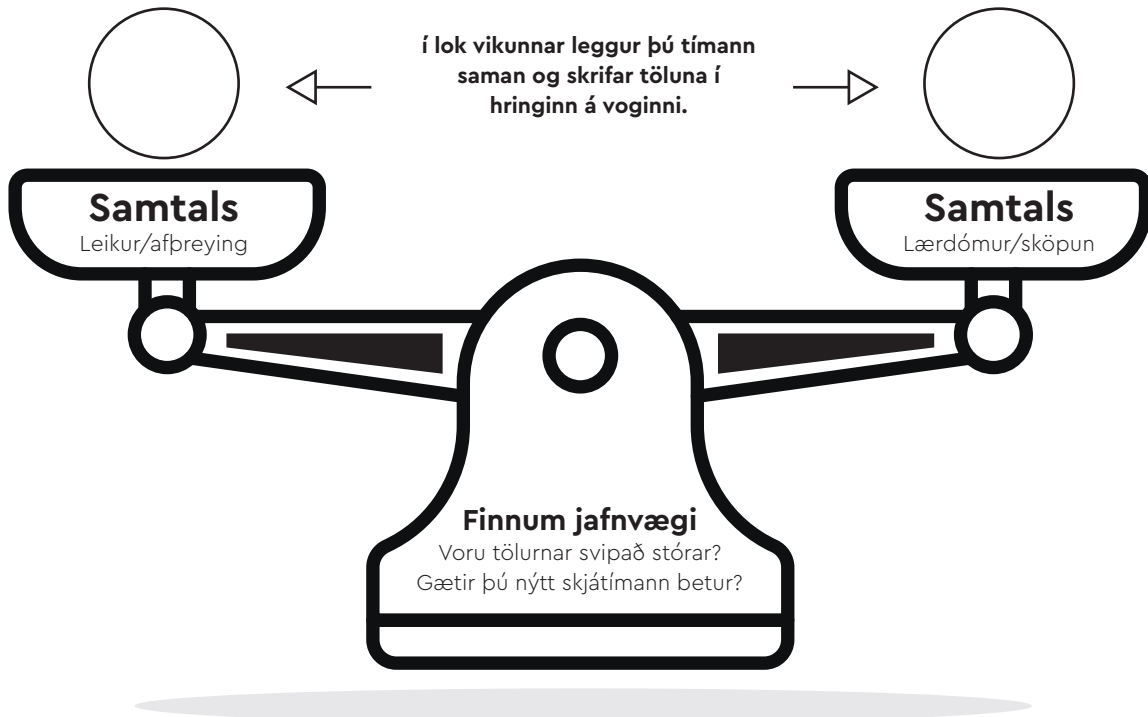
Í þessu verkefni skrifar þú tímann þar sem þú ert að leika þér eða eyða tíma vinstramegin en hægramegin setur þú tímann þar sem þú varst að gera eitthvað lædómsríkt, skapandi eða uppbyggjandi eins og lesa eða hlusta á hljóðbók.

Skjátími

Lærdómur/sköpun

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____

Í lok vikunnar leggur þú tímann saman og skrifar töluna í hringinn á voginni.



Leiðbeiningar:

Stjarna 1 – Svefn, hrós, samvera, hreyfing, lærdómur og sköpun

Skráðu niður í eina viku hvað þú eyðir mörgum klukkustundum í hverjum flokki. Dragðu síðan línu milli punktanna. Hvað færðu stóra stjörnu? Er stjarnan skökk? Mætti gera betur í einhverjum flokki?

Svefninn er meðaltal yfir vikuna en hinir flokkarnir í stjörnunni eru heildar klukkustundir yfir vikuna sem verkefnið er unnið.

Svefn: Hvað sefur þú lengi á hverjum degi (0–10 klst)? Reyndu að ná góðum svefni og sleppa skjátíma rétt fyrir svefn.

Hrós: Hvað hrósar þú oft öðrum? Reyndu að hrósa einu sinni á hverjum degi í heila viku. Skrifðu hrósið í dálkinn við hliðina á stjörnunni.

Samvera: Hversu mikinn tíma á dag notar þú í að vera með vinum og/eða fjölskyldu?

Hreyfing: Hversu mikinn tíma notar þú í að hreyfa þig á hverjum degi? Öll hreyfing telur. Dæmi: Æfingar, skólaþróttir, frímínútur, leikir o.fl.

Lærdómur og sköpun: Hversu mikinn tíma á dag notar þú í lærdóm og sköpun utan skóla? Dæmi: Lestur, listir, tónlist, teikning, skák o.fl. Hvað gerðir þú? Skrifðu það í hinn dálkinn við stjörnuna.

Stjarna 2 – Gleði, hugarró, hvíld, þakklæti og orka

Þessa stjörnu er gott að merkja inni bæði í upphafi vikunnar sem verkefnið er unnið og síðan aftur eftir hana. Mætti nota sitthvorn litinn til að tengja saman punktana. Allir flokkar eru á skalanum 0–6.

Gleði: Ég er glaður/glöð/glatt og í góðu skapi

Hugarró: Ég hef verið róleg/ur/t og afslappaður/afslöppuð/afslappað

Hvíld: Ég vakna hress og úthvíld/ur/t

Þakklæti: Daglegt líf mitt hefur verið áhugavert

Orka: Ég hef verið full/ur/t orku yfir daginn

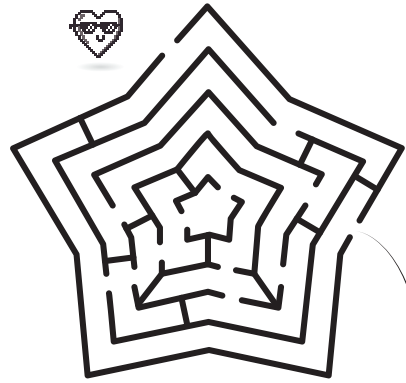
1	2	3	4	5	6
Aldrei	Sjaldan	Mínna en helming tímans	Meira en helming tímans	Oft	Alltaf

Hjartað var forvitið og skoðaði ljótt efni á netinu með vinum..
..hjálpaðu því að skipta um skoðun og fara til baka!



Á netinu og í tölvuleikjum er margt efni sem er bara fyrir fullorðna og þess vegna eru til aldurstakmörk til að vernda börn gagnvart slíku efni

Hjartað týndi sjálfstraustinu í óraunhæfum samanburði..
..hjálpaðu því að finna aftur hvað það er frábært!



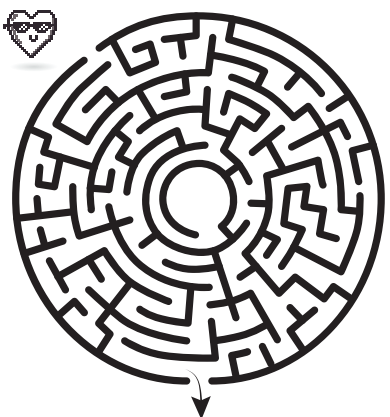
Myndir á netinu endurspeгла ekki alltaf raunveruleikann og því ósanngjarnt að bera sig saman við þær, við erum frábær eins og við erum!

Hjartað gleymdi sér í leit að fleiri like-um..
..hjálpaðu því að rata aftur á rétta braut!



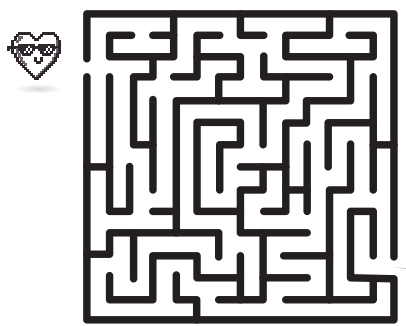
Látum ekki aðra stjórna okkur á netinu og gera bara það sem við höldum að aðrir vilji. Það sem fær flest like er ekki endilega besta efnið

Algórítminn leiddi hjartað á vondann stað..
..hjálpaðu því að rata á rétta braut!



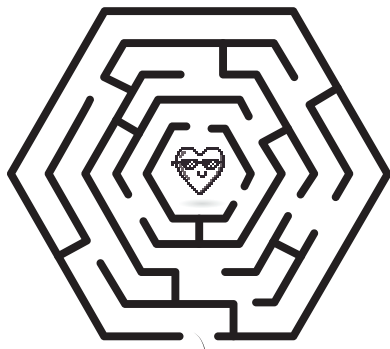
Tökum sjálfstæðar ákvarðanir á netinu og veljum sjálf efnið sem við höfum áhuga á í staðinn fyrir að láta algóritmann leiða okkur í blindni

Hjartað týndist í upplýsingaflóði..
..hjálpaðu því að rata á traustan stað!



Til þess að hjálpa okkur að rata í upplýsingaflóðinu á netinu er gott að finna heimildir sem við treystum eins og t.d. trausta fréttamiðla

Hjartað festist í bergmálshelli..
..hjálpaðu því að komast út!



Það er mikilvægt að leita að upplýsingum á mörgum mismunandi stöðum annars missum við af fjölbreytileikanum í samfélaginu!

Nettengda heimilið mitt

Teiknaðu hér annaðhvort fjölskylduna þína eða alla sem búa á þínu heimili

Teiknaðu hér alla skjái sem eru til á þínu heimili

Tengdu nú saman skjái og þá sem nota þá með því að draga línu á milli þeirra.