# Smartare än din telefon

Här kan du läsa mer och hitta lektionsmaterial om digitala vanor.

* **MIK Kunskapsbank – lektionspaket**  
  <https://www.kunskapsbank-miksverige.se/>
* **Friends om nätmobbning** <https://friends.se/kunskapsbanken/skolpersonal/natmobbning-i-skolan/>
* **Lajka - för en tryggare nätvardag**  
  <https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/>

**Klassrumsfrågor Smartare än din telefon**

1. Folkhälsomyndigheten rekommenderar ungdomar att ha max 2–3 timmar skärmtid/dag utanför skoltid (mobil, dator, TV, surfplatta). Hur mycket skärmtid har du? Om du vill kan du gå in och kolla i mobilen under Inställningar. Tycker du att det är mycket/lite/lagom?
2. Vilka råd skulle du ge till en kompis som vill minska sin skärmtid?

**Gör övningen Multitasking**  
Demonstreras 9 min in: [Framtidsdagen 2019: Smartare än din telefon - Siri Helle](https://www.youtube.com/watch?v=_qxAq6lfIj4)

1. Hur var det att multitaska jämfört med att göra en sak i taget?  
   *Svar: Tar längre tid, man blir mer stressad, man behöver tänka efter mer, gör fler fel.*
2. Vilka tips skulle du ge till någon som ofta blir distraherad av sin mobil medan den pluggar?  
   *Svar: Stänga av ljudet, lägga mobilen utom räckhåll, plugga med en kompis, plugga på biblioteket*