

# Mitt val á miðlum - Ígrundun

NAFN

DAGSETNING

## Leiðbeiningar:

Skoðaðu miðlaval þitt á blaðinu - Skráningu á miðlum mínum. Notaðu það sem þú skráðir þar til að svara þessum fimm spurningum á þessu blaði.

1. Hvað var **heilbrigðasta** valið á miðlum hjá þér í síðustu viku? Skráðu hér af blaðinu, Hvað? Hvenær? Hversu lengi?

---

---

---

2. Af hverju var þetta **heilbrigðasta** miðlaval þitt?

---

---

---

3. Hvað var **minnst heilbrigða** miðlaval þitt í síðustu viku? Skráðu hér af blaðinu, Hvað? Hvenær? Hversu lengi?

---

---

---

4. Af hverju var þetta **minnst heilbrigða** miðlaval þitt?

---

---

---

# Mitt val á miðlum - Ígrundun

NAFN

DAGSETNING

5. Hvaða eitt heilbrigða miðlaval ætlar þú að gera í næstu viku?

---

---

---