

Miðlarnir mínir - Jafnvægisáætlun

NAFN

DAGSETNING

Leiðbeiningar

Svaraðu þessum þremur spurningum til þess að kortleggja leiðbeiningar fyrir það jafnvægi sem þú vilt hafa á miðla notkun þinni. Ljúktu svo við áskorunina sem fylgir.

1. Hvaða miðlaval gefur þér mestan ávinning? Hver er helsti ávinningurinn?

2. Hvaða vísbendingar benda til að miðlanotkun þín sé orðin of mikil? Hvernig getur þú breytt þessu ástandi?

Persónuleg áskorun: Hvaða skref getur þú tekið núna til að ná jafnvægi í notkun miðla? Skrifaðu niður framkvæmanlegt og raunhæft skref sem þú munt taka. Í svarinu þínu skaltu hafa í huga þær áskoranir sem gætu komið upp og hvernig þú munt takast á við þær.
