

*Inte säker på hur digital du är?*

## KARTLÄGG DIN DIGITALA DAG!



*Exempel nedan (ändra för att fylla i din dag):*

**7.00**

*Sarah väcktes av alarmet som hon ställde in på sin telefon kvällen innan.*

**8.00**

*Sarah sprang en runda, hon lyssnade på musik med appen Spotify och mätte sin löpning med en träningsapp.*

**9.00**

*Sarah kollade nyhetsappen i sin telefon medan hon åt frukost.*

**10.00**

*Använde Google Maps för att hitta vägen till ett möte.*

**12.00**

*Använde appen WhatsApp för att ringa en vän och träffas för lunch.*

**15.00**

*Sarah kollade väderprognosen i en app medan hon promenerade hem.*

**18.00**

*Sarah googlade ett recept på nätet för att få hjälp att laga middag.*

**20.00**

*Sarah såg på tv genom att strömma Netflix till sin bärbara dator.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union