

För högstadiet och
gymnasiet

SCRIIN Balans

– balans mellan skärmtid och fysisk aktivitet



Balansera skärmtid och fysisk aktivitet

BALANS

Balans mellan skärmtid och fysisk aktivitet



Eleverna får insikt i sin balans mellan skärmtid i mobilen och fysisk aktivitet

För högstadiet och gymnasiet

- SCRIN-appen är gratis och laddas ner på App Store och Google Play.
- Appen mäter och ger eleverna insikt i sin fysiska aktivitet (steg, rörelsetid, pulshöjande tid) och hur mycket de använder sin mobiltelefon (skärmtid och antal upplåsningar).
- Mobiltelefonens inbyggda aktivitetsmätare eller SCRIN-mätaren används för att registrera rörelse.

SCRIIN-appen – basfunktioner



Skärmtid i mobilen och upplåsningar (pickups)

Fysisk aktivitet - steg, rörelsetid, pulshöjande tid

Funkar både med och utan SCRIN-mätare

Personliga mål – sätt upp mål utifrån vad som är bra balans för dig

Notiser – få en peppande notis när du når är halvvägs till ditt personliga eller behöver ta en rörelsepaus.

10:05

Sök

Historik

Lör 18 sep.	4h 23m 63st 18m 2 037
Fre 17 sep.	4h 32m 91st 2h 12m 1h 22m 10 197
Tors 16 sep.	5h 22m 119st 2h 40m 1h 5m 82 049
Ons 15 sep.	5h 11m 103st 2h 51m 1h 4m 9 243
Tis 14 sep.	4h 1m 101st 2h 39m 1h 19m 13 465
Mån 13 sep.	3h 43m 111st 2h 54m 1h 16m 11 913

Historik

Idag

Utmaningar

Grupper

71 uppläsningar idag

SCRIIN-appen – grupper

I appen kan man skapa grupper. Det finns två varianter:

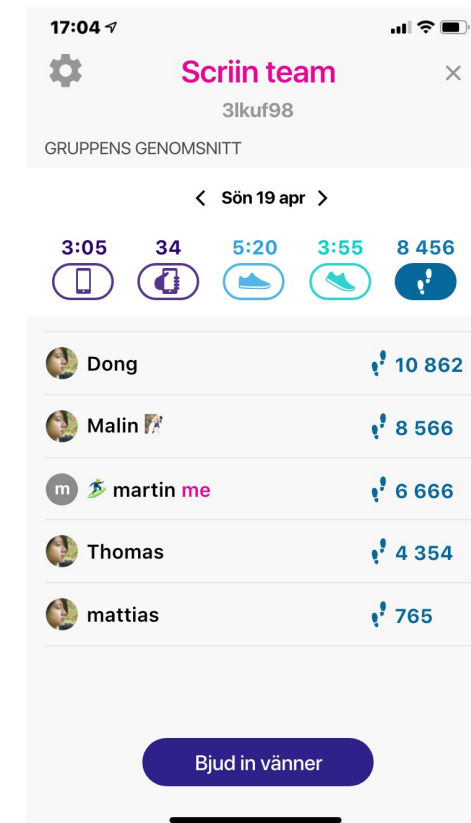
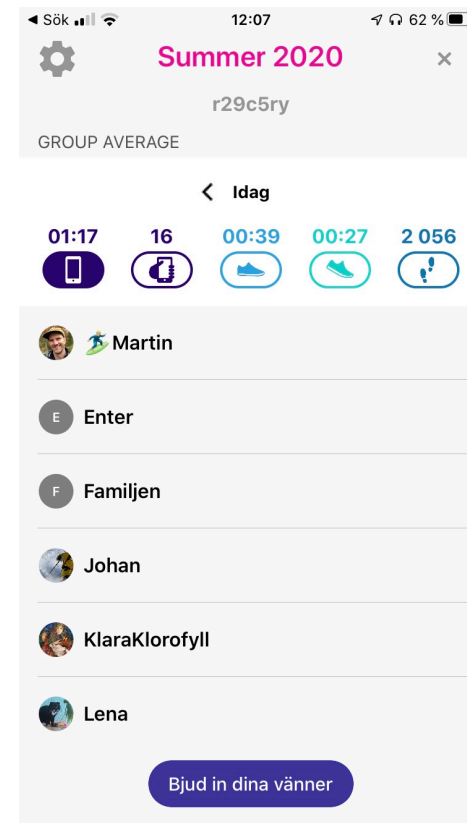
“Inkognito”

Här visas bara gruppmedlemmarnas namn och gruppens medelvärde.

“Transparent”

Här delar man sin skärmtid och fysiska aktivitet med varandra.

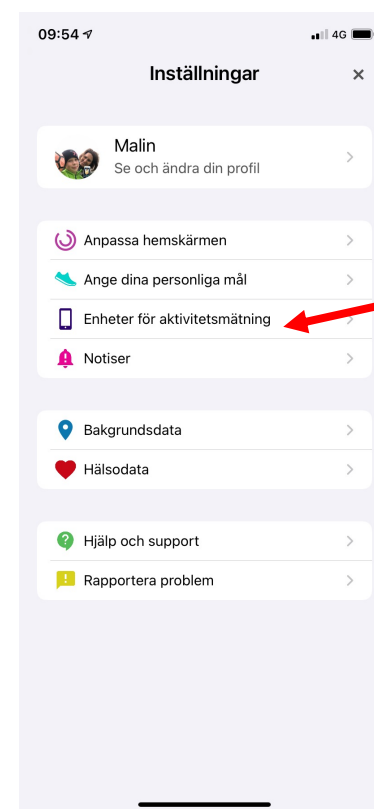
För att få statistik på klassens / skolans genomsnitt skapar man en transparent grupp. Elever kan (om de vill) skapa egna grupper och utmana/peppa varandra.



SCRIIN-mätare (valfritt)



- Liten och smidig, bärs i ett nyckelband runt halsen eller i fickan.
- Registrerar steg och aktiva minuter.
- Fyra blå lampor som visar progressen mot WHO:s rörelsemål (60 minuters pulshöjande aktivitet). En lampa tänds var 15:e minut.



1. Välj profil/inställningar
2. Välj **"Enheter för aktivitetsmätning"**
3. Välj **"Parkoppla en SCRIN-mätare"** och följ instruktionerna

Förberedelser

1. Kolla att du har automatiskt kodlås på din mobiltelefon.

Detta krävs för att skärmtidsmätningen ska fungera korrekt.

2. Kolla att du har aktiverat platstjänster

Detta krävs för att skärmtidsmätningen ska fungera korrekt.

3. Kolla att du har aktiverat Hälsa-appen (gäller iPhone)

Detta krävs för att mätning av fysisk aktivitet ska funka

4. Ladda ner och installera SCRIN-appen.

Registrera ett konto om du vill få ut mer av SCRIN - Välj "Inställningar" och följ instruktionerna för att registrera dig. Nu kan du se din historik, gå med i grupper eller skapa egna och bjuda in vänner till dem.

Frågor & Svar

Hur mäter appen fysisk aktivitet?

SCRIIN använder den inbyggda aktivitetsmätaren i din mobiltelefon eller en extern mätare, till exempel SCRIIN-mätaren. För att SCRIIN-mätaren ska registrera en aktiv minut krävs att du rör dig med minst måttlig intensitet under hela minuten. Exempel på måttlig intensitet är rask promenad med 65/steg steg/minut eller mer.

Hur mäter appen skärmtid?

All tid som skärmen på din mobiltelefon är tänd och olåst registreras som skärmtid. Apple tillåter endast att appar får köra i bakgrunden när de har tillgång till platsinformation. För att SCRIIN-appen ska kunna registrera din skärmtid måste den köra bakgrunden, detta är endast möjligt om du godkänner positionering genom att välja Tillåt alltid.

Vad betyder de olika ringarna?

Turkosa ringen är pulshöjande aktivitet – t.ex. en rask promenad, spela fotboll, dansa eller hoppa studsatta.

Blå ringen är all aktivitet, dvs. all tid du inte är helt stillasittande.

Lila ringen är skärmtid, dvs tiden du använder din mobil.

Kan SCRIIN-appen mäta cykling?

Cykling är svårt att mäta med en klassisk aktivitetsmätare. Om du har en SCRIIN-mätare och sätter fast den på foten får du viss aktivitet, ungefär ett steg för varje tramptag.

Frågor & Svar

Vad är en fysiskt aktiv minut ?

Under en fysisk aktiv minut rör du dig med minst medelhög intensitet, dvs du får förhöjd puls och känner dig lite ansträngd. T.ex. en rask promenad. Cykling kan just nu inte registreras.

Hur lagras data och hur hanterar SCRIN GDPR?

SCRIIN lagrar användarens ackumulerade skärmtid och fysisk aktivitet i en databas med säker kryptering tillsammans med användarens telefonnummer för att kunna identifiera användaren samt födelsedatum för att ta reda på om användaren är under eller över 13 år. I övrigt samlar vi inte in uppgifter på användaren som inte är nödvändiga. Vi följer GDPR och är tydliga för våra användare vilken data vi lagrar och varför. Vi tillåter inte barn under 13 år att registrera sig utan målsmans godkännande till exempel. Målsman har även möjlighet att se vilket data som SCRIN lagrar på barn och även kunna avsluta kontot så all data tas bort.