N

tid

hinnar med allt varje dag

Om man vill hinner med allt så behöver man inte folka helatiden eller titta på telefonen eller lyssna eller öppna youtub, ~~facebo~~ F, instagram..

N

hälsan:

Måste hitta tid för att träffa läkare t.ex.

anpasa tid.
ta det som är viktigaste först

N

Barn

- Debehöver leka/
- träffa föräldrarna
- gå ut.
- slåpa oroligt om dem

ingenting viktigaste är våra barn. ~~ss~~ När det gillar barnen bör man glömma allt oavsett: jobbet, skolan.. allt.

N

jobbet

på jobbet får man inte använda telefon

I bland: ~~be~~ har man viktiga samtal då stressa man av telefonen.

Man kan informera alla ~~man~~ myndigheter att skicka mail alltid. Då behöver man inte bli peroeande av telefonen.

P

familjen

- Med mobilen kan man ha kontakt med femij som bor i olika ~~plande~~
- Man kan kontakta barnsdagis och skolan...

P

hitta rätt:

rätt adress
rätt persson
rätt affar
...

P

Spara tid

- istället att gå t.ex till AF så ringa man.
- Om man jobba kan man studera genom telefonen.

P

Påminna:

Skol tid, jobb tid
läkare besök.
födelsedag.....
Medicin tid...