

## Mitt liv – en manual för lärare

---

Mitt liv är ett samarbete mellan Nordiska museet och UR. Redan 1942 gjordes en liknande insamling med tusentals deltagare. Nu gör vi en uppföljare där eleverna med moderna hjälpmedel dokumenterar sina liv. Som extra morot delas priset ”Årets skaffare” ut varje år. Priset går till den mellanstadieklass som särskilt väl hjälpt till att spara sin samtid för framtiden.

Uppgifterna är utformade så att alla i klassen kan utföra dem utifrån situation och behov.

Eleven fyller själv i uppgiften på [mittliv.minnen.se](http://mittliv.minnen.se). Hen loggar in med ett unikt lösenord som läraren har genererat, fyller i uppgiften och trycker på spara. Det går att logga in flera gånger med samma inloggning och göra ändringar. Formuläret fungerar på både dator, surfplatta eller smartphone. Till uppgiften hör också en blankett för vårdnadshavare att fylla i.

Läraren har alltid full kontroll över hela klassens inlämnade material genom [skola.ekultur.org](http://skola.ekultur.org). Ingen elev kan nå någon annan elevs texter, inte heller kan en elev publicera material som hamnar på internet. Det är alltid läraren som skickar elevernas uppgifter till Nordiska museet, antingen för publicering eller arkivering. Materialet kan avpubliceras i efterhand i kontakt med museets personal [minnen@nordiskamuseet.se](mailto:minnen@nordiskamuseet.se).

### Innehållsförteckning:

1. Introduktion (denna sida)
- 2-4. Beskrivning av uppgiften
5. Teknik: Så skickas uppgiften till Nordiska museet
- 6-7. Förslag på arbetsgång
8. Blankett till vårdnadshavare
- 9--10. Bonusmaterial: 1942 & 1973 års barn berättar
11. Bonusmaterial: Barn idag berättar om framtiden
12. Priset Årets skaffare
- 13-16. Kopieringsunderlag

# Beskrivning av uppgiften

---

Mitt liv innehåller fyra uppgifter som alla på olika sätt ringar in elevernas tillvaro just nu. Utgångspunkten är en vanlig dag i livet. ”En dag i mitt liv” är grunduppgiften och övriga är fördjupande. Uppgiften/uppgifterna skickas enkelt in till Nordiska museet på sajten [mittliv.minnen.se](http://mittliv.minnen.se).

Under avsnittet *Förslag till arbetsgång* i den här manualen hittar du ett förslag till hur du kan planera arbetet för eleverna. Där finns också tips och inspiration till arbetet. I slutet av manualen hittar du även kopieringsunderlag för eleverna till de olika uppgifterna.

## **Specialuppgift 1 juni 2026 - 28 februari 2027 - Med chans att vinna pris!**

Under perioden 1 juni 2026 till och med 28 februari 2027 kommer vi ha ett nytt tema för demokrati. Frågorna i temat kommer finnas här på sidan och vara tillgängliga att arbeta med från den 1 juni.

Det är från den nya uppgiften om demokrati som juryn kommer välja ut två klasser som vinner priset Årets skaffare 2027. Så håll utkik och förbered er!

---

## **Huvuduppgift: En dag i mitt liv**

Eleverna berättar om en vanlig dag i sina liv. De ska försöka beskriva hela dagen så noggrant som möjligt och vara noga med detaljer. Det kan underlätta att berätta i kronologisk ordning, från morgon till kväll.

Uppgiften är relativt fri. Eleverna kan berätta om dagen genom text, foto, video, eller genom att rita, göra en serie eller varför inte spela in en podd.

Till uppgiften finns ett kopieringsunderlag till eleverna. Det innehåller frågor som kan hjälpa dem att berätta om sin dag. Frågorna handlar både om vad eleverna gör under dagen och sådant som de tänker på.

Frågor på kopieringsunderlaget:

### **Vad tänkte och kände du under dagen?**

- Vad drömmer du om?
- Vad tänker du på?
- Vad är mest speciellt med den här dagen?
- Känner du något särskilt?
- Hur mår du?
- Skulle du vilja förändra något under din dag?

### **Vad hände under dagen?**

- Hur vaknar du?
- Vilka kläder väljer du?
- Vad äter du till frukost?
- Hur tar du dig till skolan?
- Vad gör du framför skärmen?
- Vad gör du efter skolan?
- Hjälper du till hemma?
- Vem umgås du med?

### **Fördjupningsuppgift: Mitt hem**

1942 fick tusentals elever runt om i Sverige uppgiften att dokumentera sina hem. Nu kan dina elever också göra det, så att forskare kan jämföra hur livet för barn förändrats.

Eleverna ska visa upp sina hem – gärna genom att fotografera eller filma. Detaljer som eleverna kanske tycker är självklara kan vara extra intressanta att dokumentera, som skafferi, kylskåp och badrum. Det visar vad som är typiskt i hemmen i vår tid. Om en elev har flera hem kan eleven välja att beskriva ett eller flera av dem.

Till uppgiften finns ett kopieringsunderlag till eleverna. Det innehåller frågor som kan hjälpa dem att beskriva sina hem. Frågorna finns också i det digitala formuläret där eleverna lämnar sina bidrag.

- Vilka bor i hemmet?
- Hur länge har du bott där?
- Hur ser det ut hemma hos dig?
- Hur många rum finns i ditt hem?
- Var sover du?
- Har du eget rum?
- Vad ser du utanför ditt fönster?
- Vad gör du i ditt hem?
- Vilken är din favoritplats?
- Vilka regler finns i ditt hem?
- Vad hjälper du till med hemma?

### **Fördjupningsuppgift: En viktig människa i mitt liv**

Eleverna berättar om en person som är viktig för dem. Det kan vara ett barn, en släkting eller en annan vuxen som är betydelsefull i deras liv.

Eleverna berättar om personen till exempel genom att skriva ner sina tankar eller intervjua personen. Kanske kan de filma intervjun?

Till uppgiften finns ett kopieringsunderlag till eleverna. Det innehåller frågor som kan hjälpa eleverna att berätta om personen.

Frågor på kopieringsunderlaget:

- Vem är personen?
- Varför valde du just den här personen?
- Vad betyder personen för dig?
- Vad tycker du särskilt mycket om med personen?
- Vad gör du tillsammans med personen?

## **Fördjupningsuppgift: Mitt liv 2050**

Eleverna berättar om sina framtida liv och jämför med hur samhället och livet ser ut nu. Det kan vara i dagboksform eller genom ett utdrag ur en kalendersida.

2050 är valt eftersom det är framtidsåret Nordiska museet blickar mot i sina kommande utställningar. Förhoppningen är att några av de framåtblickande berättelserna från Mitt liv kommer att kunna finnas med på museet då.

Till uppgiften finns ett kopieringsunderlag till eleverna. Det innehåller frågor som kan hjälpa eleverna att berätta om framtiden.

Frågor på kopieringsunderlaget:

- Finns det något i livet som har blivit enklare, svårare eller helt förändrat? Vad?
- Hur tror du att samhället har förändrats?
- Hur tror du att världen har förändrats?
- Vad arbetar du med? Vad är annorlunda med arbete i framtiden?
- Vilka människor är viktiga i ditt liv? Hur ser din familj ut?
- Hur bor du? Vad finns i hemmet som inte finns i dag?
- Vad äter du? Hur har maten och hur vi äter förändrats?

2050 är valt eftersom det är framtidsåret Nordiska museet blickar mot i sina kommande utställningar. Förhoppningen är att några av de framåtblickande berättelserna från Mitt liv kommer att kunna finnas med på museet då.

Som inspiration, gå gärna igenom berättelser från insamlingen med barnen 1942, 1973 och Vår framtid (<https://varframtid.nordiskamuseet.se/barnen-om-framtiden/>). Diskutera gärna vad som skiljer sig i livet då, nu och i framtiden. Vad i deras berättelser är viktigt att veta för oss idag? Ni hittar mer tips och inspiration längre ner i manualen.

---

## Teknik: Så skickas uppgiften till museet

---

För läraren utgår insamlingen Mitt liv från lärarportalen. Här skapar du din klass, genererar lösenord till eleverna och tar emot deras uppgifter.

Det är också här som du skickar in uppgiften till Nordiska museet – antingen för *både publicering och arkivering* eller *enbart* för arkivering.

Först ett viktigt påpekande:

Det är läraren som ”äger” klassens insamling. Läraren har alltid full kontroll på alla uppgifter som skickas in. Ingen elev kan nå någon annan elevs uppgift utan att ha tillgång till lösenordet.

### Läraren: förberedelse, snabb checklista: ✓

- 1. Skapat ett konto och loggat in på lärarportalen [skola.ekultur.org](http://skola.ekultur.org)
- 2. Valt skola och skapat din klass i lärarportalen (1 minut)
- 3. Fört in för- och efternamn på alla deltagande elever – och dela ut de unika lösenord som genererats till eleverna (3 minuter)
- 4. Skrivit ut en klassuppsättning blanketter till vårdnadshavare (den finns på sidan 6 i denna manual)

Bravo! Klart för start!

### Läraren: När uppgifterna fyllts i av eleven

Så fort eleven loggat in på [mittliv.minnen.se](http://mittliv.minnen.se) och börjat fylla i ser du det från din klassida i lärarportalen. Eleven kan ändra hur många gånger som helst i texten fram till du skickat in den till museet. När eleven anser sig klar med uppgiften klickar den på rutan ”skicka in till lärare”. Du som lärare får då ett meddelande i portalen och kan gå igenom uppgiften. Utifrån vad vårdnadshavaren fyllt i på blanketten väljer du att publicera bidraget eller att enbart skicka det till museets arkiv.

---

### Eleven: Uppgiften

1. Får blankett och unikt lösenord av läraren.
2. För att göra uppgiften, besöker eleven [mittliv.minnen.se](http://mittliv.minnen.se) och fyll i lösenordet. Det går att logga in från flera enheter och till exempel lägga in bilder från mobilen och text från en dator. Det går att logga in hur många gånger som helst och göra ändringar.
3. Väljer vilken uppgift som ska fyllas i.
4. Fyller i text och gärna bilder, filmer eller ljud och klickar på spara. Om eleven vill fylla på eller redigera vid ett senare tillfälle använder den samma inloggning.
5. När eleven klickar ”skicka in” finns materialet hos läraren.

# Förslag på arbetsgång

---

## 1. Uppstart (ca 40 minuter)

- Om ni vill, se något eller några av UR:s radio- och tv-program i helklass. Diskutera begreppet skaffare och vad det innebär. Hur skulle en skaffare arbeta i vår tid?
- Läs igenom några av barnens berättelser från 1942 & 1973, (se urval på sidan 7–8, eller fler på [mittliv.nordiskamuseet.se/mitt-liv-1942](http://mittliv.nordiskamuseet.se/mitt-liv-1942) och [mittliv.nordiskamuseet.se/min-dag-1973](http://mittliv.nordiskamuseet.se/min-dag-1973)). Diskutera vad som skiljer deras liv mot elevernas i dag. Vilka detaljer i deras berättelser är viktiga för att vi ska förstå dem?
- Om ni vill kan ni även läsa några av berättelserna om framtiden på [varframtid.nordiskamuseet.se/barnen-om-framtiden/](http://varframtid.nordiskamuseet.se/barnen-om-framtiden/)). Ni kan även titta på filmerna om framtiden på <https://varframtid.nordiskamuseet.se/experterna-om-framtiden/>.
- Bestäm vilken eller vilka av uppgifterna som eleverna ska göra. Eftersom uppgiften *En dag i mitt liv* är huvuduppgiften kan det vara bra att börja med den.
- Diskutera på vilka sätt uppgifterna kan utföras. Det kan vara med text, foto, video, eller genom att rita, göra en serie eller spela in en podd. Kanske hittar ni andras bidrag från Mitt liv-insamlingen som ni kan använda som inspiration?
- Dela ut lösenordslappar och blankett att ta med hem till vårdnadshavare.

## 2. Genomförande (ca 90 minuter)

Dela gärna upp arbetet med uppgiften eller uppgifterna på flera tillfällen.

För uppgiften *En dag i mitt liv* kan eleverna till exempel skriva om sin morgon och förmiddag vid ett tillfälle, och skriva om eftermiddag och kväll vid ett annat tillfälle. Eleverna kan också börja med att dokumentera vad som händer under en dag genom att skriva korta anteckningar med stödord eller spela in röstmeddelanden. När de sedan ska berätta om sin dag kan de använda dokumentationen som stöd.

- Gör uppgiften på det sätt som ni har bestämt. Till uppgifterna finns kopieringsunderlag med frågor som eleverna kan ha som stöd för uppgiften.
- När eleverna är klara loggar de in och fyller i uppgiften. Observera att eleven kan redigera uppgiften ifrån olika enheter. Så en bild tagen med en telefon kan läggas in från telefonen, samtidigt som texten kan skrivas på en dator. Uppgiften kan fyllas i hemifrån eller i skolan.

## 3. Genomgång av elevernas uppgifter (ca 40 minuter)

Förbered genomgången genom att läsa igenom elevernas uppgifter. Är det något som du tycker saknas i svaren? Finns det innehåll som beskriver elevernas liv på ett särskilt tydligt sätt för framtiden? Skriv ner några generella observationer om både styrkor och svagheter i elevernas uppgifter.

- Diskutera dina observationer med eleverna i helklass. Efter diskussionen loggar eleverna in igen och går igenom sina egna uppgifter och ändrar eller lägger till.

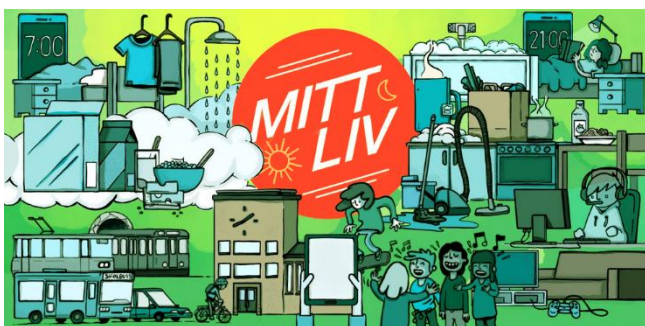
#### **4. Efterarbete: Publicering eller arkivering**

Än så länge finns alla uppgifter enbart insamlade till dig som lärare. För att de ska in till museet måste du först gå igenom vårdnadshavarnas ifyllda blanketter och därefter välja att antingen publicera eller arkivera bidraget, beroende på vad vårdnadshavaren valt.

**Om känsliga uppgifter** framkommer bör du på eget bevåg välja alternativet arkivering. Blanketterna hanterar du och de behöver inte skickas till museet.

# Blankett till vårdnadshavare

---



Ditt barns klass har valt att delta i **Mitt liv**, en insamling som genomförs i samarbete mellan Nordiska museet och UR. Den låter eleverna berätta om sina liv för framtidens forskare, och hamna på museum. Insamlingen visas upp på [mittliv.nordiskamuseet.se](http://mittliv.nordiskamuseet.se).

Liknande insamlingar har gjorts tidigare i museets historia där tusentals barn deltagit, och nu vill vi att dagens barn ska få samma möjlighet. Uppgiften är relativt fri och eleverna får själva välja om de vill skriva, filma, fota eller spela in ljud.

Efter uppgiften skickats in blir den en del av Nordiska museets samlingar och kommer att presenteras som en del i en digital utställning och kanske även fysiskt på museet i framtiden. Vid publicering visas barnets förnamn, ålder och skola, inskriven text, samt de filer som skickats in. Det fullständiga namnet sparas enbart i arkivet, i syfte att underlätta för framtidens forskare. Uppgifterna kan avpubliceras i efterhand i kontakt med Nordiska museet ([minnen@nordiskamuseet.se](mailto:minnen@nordiskamuseet.se)).

Ingenting läggs ut på nätet förrän läraren både gått igenom elevens insamlade material och tagit emot denna blankett. Vi uppmuntrar besök på [mittliv.nordiskamuseet.se](http://mittliv.nordiskamuseet.se) för mer information och för att se vad andra elever skickat in tidigare.

**NORDISKA  
MUSEET**

**UR**

---

Jag godkänner att mitt barn deltar i insamlingen, och att materialet får användas i Nordiska museets digitala och fysiska utställningar, samt lagras i arkivet.

Jag godkänner att mitt barn deltar i insamlingen, men vill enbart att materialet blir en del av Nordiska museets arkiv (publiceras tidigast om 50 år)

.....  
Barnets namn

.....  
Vårdnadshavares signatur

.....  
Datum och ort

.....  
Namnförtydligande

Om du ej vill att ditt barn deltar i uppgiften, kontakta läraren.

## Bonusmaterial: En dag i mitt liv 1942

1942 genomförde Nordiska museet ihop med UR (dåvarande Skolradion) en insamling där barn berättade om sina liv. Deltagarna var 10–13 år gamla och spridda över hela landet.



På adressen [mittliv.nordiskamuseet.se/mitt-liv-1942](http://mittliv.nordiskamuseet.se/mitt-liv-1942) hittar du nio olika berättelser från insamlingen som gjordes då. Du finner även en fördjupande artikel om insamlingen.

Nedan ser du några citat att utgå från i diskussioner i klassen. Vad gör dem tidstypiska? Vilka detaljer är viktiga? Hur skiljer sig ett barns liv 1942 från ett barns liv i dag? Och vilka detaljer från idag kan vara viktiga att beskriva för framtidens barn?

### **Ingrid Hagberg, 13 år, Gräsmark, Värmland:**

”När jag kommer hem från skolan måste jag hjälpa mamma med middagsdisken, bära in ved och vatten. På kvällen är jag med i ladugården och mjölkar korna. Ibland, när mamma är borta, då sköter jag ladugården själv. Jag får inte läsa på läxan förrän på kvällen.”

### **Roland Winell, 11 år, Motala, Östergötland:**

”På förmiddagarna brukar mamma städa i köket, sängkammaren och rummet. Jag brukar hjälpa mamma med att bära in ved, så att mamma slipper att göra det. Pappa brukar tvätta sig när han kommer hem från arbetet. Sedan läser han tidningen, tills att maten blir färdig. Vi brukar äta middag klockan tolv, när pappa och jag är hemma. Och när pappa kommer hem tidigt får vi vänta tills att maten blir färdig. När vi har ätit så brukar jag läsa litet på läxorna, och sedan går jag och lägger mig.”

### **Solvig Nilsson, 12 år, Långasjö, Småland:**

”Vardagens arbete börjar i allmänhet för de stora klockan halv sex. De går då ut och sköter djuren, mjölkar och skickar mjölken till mejeriet. Omkring halv åtta äter vi frukost. Efter frukosten lyssnar vi till morgonandakten och dagsnyheter. Sedan förflyter dagen under arbete, som tillhör de olika årstiderna. Klockan 12 äter vi middag, då försummas aldrig radion. Klockan 3 dricker vi eftermiddagskaffe. Kvällsvarden ätes klockan 7. Är det bråd tid, som vid vårarbetet och skörden, blir den senare. Kvällarna tillbringas med läsning och att lyssna på radion.”

## Bonusmaterial: En dag i mitt liv 1973

När Nordiska museet fyllde hundra år den 24 oktober 1973 efterlystes vardagsberättelser om just den dagen. Museet fick in över hundra bidrag och många var skrivna av mellanstadieelever.

Flera av barnen ritade även teckningar som illustrerade något de gjort under dagen.



På adressen [mittliv.nordiskamuseet.se/min-dag-1973](http://mittliv.nordiskamuseet.se/min-dag-1973) hittar du åtta olika berättelser från insamlingen som gjordes då.

Nedan ser du några citat att utgå från i diskussioner i klassen. Vad gör dem tidstypiska? Vilka detaljer är viktiga? Hur skiljer sig ett barns liv 1973 från 1942 och idag?

### **Maria, 9 år, Örebro:**

”När jag kom hem från skolan, åt jag en tallrik nyponsoppa. Sedan började jag göra läxan. Efter en stund ringde jag till min kamrat Ann-Catrine och frågade, om vi kunde leka. Hon sa att hon och hennes mamma skulle gå på Husmorsfilm. Ann-Catrine frågade om jag ville följa med. Det ville jag förstås. Efter det gjorde jag läxan färdigt. Vi hade matematik i läxa. Därefter kl. 1540 åkte jag på cykel till Ann-Catrine. Hon bor inte så långt från mig. Vi skulle inte gå förrän kl. 1600. Husmorsfilmen började kl. 1630. Medan vi väntade pratade vi lite om läxan. Sedan gick Ann-Catrine, jag och hennes mamma.”

### **Elisabeth, 12 år, Fellingsbro:**

”Jag tycker att det är väldigt roligt att spela bord-tennis. Jag har ett Kjell Johansson-racket. Det kostade 32 kr. Jag köpte det när jag gick i fyran. Vi spelar mest fotboll på rasterna nu. Vi har också schack, och bordtennisturnering.”

### **Karin, 10 år, Örebro:**

”Jag satt och tittade på tv i går kväll. Vi hade just tittat på ett annat program, och efter det programmet kom tv-nytt. Det tittade jag på. Och det handlade om kriget i Mellan-östern. I söder ligger Egypten och i norr Syrien och Israel. Och dom krigar om en öken, som egentligen är Israels. Israel vill ha en öken mellan sig och sina fiender. Oljan blir dyrare igen för krigets skull. Och oljan har visst sålts för att gå till Amerika. Det var för ungefär tre veckor sedan som kriget började. Men det är visst vapen-vila nu.”

## Bonusmaterial: Barn idag berättar om framtiden

Vad tror barnen om sina liv som vuxna? Vi har bett elever runt om i Sverige och i svenska skolor utomlands att skriva en fiktiv dagbok från en typisk dag i just deras liv år 2050. Här lyfter vi fram några berättelser som elever skrivit som en del av **Mitt liv 2050**.



På adressen <https://varframtid.nordiskamuseet.se/barnen-om-framtiden/> hittar du tretton olika berättelser från insamlingen "Mitt liv 2050". Det finns även tre filmer som där experter berättar om framtiden och hur den utforskats på museet tidigare. Du hittar filmerna här: <https://varframtid.nordiskamuseet.se/experterna-om-framtiden/>.

Nedan ser du några citat att utgå från i diskussioner i klassen. Vad gör dem tidstypiska? Vilka detaljer är viktiga? Hur skiljer sig barnens framtidstankar från förr?

### **Dante, 15 år, Älta:**

"På grund av global uppvärmning så är temperaturen hög och solen lyser starkt på himlen fastän det är februari i stan finns det många val på lunchställe. Efter elektrifieringen av trafiken har staden och luften blivit renare och fler och fler uteserveringar har öppnat runtom i stan."

### **Molly, 13 år, Jönköping:**

"Världens ledare har äntligen tagit tag i miljöförstöringarna och livet på jorden börjar bli mer miljövänligt. Nästan hela världen har blivit vegetarianer och djurslaktandet har nästan slutat helt. Att använda kol till bränsle har slutat och istället använder man mer vatten-, vind- och solkraft. Inte så mycket tekniskt har förändrats förutom att det nu finns en Iphone 36. Däremot har vetenskapen ändrats ganska mycket. Det finns fler vacciner till farliga sjukdomar och även fler botemedel till olika sorters cancer."

### **Elice, 13 år, Köpingsbro:**

År 2050 kommer nog världen se bättre ut än vad den gör idag. Klimatet har nog blivit bättre och att det nästan är fred på jorden. Jag tror också att tekniken har förändrats mycket. Att nästan allt kommer finnas på nätet. Som att dagstidningar inte kommer säljas längre utan att dem kommer finnas på nätet. Kläderna kommer nog också att ha förändrats. Kläderna kommer nog vara tillverkade av något material som är bättre för miljön och som man inte behöver så mycket vatten till.

# Priset Årets skaffare

Är du lärare i mellanstadiet? Då kan din klass bli Årets skaffare!

Varje år sedan 2021 utser en jury två mellanstadieklasser till Årets skaffare. Juryn består av personal från Nordiska museet och UR.

Under åren 2021–2025 delades priset ut för uppgiften *En dag i mitt liv*. Sommaren 2026 lanserar vi ett nytt tema som priset 2027 kommer att delas ut för. Det nya temat kommer då att handla om demokrati. Så håll utkik!



Vinnarna av Årets skaffare 2023. Till vänster: Klass 6 Entréskolan, Stockholm. Till höger: Klass 6 Ljungbyskolan, Falkenberg.

## Vad krävs för att vinna priset?

Priset går till elever som har berättat utförligt och detaljerat om sin vardag och bidragit på ett förtjänstfullt sätt till insamlingen Mitt liv. Du kan exempelvis skapa eller ta bilder/filmer på dig själv och din omgivning. Tänk dig själv vad du skulle vilja ha för dokumenterat material från exempelvis 1942 eller 1973. Hur kan barnens dagliga liv bli så intressant, enkelt och tydligt för framtiden som möjligt?

Så här säger Wenke från Nordiska museet som sitter med i juryn som utser Årets skaffare:

*”Vi i juryn läser alla enskilda bidrag och tittar sedan på klassens samlade svar som en helhet. Vi bedömer utifrån till exempel: hur utförliga svaren är, om någon har haft med fotografier, teckningar eller annan media. Vi försöker också tänka på att svaren ska ge forskare i framtiden en god bild av hur barn i Sverige kunde leva sina liv under 2020-talet.”*

Ni kan läsa mer om priset och om tidigare vinnare på

<https://mittliv.nordiskamuseet.se/tavlingen-arets-skaffare/>.

# En dag i mitt liv

---

Vad gör du en vanlig dag i ditt liv?

Berätta om en vanlig dag i ditt liv. Det går bra att berätta om flera dagar om du vill. Berätta både vad *du gör* och vad *du tänker på*.

Du väljer själv i vilken ordning du berättar. Om det är svårt att komma i gång kan du berätta från morgon till kväll.

*Bra att tänka på!*

- Var gärna noga med små detaljer. De kan avslöja mycket om den tid du lever i. Ingen detalj är för liten.
- Vad behöver framtidens forskare veta om din dag för att förstå hur ditt liv verkligen såg ut?

Här är några frågor som du kan använda som stöd när du berättar:

*Mina tankar*

- Vad drömmer du om?
- Vad tänker du på?
- Vad är mest speciellt med den här dagen?
- Känner du något särskilt?
- Hur mår du?
- Skulle du vilja förändra något under din dag?

*Min dag*

- Hur vaknar du?
- Vilka kläder väljer du?
- Vad äter du till frukost?
- Hur tar du dig till skolan?
- Vad gör du framför skärmen?
- Vad gör du efter skolan?
- Hjälper du till hemma?
- Vem umgås du med?

# Mitt hem

---

1942 fick tusentals elever runt om i Sverige uppgiften att dokumentera sina hem. Nu kan du också göra det, så att forskare kan jämföra hur livet för barn förändrats.

Visa upp ditt hem – och gör det gärna genom att fotografera eller filma. Detaljer som du kanske tycker är självklara kan vara extra intressanta att dokumentera, som skafferi, kylskåp och badrum. Det visar vad som är typiskt hemma hos dig i vår tid.

Om du har flera hem – beskriv ett av dem eller alla om du vill.

Här är några frågor som du kan använda som stöd när du berättar:

- Vilka bor i hemmet?
- Hur länge har du bott där?
- Hur ser det ut hemma hos dig?
- Hur många rum finns i ditt hem?
- Var sover du?
- Har du eget rum?
- Vad ser du utanför ditt fönster?
- Vad gör du i ditt hem?
- Vilken är din favoritplats?
- Vilka regler finns i ditt hem?
- Vad hjälper du till med hemma?

# En viktig människa i mitt liv

---

Berätta om en person som är viktig för dig. Det kan vara ett barn, en släkting eller en annan vuxna som är betydelsefull i ditt liv.

Berätta om personen till exempel genom att skriva ner dina tankar eller intervjua personen. Kanske kan du filma intervjun?

Här är några frågor som du kan använda som stöd när du berättar:

- Vem är personen?
- Varför valde du just den här personen?
- Vad betyder personen för dig?
- Vad tycker du särskilt mycket om med personen?
- Vad gör du tillsammans med personen?

# Mitt liv 2050

---

Vad gör du under en vanlig dag år 2050? Vad är annorlunda med vardagen då?

Beskriv en helt vanlig dag i ditt liv år 2050.

Du kan skriva texten som en dagbok eller som ett utdrag ur en kalender.

*Bra att tänka på!*

- Det viktigaste är inte *vem du är*, utan hur livet fungerar då jämfört med i dag.

Här är några frågor som du kan använda som stöd när du beskriver:

- Finns det något i livet som har blivit enklare, svårare eller helt förändrat? Vad?
- Hur tror du att samhället har förändrats?
- Hur tror du att världen har förändrats?
- Vad arbetar du med? Vad är annorlunda med arbete i framtiden?
- Vilka människor är viktiga i ditt liv? Hur ser din familj ut?
- Hur bor du? Vad finns i hemmet som inte finns i dag?
- Vad äter du? Hur har maten och hur vi äter förändrats?