



## Hvad er vores formål?

Vi ønsker at skabe fokus på og refleksion omkring vores brug af skærme i både skole og fritid.

## Undervisningen

I skolen vil vi i løbet af skoleåret 23/24 arbejde målrettet med at forbedre balancen mellem den digitale og den analoge undervisning.

Alle elever vil i første semester gennemgå et undervisningsforløb omkring skærmforbrug og søvn.

I løbet af skoleåret vil skolen afholde 2 uger, som er 100% skærmfrie.

*"I fremtiden kommer vi til at undskyldte for alle de børn, vi lod blive afhængige af skærmene"*

- Imran Rashid, speciallæge

## Forskningen viser...

- At børns skærmforbrug forstyrrer deres søvn.
- At 78% af de ældste skoleelever møder trætte i skolen.
- At digital afhængighed og dopaminudløsningen som finder sted når de er online - er medvirkende til, at børn ikke lærer at regulere sin adfærd hensigtsmæssigt (= nedsat koncentration = nedsat læring)

**Med andre ord – det er tid til at trække i nødbremsen!**

## Rollemodeller

Ansatte på skolen bør være rollemodeller for eleverne, og have opmærksomhed på eget skærmforbrug.



## Skole-hjem samarbejde

Håbet er, at vi som skole og i familierne kan indlede et samarbejde omkring opmærksomheden på skærmbrug og søvn.

Vi har alle samme mål:

- Vi ønsker, at børnene skal trives i skolen
- Vi ønsker, at børnene opnår bedst mulig læring

*Lad os sammen forsøge at indfri de mål.*

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

1. Dit barn bør ikke bruge skærm op til sovetid, da det kan udsætte sovetidspunktet og betyde, at barnet ikke får tilstrækkeligt med søvn.
2. Undgå telefon eller tablet i barnets soveværelse i løbet af natten, da skærmaktivitet om natten kan forstyrre søvnen og forringe søvnkvaliteten.
3. Skab variation mellem dit barns skærmaktivitet og øvrige aktiviteter i løbet af hverdagen, herunder fysisk aktivitet.
4. Interesser dig for dit barns digitale liv og vær opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online.
5. Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen, og hav en løbende dialog om, hvor meget skærmen bruges og til hvilke formål.
6. Forældre bør være opmærksomme på eget forbrug af skærm i samvær med barnet, da individuelt skærmbrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt.

Digital Balance-udvalget består af:

Bente Wain – SSP-lærer

Sanne Almgaard – Ressourcelærer

Jørgen Frederiksen – Funktionslærer

Line Elmer – Spec.pæd. Læsevejleder

# Digital Balance

*En fælles indsats på Skelgårdsskolen,  
for bedre trivsel og læring*

