



Guide til undervisere



Af
At overleve det digitale konsortium

www.survivingdigital.eu

Indholdsfortegnelse

01 Introduktion

- Om projekt 4
- Om denne instruktørvejledning 4
- Hvad er denne guide til 5
- Hvad skal vi gøre 7

02 Forståelse af skærmafængighed

- Introduktion 9
- Tegn på skærmafængighed 10
- Strategier for undervisere og forældre 11
- Praktiske tips til undervisere 18
- Praktiske tips til forældre 19

03 Støttegrupper og fællesskaber

- Støttegrupper og fællesskaber 21
- Øvelse: Udarbejdelse af en fællesskabshandlingsplan til bekæmpelse af digital overeksponering 22
- Øvelse: Skab en uddannelseskampagne for at bekæmpe digital overeksponering 23

04 Flere øvelser

- Flere øvelser 25

05 Konklusioner

- Konklusioner 30



Co-funded by
the European Union

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og meninger, der udtrykkes, er dog kun forfatterens og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kultur (EACEA). Hverken EU eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem.



01

Introduktion



INTRODUKTION: OM PROJEKTET

Projektet "SURVIVING DIGITAL" har til formål at støtte voksne og børn i ugunstigt stillede områder, som er stærkt påvirket af overdreven eksponering for skærme. Denne eksponering forårsager betydelige udviklingsmæssige problemer hos børn, især dem i socioøkonomisk udfordrede familier. Projektet, der er igangsat af byen Saint Denis og Institute of Research and Innovation (IRI), fokuserer på at skabe og implementere nye terapeutiske metoder til at modvirke disse virkninger.

De vigtigste aspekter er:

- Uddanne forældre og fagfolk i de skadelige virkninger af overeksponering for skærme hos børn under tre år.
- Styrke forældrene gennem aktiv deltagelse i læring og kollektive aktiviteter som madlavning, havearbejde og kunst.
- Samarbejde med europæiske partnere om at udveksle viden og udvikle nye forebyggelses- og plejestrategier.

Initiativet har til formål at løse folkesundhedsudfordringer i forbindelse med digital overeksponering og fremme en sundere udvikling hos små børn gennem inddragelse af lokalsamfundet og innovativ praksis.

OM DENNE UNDERVISERGUIDE

Denne metodevejledning er designet til undervisere, omsorgspersoner og lærere, som har til formål at afbøde de negative virkninger af overeksponering for skærme på børn i udsatte områder. Vejledningen skitserer et omfattende blandet træningsprogram, der omfatter både online selvstudieøvelser og personlige gruppeaktiviteter, der faciliteres i et klasseværelse.

Oversigt over træning

"SURVIVING DIGITAL"-træningen består af tolv moduler, der hver især indeholder undervisere eller "ambassadørers" tematiske tilgang. Hver enhed integrerer individuel onlinelæring i eget tempo, som er tilgængelig på projektplatformen.

Træningsmoduler og aktiviteter

Uddannelsen er fleksibel, kortfattet og modulopbygget for at imødekomme deltagernes forskellige behov, især dem, der bor i landområder.

Fleksibilitet: Designet til blandet læring.

Kortfattethed: Struktureret for at minimere tidsinvesteringen.

Modularitet: Giver deltagerne mulighed for at vælge relevante elementer ud fra deres behov.

Færdigheder og kompetencer

Træningsmodulerne har til formål at fremme vigtige færdigheder og kompetencer blandt forældre og fagfolk i den tidlige barndom, herunder:

Forståelse af de skadelige virkninger af overdreven skærmeeksponering på små børn.

Udvikling af strategier til at reducere skærmtid og engagere børn i sanserige, tredimensionelle aktiviteter.

At give forældre og fagfolk mulighed for at skabe og implementere effektive skærmstyringsmetoder.

Forbedring af kommunikations- og ledelsesfærdigheder for at støtte børns og familiers trivsel.

Yderligere ressourcer og implementering

Vejledningen er en del af en bredere pakke af ressourcer, der er udviklet under projektet "SURVIVING DIGITAL". Alt undervisningsmateriale vil være tilgængeligt på en e-læringsplatform, så deltagerne kan gennemføre kurset i deres eget tempo.

Derudover omfatter projektet retningslinjer for oprettelse af støttende fællesskabshubs (Twitch), der skal fungere som centre for



Hvad er denne guide til?



Surviving Digital Consortium har udarbejdet denne vejledning for at støtte undervisere i at organisere initiativer, der har til formål at bekæmpe små børns overeksponering for skærme.

I vores moderne tidsalder er skærme blevet allestedsnærværende og gennemsyrrer næsten alle aspekter af vores liv. Mange af os er konstant opkoblede og bruger ofte mere tid foran skærmen, end der er gavnligt for vores velbefindende. Denne overdrevne skærmtid kan være særligt bekymrende for helt små børn (og ældre børn), da den kan forstyrre deres kritiske tidlige udviklingsstadier. I erkendelse af disse risici anerkender adskillige sundhedsorganisationer og europæiske regeringer den potentielle skade ved at overeksponere små børn for skærme.

Skærmens gennemgribende indflydelse har ført til en alarmerende stigning i skærmafængighed blandt børn og unge. Dette fænomen påvirker i høj grad forskellige aspekter af deres liv, herunder fysisk sundhed, da overdreven skærmtid ofte er forbundet med stillesiddende adfærd, dårlig kropsholdning og anstrengte øjne. Derudover udgør det en trussel mod det mentale velbefindende og bidrager til problemer som angst, depression og forringet kognitiv udvikling. Den akademiske præstation kan også lide skade på grund af nedsat opmærksomhed og mindre engagement i uddannelsesaktiviteter. Sociale færdigheder er ikke immune over for denne tendens, og mange unge kæmper med at navigere i den virkelige verdens interaktioner og opbygge meningsfulde relationer. I erkendelse af disse udfordringer giver denne guide undervisere og forældre praktiske strategier til at styre og reducere skærmtid. Ved at fremme en sund balance mellem digitale og virkelige aktiviteter sigter den mod at fremme børn og unges holistiske udvikling og sikre, at de trives både online og offline.

En barndom helt uden skærme er selvfølgelig upraktisk i dagens verden. Derfor skal moderne forældre først og pædagoger derefter udvikle den viden og de færdigheder, der er nødvendige for ikke kun at sætte grænser for digitale værktøjer - beslutte hvornår, hvor og hvilket indhold, der er tilgængeligt - men også for at anvende pædagogiske strategier, der maksimerer deres potentiale. Det indebærer at skabe muligheder for fælles brug, der fremmer dialog og fælles oplevelser.



Tendensen til at uddelegere menneskelige funktioner til digitale enheder eller bruge dem som distraktioner er almindelig i mange familier. Nogle forældre er afhængige af skærme for at fange deres børn og fuldføre deres egne opgaver. Men denne afhængighed af teknologi fratager børn multisensoriske oplevelser, chancen for at opleve kedsomhed og muligheden for at udtrykke deres frustrationer.



Denne håndbog har til formål at hjælpe forældre og pædagoger med effektivt at tackle og løse almindelige udfordringer, som børn og studerende støder på. Ved at følge disse organiserede trin kan voksne skabe en nærende og positiv atmosfære for børn og unge.



Hvad skal vi gøre?

Identifikation af viden - TRIN for TRIN

Identificer problemet

Observer barnets adfærd, og indsam oplysninger fra forskellige kilder.

Gå i åben dialog med barnet for at forstå dets perspektiv.

Vurder situationen

Find den grundlæggende årsag til problemet gennem omhyggelig analyse.

Overvej eventuelle eksterne faktorer, der kan påvirke barnets adfærd eller præstationer.

Udvikl en plan

Samarbejd med andre undervisere, forældre og relevante fagfolk om at skabe en omfattende handlingsplan.

Sæt klare, opnåelige mål, og skitser specifikke skridt til at løse problemet.

Gennemfør interventioner

Anvend konsekvent de strategier, der er skitseret i handlingsplanen.

Giv barnet støtte og opmuntring under hele processen.

Overvåg fremskridt

Gennemgå regelmæssigt barnets fremskridt i forhold til de fastsatte mål.

Juster handlingsplanen efter behov baseret på løbende observationer og feedback.

Evaluer resultaterne.



Og....

Vurder effektiviteten af interventionerne efter en forudbestemt periode.

Fejr succeserne, og foretag de sidste justeringer for at sikre fortsat forbedring.

Giv kontinuerlig støtte

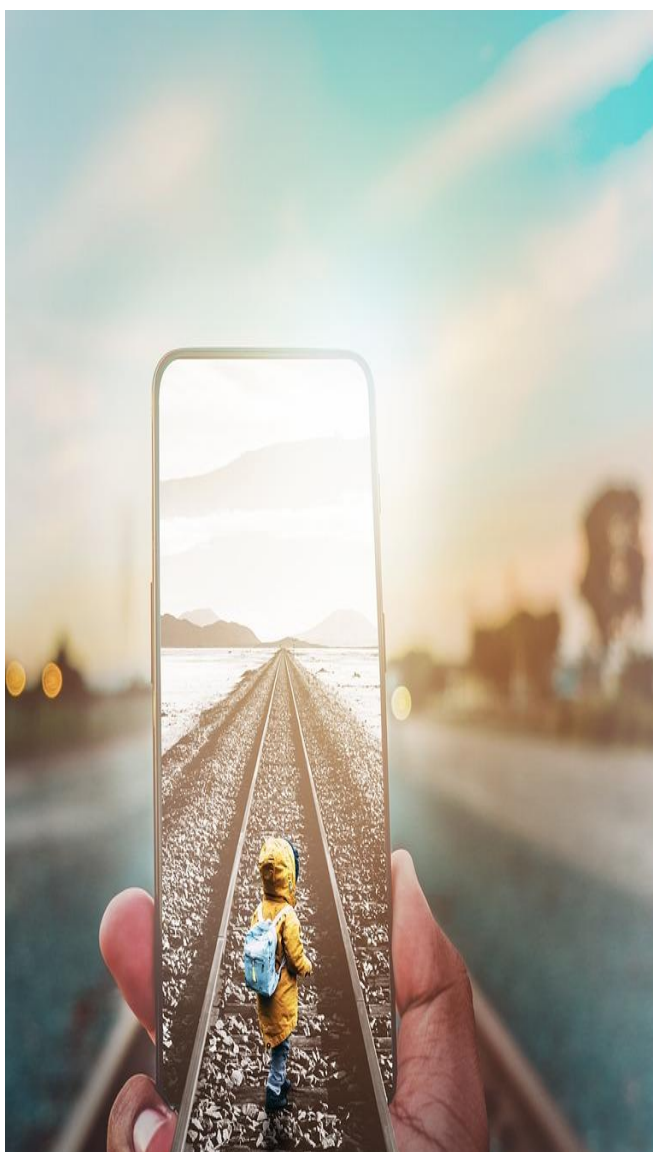
Sørg for løbende støtte til at forstærke positiv adfærd og resultater.



02

Forståelse af skærmafæng ighed





Introduktion

I dette første kapitel vil vi diskutere skærmafængighed, som refererer til overdreven og tvangsmæssig brug af digitale enheder, der kan have en negativ indvirkning på personlige, sociale og professionelle aspekter af livet.

Skærmafængighed refererer til overdreven brug af digitale enheder som smartphones, tablets, computere og spillekonsoller, som forstyrrer dagligdagen og trivslen.

Skærmafængighed er en adfærdsforstyrrelse, der er kendetegnet ved overdreven og tvangsmæssig brug af digitale enheder, ofte til skade for personlige, sociale og professionelle aspekter af livet. Denne afhængighed viser sig ved en manglende evne til at kontrollere brugen af skærmen, hvilket fører til længere perioder med aktiviteter som sociale medier, spil, streaming og webbrowsing. Det kan resultere i betydelige negative konsekvenser, herunder nedsat søvn, reduceret fysisk aktivitet, anstrengte forhold og nedsat produktivitet. Skærmafængighed er drevet af den øjeblikkelige tilfredsstillelse og konstante stimulering, som digitalt indhold giver, og som kan ændre hjernens funktion og forstærke afhængigheden. At tackle denne afhængighed kræver en mangefacetteret tilgang, der omfatter selvdisciplin, opmærksom brug og i nogle tilfælde professionel indgriben for at genoprette en sund balance mellem skærmtid og interaktioner i den virkelige verden.



Tegn på skærmafængighed:



Tegn på skærmafængighed

Skærmafængighed kan identificeres gennem forskellige specifikke tegn, der peger på en usund tilknytning til digitale enheder. Disse tegn omfatter:

- Tab af kontrol: Kæmper med at begrænse skærmtiden på trods af bevidstheden om dens negative virkninger.
- Beskæftigelse: Tænker konstant på den næste mulighed for at bruge en enhed.
- Forsømmelse af ansvar: Manglende opfyldelse af arbejds-, skole- eller familiepligter på grund af overdreven brug af skærm.
- Tilbagetrækningssymptomer: Føler sig rastløs, irriteret eller nedtrykt, når man ikke beskæftiger sig med en enhed.
- Eskapisme: Brug af skærme til at undgå problemer i det virkelige liv eller negative følelser.
- Tolerance: Kræver mere skærmtid for at opnå samme grad af tilfredshed.
- Forsømmelse af personlig pleje: Prioritering af skærmtid frem for fysisk sundhed, hygiejne og ernæring.
- Søvnforstyrrelser: Dårlig søvnkvalitet eller søvnløshed på grund af brug af skærm sent om aftenen.
- Social isolation: Foretrækker virtuelle interaktioner frem for ansigt-til-ansigt-kommunikation, hvilket fører til isolation.
- Fysiske symptomer: Oplever problemer som overanstrengte øjne, hovedpine eller belastningsskader som følge af langvarig brug af apparatet.

Ved at identificere disse tegn på et tidligt tidspunkt kan man implementere passende strategier til at håndtere og mindske skærmafængighed og dermed fremme en sundere og mere afbalanceret livsstil.

Referencer:

- Tab af kontrol og optagethed: Denne undersøgelse diskuterer adfærdsmønstre relateret til afhængighed af sociale medier og fremhæver symptomer som tab af kontrol og optagethed af at bruge digitale enheder.
- Reference: Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). "Udvikling af en skala for Facebook-afhængighed." *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Forsømmelse af ansvarsområder: Artiklen beskriver, hvordan overdreven internetbrug kan føre til forsømmelse af arbejde, skole og familieansvar, og identificerer dette som en kernekomponent i internetafhængighed.
- Reference: Young, K. S. (1998). "Internetafhængighed: Fremkomsten af en ny klinisk lidelse." *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Abstinenssymptomer: Denne artikel undersøger abstinenssymptomer hos unge med internet gaming disorder, såsom irritabilitet og rastløshed, når de ikke bruger enheder.
- Reference: King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). "Den kognitive psykopatologi ved internetspilforstyrrelse i ungdommen." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(8), 1635-1645.
- Eskapisme: Denne artikel kritiserer begrebet internetafhængighed og foreslår, at mange brugere engagerer sig i overdreven brug af skærmen for at flygte fra problemer i det virkelige liv.
- Reference: Kardefelt-Winther, D. (2014). "En konceptuel og metodologisk kritik af forskning i internetafhængighed: Towards a Model of Compensatory Internet Use." *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Tolerance: Undersøgelsen fremhæver, hvordan der kræves mere og mere skærmtid for at opnå samme grad af tilfredshed, et fænomen, der kaldes tolerance.
- Reference: Chiu, S. I., Hong, F. Y., & Chiu, S. L. (2013). "En analyse af korrelationen og kønsforskellen mellem universitetsstuderendes internetafhængighed og mobiltelefonafhængighed i Taiwan." *ISRN Addiction*, 2013, 360607.
- Forsømmelse af personlig pleje: Dette systematiske review diskuterer, hvordan overdreven brug af skærme kan føre til forsømmelse af personlig pleje, herunder fysisk sundhed, hygiejne og ernæring.
- Reference: Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). "Internetafhængighed og problematisk internetbrug: En systematisk gennemgang af klinisk forskning." *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Søvnforstyrrelser: Dette studie undersøger den negative effekt, som brug af mobiltelefon sent om aftenen har på søvnkvalitet og -mønstre og bidrager til søvnforstyrrelser.
- Reference: Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). "Brug af mobiltelefon ved sengetid og søvn hos voksne." *Social Science & Medicine*, 148, 93-101.
- Social isolation: Turkles bog diskuterer, hvordan afhængighed af virtuelle interaktioner kan føre til social isolation, da individer foretrækker digital kommunikation frem for interaktioner ansigt til ansigt.
- Reference: Turkle, S. (2011). "Alene sammen: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other". Basic Books.
- Fysiske symptomer: Denne forskning fremhæver de fysiske symptomer, der er forbundet med langvarig brug af apparater, som f.eks. overanstrengelse af øjnene, hovedpine og belastningsskader.
- Reference: Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rökkum, J. (2014). "Brug af medier og teknologi forudsiger dårlig trivsel blandt børn, præadolescente og teenagere uafhængigt af de negative sundhedseffekter af motion og spisevaner." *Computers in Human Behavior*, 35, 364-375.



Kapitel 2: Strategier for Pædagoger og forældre



Forskning i virkningen af overdreven skærmtid på børn er et område i hastig udvikling. I de senere år har flere undersøgelser afsløret sammenhænge mellem langvarig skærmeksponering og tilbageslag i sprogudvikling, motorik, opmærksomhed, kognitive evner og følelsesmæssig kontrol.

For effektivt at styre skærmtiden og fremme sundere vaner blandt børn og unge kan både pædagoger og forældre anvende en mangefacetteret tilgang, der er centreret om at etablere klare regler og grænser. En vigtig strategi er at sætte eksplicitte tidsgrænser for daglig eller ugentlig brug af skærme og sikre, at børn afbalancerer deres digitale aktiviteter med andre vigtige aspekter af livet, f.eks. fysisk træning, lektier og sociale interaktioner ansigt til ansigt. Indførelse af en politik om "ingen skærme under måltiderne" kan forbedre familiesammenholdet og kommunikationen betydeligt og skabe et miljø, hvor måltiderne bliver en mulighed for meningsfulde samtaler og engagement. Desuden kan det at udpege bestemte områder i huset som skærmfrie zoner, f.eks. soveværelser og spisestuer, være med til at skabe en fysisk og psykologisk grænse, der adskiller digitalt forbrug fra personlige og familiære rum. Det reducerer ikke kun fristelsen til at bruge skærmene for meget, men fremmer også bedre søvnhygiejne og interpersonelle forbindelser i husstanden. Ved klart at definere disse regler og konsekvent håndhæve dem kan forældre og pædagoger hjælpe børn med at udvikle en mere afbalanceret og opmærksom tilgang til skærmtid.

En anden vigtig komponent i en effektiv håndtering af børns skærmtid er at etablere strukturerede rutiner, der integrerer både teknologibrug og offline-aktiviteter. Forældre og pædagoger kan lave skemaer, der indeholder bestemte tidspunkter for skærbaseret læring eller underholdning, afbalanceret med perioder, der er afsat til udendørs leg, hobbyer og sociale interaktioner. Ved at skabe forudsigelige rutiner lærer børn at forudse og respektere grænserne for deres skærmb brug. Desuden kan inddragelse af børn i processen med at fastlægge disse rutiner øge deres forståelse og accept af reglerne og fremme en følelse af ansvar og selvregulering. Konsekvent håndhævelse af disse rutiner er afgørende, da det forstærker vigtigheden af balance og hjælper børn med at udvikle færdigheder i tidsstyring. Gennem disse strukturerede tilgange kan forældre og pædagoger guide børn mod et sundere og mere produktivt forhold til teknologi.



01. Fastlæg klare regler og grænser

Indstil tidsgrænser: Definer daglige eller ugentlige grænser for skærmtid.

Ingen skærme under måltiderne: Tilskynd til familieinteraktion under måltiderne.

Skærmfri zoner: Udpeg bestemte områder i huset som skærmfri (f.eks. soveværelser, spisestuer).

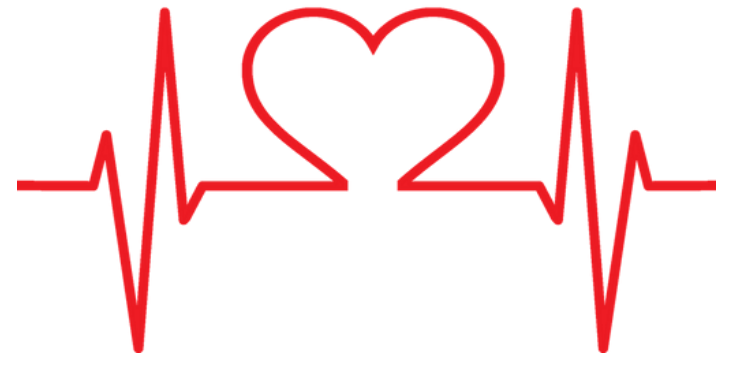
1. Indstil tidsgrænser: Definer daglige eller ugentlige grænser for skærmtid.
 - American Academy of Pediatrics (AAP) anbefaler at sætte konsekvente grænser for skærmtid for at sikre, at den ikke forstyrrer søvn, fysisk aktivitet og anden adfærd, der er vigtig for sundheden.
 - Verdenssundhedsorganisationen (WHO) foreslår, at børn i alderen 2-5 år ikke bør have mere end en times stillesiddende skærmtid om dagen.
2. Ingen skærme under måltiderne: Tilskynd til familieinteraktion under måltiderne.
 - Forskning fra Common Sense Media fremhæver, at skærmfrie måltider kan forbedre familiens kommunikation og sammenhold og også bidrage til bedre ernæringsmæssige valg.
 - American Academy of Pediatrics råder også familier til at prioritere måltiderne som muligheder for samtale og kontakt ansigt til ansigt, fri for distraktioner fra skærme.
3. Skærmfri zoner: Udpeg bestemte områder i huset som skærmfri (f.eks. soveværelser, spisestuer).
 - AAP anbefaler at holde soveværelser, spisestuer og andre områder i hjemmet skærmfri for at fremme sunde søvnmønstre og for at fremme bedre engagement i familieaktiviteter.
 - Undersøgelser viser, at skærmfri zoner kan være med til at reducere risikoen for søvnproblemer, især hos børn og unge.

Referencer

- Det Amerikanske Akademi for Pædiatri (AAP): AAP's anbefalinger om skærmtid
- HealthyChildren.org: Retningslinjer for mediebrug for børn
- Verdenssundhedsorganisationen (WHO): [Retningslinjer for fysisk aktivitet, stillesiddende adfærd og søvn for børn under 5 år](#)
- Common Sense Media: Vigtigheden af skærmfrie måltider
- Det Amerikanske Akademi for Pædiatri (AAP): Familiens medieplan
- Det amerikanske pædiatriske akademi (AAP): Mediebrug hos børn og unge i skolealderen
- Søvnfonden: Hvordan elektronik påvirker søvnen
- EU Kids Online-projektet - EU Kids Online
- NHS (UK) - [NHS' råd om skærmtid](#)
- Health Promotion Board (Irland) - Retningslinjer for skærmtid
- NHS (UK) - [Skærmfri måltider](#)
- Netzwerk Gesund ins Leben (Tyskland) - [Skærmfri måltider](#)
- Royal College of Paediatrics and Child Health (UK) - RCPCH retningslinjer for skærmtid
- Sundhedsstyrelsen (Danmark) - Danske sundhedsvejledninger
- INPES (Frankrig) - Skærmfri zoner



Vær et forbillede for sund adfærd



Gå foran med et godt eksempel: Demonstrer en afbalanceret brug af skærmen og prioriter ansigt-til-ansigt-interaktioner.
 Familieaktiviteter: Deltag i aktiviteter, der ikke involverer skærme, som f.eks. brætspil, sport eller udendørs eventyr.

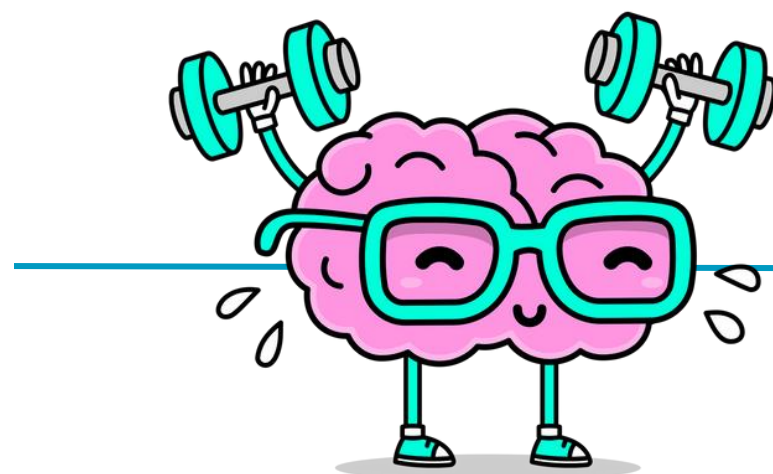
Modellering af sund adfærd, især inden for skærmb brug, er afgørende for at fremme en afbalanceret livsstil i en familie. Forældre og værger kan gå foran med et godt eksempel og vise vigtigheden af moderat skærmtid ved at prioritere interaktion ansigt til ansigt og være til stede i nuet. At deltage i familieaktiviteter, der ikke involverer skærme, som f.eks. at spille brætspil, dyrke sport eller tage på udendørs eventyr, kan styrke familiebåndene betydeligt og fremme fysisk og psykisk velvære. Disse skærmfrie aktiviteter opmuntrer til kommunikation og samarbejde og skaber varige minder, som viser børnene værdien af virkelige oplevelser frem for virtuelle. Ved konsekvent at praktisere og prioritere denne adfærd kan forældre effektivt indpode sunde vaner i deres børn og skabe et fundament for afbalanceret og opmærksom skærmb brug gennem hele deres liv.

Referencer

- Det amerikanske pædiatriske akademi (AAP): [Tips om mediebrug til familier](#)
- HealthyChildren.org: [Hvordan forældre kan være forbilleder for sund mediebrug](#)
- Den amerikanske psykologforening (APA): [Betydningen af fysisk aktivitet og skærmfri tid](#)
- Nationale institutter for sundhed (NIH): [Familietid uden skærme](#)
- Harvard Graduate School of Education: [Skab skærmfri zoner og tidspunkter](#)
- Sund fornuft i medierne: [Balance mellem brug af digitale medier i familien](#)
- Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH): [De sundhedsmæssige konsekvenser af skærmtid: en guide til klinikere og forældre](#)
- Den europæiske forening for børne- og ungdomspsykiatri (ESCAP): [Brug af skærme og mental sundhed hos børn og unge](#)
- Folkesundhed England (PHE): [Retningslinjer for fysisk aktivitet: børn og unge](#)
- Europa-Kommissionens Fælles Forskningscenter (JRC): [Børns digitale liv i COVID-19-tider: En JRC-rapport om skærmtid og børn](#)



Tilskynd til alternative aktiviteter



Hobbyer og interesser: Opmuntr børnene til at udforske interesser som læsning, kunsthåndværk eller musik.
 Fysisk aktivitet: Fremme regelmæssig fysisk aktivitet gennem sport eller leg.
 Socialt engagement: Gør det muligt for børn at interagere med jævnaldrende personligt.

Det er vigtigt at opmuntre til alternative aktiviteter for at fremme en afrundet og tilfredsstillende livsstil for børn. Ved at fremme hobbyer og interesser som læsning, kunsthåndværk eller musik kan forældre hjælpe børn med at opdage deres passioner og udvikle forskellige færdigheder. At fremme regelmæssig fysisk træning gennem sport eller aktiv leg understøtter ikke kun den fysiske sundhed, men lærer også vigtige værdier som teamwork, udholdenhed og disciplin. Socialt engagement er lige så vigtigt; ved at give børn mulighed for at interagere med jævnaldrende kan man forbedre deres sociale færdigheder, empati og følelsesmæssige intelligens. Disse varierede aktiviteter giver en holistisk tilgang til udvikling og sikrer, at børn vokser op med en afbalanceret blanding af intellektuelle, fysiske og sociale evner, hvilket i sidste ende fører til et mere berigende og dynamisk liv.

Referencer

Montessori-metoden" af Maria Montessori

- Denne klassiske bog diskuterer Montessori-pædagogikken, som lægger vægt på praktisk læring, selvstyret aktivitet og fælles leg. Den dækker forskellige aspekter af børns udvikling, herunder fremme af interesser og socialt engagement.

Sidste barn i skoven: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder" af Richard Louv

Sådan opdrager du et fantastisk barn på Montessori-måden" af Tim Seldin

Den danske måde at være forælder på: Hvad de lykkeligste mennesker i verden ved om at opdrage selvsikre, dygtige børn" af Jessica Joelle Alexander og Iben Dissing Sandahl

Betydningen af at være lille: Hvad børnehavebørn virkelig har brug for fra voksne" af Erika Christakis



04. Oplys om skærmafængighed



Oplysningsprogrammer: Gennemfør programmer på skoler og i lokalcentre for at oplyse om risikoen ved skærmafængighed.
Interaktive workshops: Afhold workshops for forældre og børn om håndtering af skærmtid.

Implementering af oplysningsprogrammer på skoler og i lokalcentre er afgørende for at uddanne folk om de risici, der er forbundet med skærmafængighed. Disse programmer kan give værdifuld indsigt i de skadelige virkninger, overdreven skærmtid kan have på mental sundhed, sociale interaktioner og generel trivsel. Derudover giver interaktive workshops for både forældre og børn mulighed for at formidle praktiske strategier til effektiv håndtering af skærmtid. Ved at fremme åbne diskussioner og tilbyde vejledning i at sætte sunde grænser med skærme giver disse workshops familier mulighed for at dyrke afbalancerede digitale vaner og fremme en sundere livsstil for dem selv og deres børn.

"Nulstil dit barns hjerne: En fireugers plan for at stoppe nedsmeltninger, hæve karakterer og øge sociale færdigheder ved at vende virkningerne af elektronisk skærmtid" af Victoria L. Dunckley

Giver en trinvis plan, der kan bruges til at skabe interaktive seminarer og workshops.

"Frakoblet: At opdrage børn i en teknologifhængig verden" af Dr. Elizabeth Kilbey

Fokuserer på praktiske råd til forældre, som kan tilpasses til seminarindhold.

"Frakoblet: Sådan genskaber vi forbindelsen til vores digitalt distraherede børn" af Thomas Kersting

En guide til forældre og undervisere om at reducere skærmafængighed, ideel til oplysningsprogrammer og interaktive sessioner.

05. Brug teknologi med omtanke



- Uddannelsesmæssigt indhold: Prioriter pædagogisk og alderssvarende indhold.
- Forældrekontrol: Brug forældrekontrollfunktioner til at overvåge og begrænse brugen af skærmen.
- Tech-fri tid: Planlæg regelmæssige tech-frie perioder, især før sengetid.

Klog brug af teknologi indebærer flere vigtige strategier, der har til formål at fremme sunde digitale vaner. Prioritering af pædagogisk og alderssvarende indhold sikrer, at skærmtid ikke kun er engagerende, men også berigende for personer i alle aldre. Forældrekontrol gør det muligt for omsorgspersoner at overvåge og regulere deres børns brug af skærmen og beskytte dem mod potentielt skadeligt indhold og overdreven eksponering. Desuden er det vigtigt at planlægge regelmæssige teknologifrie perioder, især før sengetid, for at fremme kvalitetssøvn og reducere den negative indvirkning af skærmtid på det generelle velbefindende. Ved at gennemføre disse foranstaltninger kan enkeltpersoner og familier udnytte fordelene ved teknologi og samtidig mindske de potentielle ulemper og fremme en afbalanceret og opmærksom tilgang til digitalt forbrug.

"The Art of Screen Time: How Your Family Can Balance Digital Media and Real Life" af Anya Kamenetz - Selv om forfatteren er amerikaner, diskuterer bogen strategier for håndtering af skærmtid og fremme af sunde digitale vaner, som kan anvendes globalt.

"Digital minimalisme: Choosing a Focused Life in a Noisy World" af Cal Newport - Newport, en amerikansk forfatter, går i dybden med vigtigheden af at reducere digitale distraktioner og finde en sund balance mellem teknologibrug og andre aspekter af livet.

"Cybereffekten: A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online" af Mary Aiken - Aiken, en irsk cyberpsykolog, udforsker teknologiens indvirkning på menneskelig adfærd og giver indsigt i, hvordan man fremmer positive digitale vaner.



06. Fremme åben kommunikation



Tal om skærme: Hav samtaler i familien om fordele og risici ved skærme. sæt mål sammen: Samarbejd med børnene om at skabe realistiske og opnåelige mål for skærmtid. I familier kan en åben kommunikation om fordele og risici ved skærme og et samarbejde med børnene om at skabe realistiske og opnåelige mål for skærmtid holde alle ansvarlige for, hvor meget tid de bruger på skærme. At tale åbent om virkningerne af skærmb brug kan hjælpe alle medlemmer af en familie eller et samfund med at forstå skærmens indvirkning på forskellige aspekter af deres liv, fra skole og venskab til selvværd og psykisk velvære. Ved at tale på tværs af generationer kan familiemedlemmerne lære af hinandens erfaringer og perspektiver, som kan hjælpe dem med at bruge skærme mere bevidst og ansvarligt. At sætte mål sammen letter presset på forældrene, samtidig med at hele familien involveres i at overvåge og overholde målene for skærmtid.

"Skærmtid: At overvinde udfordringerne ved at være forælder i den digitale tidsalder" af Sarah Ockwell-Smith

"Den teknisk kloge familie: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place" af Andy Crouch

"Forældrealarm! Sådan holder du dine børn sikre online" af Will Geddes

"Forældreskab i skærmens tidsalder: Hvad forældre skal vide for at støtte deres børn i en Digital verden" af Jocelyn Brewer

"Skærmklog opdragelse: Sådan finder du balance og fordele i dit barns brug af

"Sociale medier, apps og digitale enheder" af Jodi Gold



07. Gennemfør en gradvis reduktionsplan



- Reduktion trin for trin: Reducer gradvist skærmtiden for at undgå abstinenssymptomer.
- Positiv forstærkning: Beløn indsatsen og resultaterne med at reducere skærmtiden med ros eller incitamenter.

At gennemføre en gradvis reduktionsplan er en effektiv tilgang til at håndtere skærmtid og mindske potentielle abstinenssymptomer. Ved at implementere en trinvis reduktionsstrategi kan personer gradvist reducere deres skærmtid uden at opleve pludselige afbrydelser. Denne gradvise proces giver en mere glidende overgang og hjælper folk med at tilpasse sig deres nye digitale vaner på en mere behagelig måde. Derudover kan indarbejdelse af positive forstærkningsteknikker, såsom at rose indsats og resultater med at reducere skærmtid eller give incitamenter til at nå milepæle, yderligere motivere enkeltpersoner til at overholde deres reduktionsmål. Ved at kombinere gradvis reduktion med positiv opmuntring kan man klare udfordringerne med at reducere skærmtiden, samtidig med at man får en følelse af succes og selvstændighed undervejs.

- Den teknisk kloge familie: Hverdagstrin til at sætte teknologien på plads" af Andy Crouch
- "Nulstil dit barns hjerne: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time" af Victoria L. Dunckley, MD:
- Skærmtid gør børn humørsyge, skøre og dovne" af Victoria L. Dunckley, MD
- Digital minimalisme: At vælge et fokuseret liv i en støjende verden" af Cal Newport:

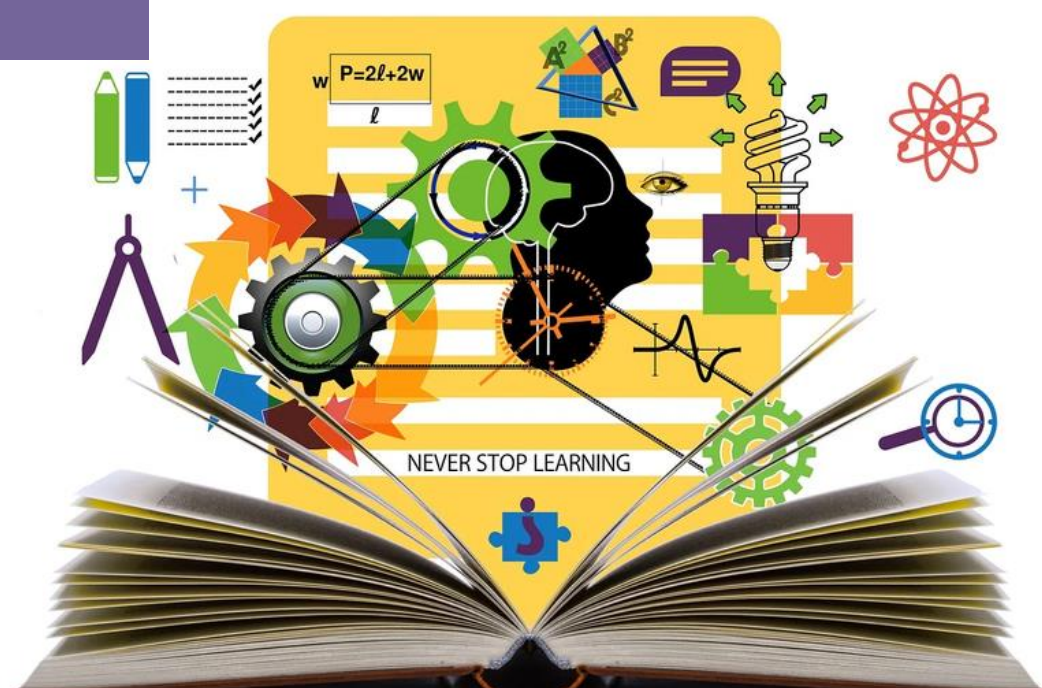


Praktiske tips For undervisere

Integrer teknologi med omtanke: Brug digitale værktøjer til uddannelsesformål og sørg samtidig for, at de supplerer traditionelle læringsmetoder.

Interaktive lektioner: Design engagerende og interaktive lektioner, der minimerer passiv brug af skærm.

Overvåg brugen: Hold øje med skærmtiden i klasseværelset, og opfordr til pauser.



Integrer teknologi med omtanke: Integrering af digitale værktøjer i klasseundervisningen skal ske bevidst og på en måde, der forbedrer eller letter en normal aktivitet i klasseværelset. Teknologien skal understøtte læringen, snarere end at være den primære drivkraft for den. Det betyder, at undervisere skal være omhyggelige med at vælge digitale værktøjer, der supplerer deres undervisningsmetoder, pædagogiske stil og læseplan. Den indflydelse, som digitale værktøjer har på offline-tid, skal afbalanceres med brugen i klassen. **Interaktive lektioner:** Lektioner, som eleverne deltager aktivt i, er med til at begrænse skærmene og fremme meningsfuld læring. Når undervisere står over for udfordringen med at engagere eleverne, bør de overveje, hvad de kan gøre i klasseværelset for at fremme produktiv læring, der ikke primært involverer passiv skærmtid. Der er flere muligheder for undervisere, f.eks. rundbordsdiskussioner, projekter i klassen, virtuelle simuleringer og gamification af materiale, der involverer studerende og udnytter teknologi: Undervisere bør selvfølgelig også overvåge skærmtiden for at holde den på et sundt niveau. Ved at holde styr på, hvor længe eleverne har brugt skærme som en del af en lektion, er underviserne opmærksomme på, hvad deres elever laver med skærmene, og kan gribe ind, når eleverne viser tegn på sygdom på grund af for meget brug. Andre strategier til at sikre sunde brugsmønstre omfatter indstilling af timere til bestemte opgaver eller undervisningsperioder, planlægning af regelmæssige pauser fra skærme til leg eller refleksion og fremme af en sund teknologikultur i klassen ved åbent at diskutere konsekvenserne af for meget skærmtid derhjemme. Ved at integrere teknologi med omtanke som en del af en lektion, opretholde interaktive lektioner og overvåge brugen af skærmtid kan undervisere fremme en digital pædagogisk tilgang, der maksimerer fordelene ved teknologi ved at fremme sund og afbalanceret teknologibrug for deres elever.

Digital teknologi i uddannelse: European Perspectives" redigeret af Simon Collin og Mark J.W. Lee

"Integration af teknologi i klasseværelset: En europæisk tilgang" af Maria Cristina Morini

"Balanceret digital læring: Strategier for bevidst integration" af Anne-Françoise Lesuis og Joke Voogt

"Fremme af interaktiv læring i europæiske skoler" af Eva Maria Griebeler og Marianne Klauser

"Skærmtid og uddannelse: European Insights" redigeret af Peter Lang og Maria Chiara Pettenati

"Mindful Tech: Europæisk praksis for digital integration" af Emiliano Crotti og Laura Cagnazzo

"Tech-Savvy Teaching: European Approaches for Effective Integration" af Sabine Graf og Kinshuk

Disse bøger giver værdifuld indsigt og strategier til undervisere i Europa, der ønsker at integrere teknologi med omtanke og fremme interaktiv læring, samtidig med at de overvåger brugen af skærmtid effektivt.



Praktiske tips For Forældre



Lav en medieplan for familien: Fastlæg retningslinjer for mediebrug, der er i overensstemmelse med familiens værdier og rutiner.

Vær konsekvent: Håndhæv konsekvent regler og rutiner vedrørende skærmtid.

Bliv ved med at være involveret: Deltag i dit barns digitale aktiviteter for at forstå deres onlineadfærd og interesser.

Forældre spiller en afgørende rolle i at forme deres børns holdninger og adfærd i forhold til skærmtid. Ved selv at være modeller for sunde medievaner, såsom at begrænse deres egen skærmtid, prioritere offline-aktiviteter og engagere sig i meningsfulde interaktioner med deres børn, kan forældre sætte et positivt eksempel og forstærke vigtigheden af balance i det digitale forbrug.

Selv om skærmtid kan være et værdifuldt redskab til læring og underholdning, er det vigtigt, at børn også deltager i en række offline-aktiviteter. Opmuntr til hobbyer, udendørs leg, læsning og familieaktiviteter, der ikke involverer skærme. Ved at give mulighed for offline-oplevelser kan forældre hjælpe børn med at udvikle et velafrundet sæt af interesser og færdigheder og samtidig reducere afhængigheden af skærme.

Det er vigtigt at etablere åbne kommunikationskanaler med børn om deres digitale aktiviteter for at skabe tillid og forståelse. Opfordr børnene til at dele deres onlineoplevelser, bekymringer og spørgsmål åbent uden frygt for at blive dømt. Ved at lytte aktivt og deltage i ikke-dømmende samtaler kan forældre få indsigt i deres barns onlineadfærd, tage fat på eventuelle problemer eller risici og give vejledning og støtte, når det er nødvendigt.

Udpeg bestemte områder i hjemmet, f.eks. spisestuen eller soveværelset, som skærmfrie zoner for at fremme interaktion ansigt til ansigt og familiebånd. Fastlæg også skærmfrie tidspunkter, f.eks. under måltider, før sengetid eller under familieudflugter, for at fremme kvalitetstid sammen uden forstyrrelser fra enheder. Konsekvent håndhævelse af disse grænser hjælper med at etablere sunde rutiner og fremmer en afbalanceret tilgang til skærmtid i familien.

Ved at lave en medieplan for familien, modellere sunde medievaner, opmuntre til offline-aktiviteter, fremme åben kommunikation og fastsætte skærmfrie zoner og tidspunkter kan forældre spille en aktiv rolle i at fremme ansvarlig og afbalanceret skærmb brug blandt deres børn og samtidig styrke familiebåndene.

"Den digitale forælder: En guide til at opdrage glade, sunde og teknisk kyndige børn" af Paula Gruben

"Frakoblet: Sådan genskaber vi forbindelsen til vores digitalt distraherede børn" af Thomas Kersting

"Skærmklog: At hjælpe børn med at trives (og overleve) i deres digitale verden" af Devorah Heitner, ph.d.

"Glow Kids: Hvordan skærmafængighed kaprer vores børn - og hvordan man bryder trancen" af Nicholas Kardaras

Artikler:

"Skærmtid og børn: Sådan guider du dit barn" - American Academy of Pediatrics

"Retningslinjer for skærmtid for børn i alle aldre" - Child Mind Institute

"Balancering af digitale medier og det virkelige liv: Tips til forældre" - Mayo Clinic

"Digital velvære: Hvad det er, og hvordan man opnår det" - Common Sense Media

Hjemmesider:

Common Sense Media: Tilbyder en række ressourcer, herunder artikler, anmeldelser og anbefalinger til forældre, der navigerer i det digitale landskab med deres børn.

Child Mind Institute: Tilbyder evidensbaserede ressourcer og tips til forældre og omsorgspersoner om emner relateret til børns udvikling, mental sundhed og brug af teknologi.

Det amerikanske pædiatriske akademi: Tilbyder retningslinjer og anbefalinger til børnelæger og forældre om grænser for skærmtid, brug af digitale medier og fremme af sunde vaner for børn.



03

Støttegrupper og fællesskaber





Støttegrupper og fællesskaber



Lokale forældregrupper med fokus på digital wellness
Onlinefora og støttenetværk for forældre

Støttegrupper og fællesskaber med fokus på digitalt velvære giver værdifulde ressourcer og forbindelser til forældre, der navigerer i udfordringerne ved at opdrage børn i dagens digitale tidsalder. Her er nogle måder, hvorpå vi kan støtte og forbedre disse grupper:

Uddannelse og ressourcer: Tilbyd workshops, seminarer og webinarer om emner relateret til digitalt velvære, skærmtidsstyring, onlinesikkerhed og sund teknologibrug. Giv forældre evidensbaseret information, praktiske tips og ressourcer, så de kan træffe informerede beslutninger og navigere effektivt i de digitale udfordringer.

Peer-støtte og netværk: Skab mulighed for, at forældre kan komme i kontakt med hinanden, dele erfaringer og støtte hinanden i et sikkert og ikke-dømmende miljø. Tilskynd til udveksling af ideer, strategier og succes historier blandt forældre, der står over for lignende udfordringer i forbindelse med skærmtid, brug af udstyr og onlineadfærd.

Gæstetalere og eksperter: Inviter gæstetalere, eksperter og fagfolk inden for områder som børns udvikling, psykologi, uddannelse og digitale medier til at dele deres indsigt og ekspertise med forældrene. Afhold paneldiskussioner, Q&A-sessioner og interaktive workshops for at tage fat på almindelige bekymringer og give vejledning i, hvordan man fremmer digitalt velvære i familier.

Onlinefora og diskussionsgrupper: Opret onlinefora, grupper på sociale medier eller virtuelle supportnetværk, hvor forældre kan stille spørgsmål, søge råd og deltage i samtaler med ligestillede og eksperter. Sørg for moderatorer eller facilitatorer til at sikre en støttende og respektfuld atmosfære og til at håndtere eventuelle bekymringer eller misinformation, der måtte opstå.



Øvelse: Udarbejdelse af en fællesskabshandlingsplan til bekæmpelse af digital overeksponering

Aktivitetstype

Gruppearbejde

Præsentation

Diskussion i plenum

Anslået varighed

1,5 time

Antal deltagere

Ingen grænse

Læringsmål

At forstå virkningen af overdreven skærmeksponering på børns udvikling
 At udforske og designe samfundsbaseede løsninger til at bekæmpe digital overeksponering
 At udvikle færdigheder i samarbejdsbaseret problemløsning og handlingsplanlægning
 At præsentere og diskutere innovative ideer til sundhedsinitiativer i lokalsamfundet
 Hjælp til at identificere målgruppens vidensniveau

Nødvendigt udstyr

Flipover

Papirer og kuglepenne

Skærm

Bærbar computer med stærk WiFi-forbindelse

Projektor

Markører

Handouts med vigtige projektoplysninger og statistikker om digital overeksponering

Beskrivelse

Introduktion (15 minutter)

Præsenter baggrunden for "SURVIVING DIGITAL"-projektet og dets mål.

Del vigtige statistikker og oplysninger om de negative virkninger af overdreven skærmeksponering på børn, især dem fra socioøkonomisk udfordrede familier.

Gruppearbejde: Identificering af udfordringer og løsninger (30 minutter)

Del deltagerne op i små grupper (4-5 personer pr. gruppe).

Hver gruppe diskuterer og oplister de største udfordringer, der er forbundet med overdreven eksponering for skærme i deres lokalsamfund.

Grupperne brainstormer og dokumenterer potentielle løsninger og aktiviteter, der kan gennemføres for at løse disse udfordringer, f.eks. uddannelsesworkshops, familieaktiviteter og arrangementer i lokalsamfundet.

Opfordr grupperne til at tænke over, hvordan de kan engagere forældre og fagfolk, og hvordan de kan udnytte samfundets ressourcer.

Udvikling af en fællesskabshandlingsplan (30 minutter)

Hver gruppe udvælger en eller to nøgleideer fra deres brainstorming.

Grupperne udvikler en detaljeret handlingsplan for deres valgte ideer, herunder mål, målgruppe, nødvendige ressourcer og trin til implementering.

Planerne bør også tage højde for samarbejde med lokale organisationer og potentielle udfordringer og løsninger.

Præsentation og diskussion (30 minutter)

Grupperne præsenterer deres handlingsplaner for hele gruppen.

Efter hver præsentation er der tid til spørgsmål og feedback fra de andre deltagere.

Facilitér en diskussion om gennemførligheden af de foreslåede planer, og hvordan de kan integreres i lokalsamfundet.

Debriefing og refleksion (15 minutter)

Gennemfør en debriefing-session, hvor deltagerne reflekterer over øvelsen.

Stil spørgsmål som f.eks: Hvad var det mest udfordrende ved at lave handlingsplanen? Hvad har du lært om samarbejde i lokalsamfundet? Hvor sikker føler du dig på at kunne implementere disse ideer i dit lokalsamfund?

Opfordr deltagerne til at dele eventuelle yderligere tanker eller forslag.

Noter til facilitator

Sørg for, at alle grupper har de nødvendige materialer og forstår øvelsesinstruktionerne.

Giv støtte og vejledning til grupper i brainstorming- og handlingsplanlægningsfasen.

Administrer tiden effektivt for at sikre, at alle grupper har mulighed for at præsentere og modtage feedback.

Fremme et samarbejdsorienteret og åbent miljø, hvor deltagerne føler sig trygge ved at dele deres ideer og erfaringer.

Aktivitetstype
 Gruppearbejde
 Præsentation
 Diskussion i plenum
 Anslået varighed
 1,5 timer

Antal deltagere
 Ingen grænse

Læringsmål
 At forstå indvirkningen af overdreven skærmeksponering på børns udvikling
 At designe en uddannelseskampagne, der øger bevidstheden om skaderne ved digital overeksponering
 At udvikle færdigheder i kreativ tænkning, kommunikation og teamwork
 At øve sig i at præsentere og diskutere kampagneidéer med en gruppe

Nødvendigt udstyr
 Flipover
 Papirer og kuglepenne
 Markører
 Skærm
 Bærbar computer med stærk WiFi-forbindelse
 Projektor
 Handouts med vigtige projektoplysninger og statistikker om digital overeksponering

Beskrivelse

Introduktion (15 minutter)

Præsenter baggrunden for "SURVIVING DIGITAL"-projektet og dets mål.

Del vigtige statistikker og oplysninger om de negative virkninger af overdreven skærmeksponering på børn, især dem fra socioøkonomisk udfordrede familier.

Introducer opgaven: at skabe en uddannelseskampagne for at øge bevidstheden om skaderne ved digital overeksponering.

Gruppearbejde: Brainstorming om kampagner (30 minutter)

Del deltagerne op i små grupper (4-5 personer pr. gruppe).

Hver gruppe diskuterer potentielle kampagnetemaer og budskaber, der effektivt kommunikerer farerne ved overdreven skærmtid.

Grupperne brainstormer om kreative måder at formidle deres budskab på, f.eks. kampagner på de sociale medier, workshops i lokalsamfundet, skoleprogrammer eller public service-meddelelser.

Opfordr grupperne til at overveje deres målgruppe (forældre, børn, pædagoger) og de mest effektive metoder til at nå dem.

Udvikling af kampagneplanen (30 minutter)

Hver gruppe vælger en kampagneidé fra deres brainstorming.

Grupper udvikler en detaljeret kampagneplan med følgende komponenter:

Kampagnens navn og slogan

Nøglebudskaber og målsætninger

Målgruppe

Metoder og platforme til at levere budskabet (f.eks. sociale medier, flyers, arrangementer i lokalsamfundet)

Nødvendige ressourcer (f.eks. materialer, partnerskaber med lokale organisationer)

Tidslinje for implementering

Grupperne bør også beskrive, hvordan de vil måle kampagnens succes.

Præsentation og feedback (30 minutter)

Grupperne præsenterer deres kampagneplaner for hele gruppen.

Efter hver præsentation er der tid til spørgsmål og feedback fra de andre deltagere.

Facilitér en diskussion om effektiviteten af de foreslåede kampagner og eventuelle forbedringer.

Debriefing og refleksion (15 minutter)

Gennemfør en debriefing, hvor deltagerne reflekterer over øvelsen.

Stil spørgsmål som f.eks: Hvad var det mest udfordrende ved at skabe kampagnen? Hvad har du lært om at designe en uddannelseskampagne?

Hvor sikker føler du dig på at kunne implementere disse ideer i dit lokalsamfund?

Opfordr deltagerne til at dele eventuelle yderligere tanker eller forslag.

Noter til facilitator

Sørg for, at alle grupper har de nødvendige materialer og forstår øvelsesinstruktionerne.

Giv støtte og vejledning til grupper i brainstorming- og kampagneplanlægningsfasen.

Administrer tiden effektivt for at sikre, at alle grupper har mulighed for at præsentere og modtage feedback.

Fremme et samarbejdsorienteret og åbent miljø, hvor deltagerne føler sig trygge ved at dele deres ideer og erfaringer.

04

Flere øvelser



Aktivitetstype

Gruppearbejde

Udendørs udforskning

Kreativ kunst og håndværk

Diskussion i plenum

Anslået varighed

1,5 time

Antal deltagere

Ingen grænse

Læringsmål

At opmuntre børn til at udforske og observere deres naturlige omgivelser

At øge børns forståelse og påskønnelse af naturen

At udvikle færdigheder i kreativ tænkning, teamwork og observation

At øve sig i at skabe og præsentere kunstværker ved hjælp af naturmaterialer

Nødvendigt udstyr

Tjeklister til skattejagt eller billeder af ting, der skal findes

Poser eller kurve til indsamling af ting

Papir og penne, tuscher, lim

Store ark papir eller plakatplade til collager

Valgfrit: forstørrelsesglas til nærmere observation

Beskrivelse

Introduktion (15 minutter)

Præsenter fordelene ved udendørs udforskning og skattejagter for børns udvikling.

Forklar regler og mål for skattejagten, og læg vægt på sikkerhed og respekt for naturen.

Uddel tjeklister eller billeder af ting, der skal findes, f.eks. kogler, fjer, forskellige typer blade, sten eller blomster.

Udendørs skattejagt (30 minutter)

Del deltagerne op i små grupper (4-5 børn pr. gruppe) med en voksen som vejleder for hver gruppe.

Hver gruppe udforsker et bestemt udendørs område for at lede efter genstandene på deres tjeklister.

Opfordr børnene til at observere deres omgivelser nøje og kun indsamle det, de har brug for, så de ikke forstyrrer dyrelivet eller beskadiger planterne.

Diskussion og deling (15 minutter)

Saml alle deltagerne efter skattejagten.

Hver gruppe deler deres resultater og diskuterer de forskellige ting, de har indsamlet, og eventuelle interessante observationer, de har gjort.

Opfordr børnene til at tale om betydningen af hver enkelt genstand, de har fundet, og dens rolle i økosystemet.

At lave naturcollager (25 minutter)

Sørg for materialer til at lave collager, f.eks. store ark papir eller plakatplader, lim og tuscher.

Hver gruppe laver en naturcollage eller et kunstværk med de ting, de har samlet under skattejagten.

Opmuntr til kreativitet og samarbejde, og lad børnene arrangere deres ting, som de vil.

Præsentation og refleksion (15 minutter)

Hver gruppe præsenterer deres naturcollage eller kunstværk for hele gruppen.

Diskuter den kreative proces og naturens betydning for inspiration til kunst.

Gennemfør en refleksionssession, hvor deltagerne deler deres tanker om skattejagten og den kreative aktivitet.

Stil spørgsmål som f.eks: Hvad nød du mest ved skattejagten? Hvad var den mest interessante genstand, du fandt? Hvordan besluttede du at arrangere din collage? Hvad synes du om at tilbringe tid i naturen?

Noter til facilitator

Sørg for, at udendørsområdet er sikkert og passende for børn at udforske.

Giv klare instruktioner og overvåg grupperne for at sikre sikkerhed og respektfuld adfærd over for naturen.

Forbered materialerne til collageaktiviteten på forhånd, og sæt et behageligt område op, hvor børnene kan arbejde med deres kunstværker.

Skab et støttende og opmuntrende miljø, hvor børnene føler sig frie til at dele deres resultater og kreative ideer.

Aktivitetstype

Gruppearbejde

Kreativ leg

Præstation

Diskussion i plenum

Anslået varighed

1,5 time

Antal deltagere

Ingen grænse

Læringsmål

At styrke børns kreativitet og forestillingsevne gennem historiefortælling

At udvikle mundtlig kommunikation og præsentationsevner

At fremme teamwork og samarbejde

At give børn mulighed for at udtrykke sig i et sjovt og støttende miljø.

Nødvendigt udstyr

En række rekvisitter som dukker, udstoppede dyr, kostumer, hatte, masker og enkle kulisser

Et særligt hjørne eller område til historiefortælling

Papir og kuglepenne til manuskriptskrivning (valgfrit)

Et lille sceneområde til optræden

Stole eller puder til publikum

Beskrivelse

Introduktion (15 minutter)

Præsenter fordelene ved fantasifuld historiefortælling for børns udvikling med vægt på kreativitet, kommunikation og selvtillid.

Forklar aktiviteten: Børnene skal bruge rekvisitter og kostumer til at skabe og opføre deres egne historier.

Sæt grundregler for respektfuld lytning og støtte til hinandens kreative indsats.

Udforskning af rekvisitter og brainstorming (20 minutter)

Del deltagerne op i små grupper (4-5 børn pr. gruppe).

Lad hver gruppe udforske de mange forskellige rekvisitter og kostumer, der findes i fortællehjørnet.

Opfordr grupperne til at brainstorme ideer til deres historier baseret på de rekvisitter, de vælger. De kan skabe et simpelt plot, karakterer og omgivelser.

Grupperne kan skrive en kort skitse eller et manuskript til deres historie, hvis de ønsker det, men der opfordres også til at improvisere.

Skabelse og øvelse af historien (25 minutter)

Hver gruppe bruger tid på at skabe og øve deres historie ved hjælp af rekvisitter og kostumer.

Opfordr børnene til at øve deres mundtlige kommunikationsevner og sikre, at alle har en rolle i historien.

Giv vejledning og støtte efter behov, og hjælp grupperne med at forfine deres historier og forestillinger.

Tid til optræden (20 minutter)

Grupperne skiftes til at fremføre deres historier for resten af deltagerne, familiemedlemmer eller venner.

Sæt det lille sceneområde op, og arranger publikums siddepladser.

Opfordr publikum til at være opmærksomme og støttende og til at klappe for hver forestilling.

Diskussion og refleksion (10 minutter)

Efter alle forestillingerne samles børnene til en diskussion i plenum.

Bed hver gruppe om at dele deres oplevelse af at skabe og opføre deres historie. Hvad var det sjoveste? Hvad var udfordrende?

Diskuter vigtigheden af historiefortælling, og hvordan brug af rekvisitter og kostumer kan gøre historier mere engagerende.

Reflekter over de færdigheder, de har udviklet under aktiviteten, såsom kreativitet, kommunikation og teamwork.

Noter til facilitator

Sørg for, at fortællehjørnet er velassorteret med et bredt udvalg af rekvisitter og kostumer, der kan inspirere til kreativitet.

Overvåg grupperne for at sikre sikkerhed og respektfuld interaktion.

Opfordr alle børn til at deltage, og sørg for, at alle har en rolle i deres gruppes historie.

Fremme et positivt og støttende miljø, hvor børnene føler sig trygge ved at udtrykke sig og eksperimentere med deres ideer.

Vær parat til at komme med forslag eller hjælp, hvis grupperne har problemer med deres historieideer eller optræden.

Aktivitetstype

Praktisk havearbejde

Gruppearbejde

Diskussion

Kreativ aktivitet

Anslået varighed

1,5 time

Antal deltagere

Ingen grænse

Læringsmål

At lære børn om naturen, ansvar og processen med at dyrke planter

At skabe forståelse for bæredygtighed og miljøbevidsthed

At udvikle færdigheder inden for havearbejde, teamwork og observation

At fremme en forbindelse med naturen og glæden ved praktiske aktiviteter

Nødvendigt udstyr

Små pletter eller beholdere til at plante i (hvis det er indendørs)

Haveredskaber (murerskeer, vandkander, handsker)

Frø eller kimplanter (urter, blomster eller grøntsager)

Jord, etiketter og markørerSprøjteflasker til vanding

Flipover og tuscher til diskussionBeskrivelse

Introduktion (10 minutter)

Præsenter fordelene ved havearbejde for børn, herunder at lære om naturen, ansvar og bæredygtighed.

Forklar aktiviteten: Børnene starter en have ved at plante frø eller kimplanter og tager sig af planterne, efterhånden som de vokser.

Diskuter vigtigheden af bæredygtighed, og hvordan havearbejde bidrager til miljøbevidsthed.

Gruppearbejde: Plantning (30 minutter)

Del deltagerne op i små grupper (4-5 børn pr. gruppe).

Giv hver gruppe pletter eller beholdere, jord, frø eller kimplanter og haveredskaber.

Vis, hvordan man fylder pletterne med jord, planter frøene eller kimplanterne og vander dem.

Lad hver gruppe plante deres egne frø eller kimplanter, og opfordr dem til at mærke deres pletter med plantetypen og deres navne.

Forklar, hvordan man passer planterne korrekt, herunder vanding, krav til sollys og kontrol af vækst.

Diskussion om bæredygtighed (15 minutter)

Saml grupperne, og start en diskussion om bæredygtighed og miljøbevidsthed.

Stil spørgsmål som f.eks: Hvorfor er havearbejde vigtigt for miljøet? Hvordan kan dyrkning af dine egne planter hjælpe med at reducere affald og fremme bæredygtighed? Hvad kan vi lære af at passe på planter?

Opfordr børnene til at dele deres tanker og ideer om, hvordan de kan bidrage til bæredygtighed i deres hverdag.

Kreativ aktivitet: Havejournal (20 minutter)

Giv hvert barn en lille notesbog eller nogle stykker papir, så de kan lave en havedagbog.

Bed dem om at tegne eller skrive om deres planteoplevelse, hvad de har plantet, og hvad de håber at se, når deres planter vokser.

Opmuntr til kreativitet ved at lade dem dekorere deres dagbøger med tegninger, klistermærker eller pressede blade og blomster.

Forklar, at de kan bruge denne dagbog til at følge væksten af deres planter og notere eventuelle observationer eller ændringer.

Refleksion og deling (15 minutter)

Saml grupperne til en refleksions-session.

Bed hver gruppe om at fortælle om deres planteoplevelse, hvad de nød mest, og hvilke udfordringer de stod over for.

Diskuter vigtigheden af tålmodighed og ansvar i havearbejdet, og hvordan disse færdigheder kan anvendes på andre områder i livet.

Opfordr børnene til at dele deres havedagbøger og alle de kreative ideer, de har til deres haver.

Noter til facilitator

Sørg for, at alle materialer og redskaber er sikre og egnede til børns brug.

Giv vejledning og støtte under planteprocessen, især til yngre børn.

Fremme et positivt og opmuntrende miljø, hvor børn føler sig begejstrede for havearbejde og for at lære om naturen.

Vær forberedt på at give tips og råd om pleje af planter og vedligeholdelse af en have.

Følg op på aktiviteten ved at tjekke, hvordan det går med børnenes planter i fremtidige sessioner, og tilskynd til fortsat ansvar og engagement.

Aktivitetstype

Praktisk kreativt arbejde

Individuelle projekter og gruppeprojekter

Kreativt udtryk

Diskussion i plenum

Anslået varighed

1,5 time

Antal deltagere

Ingen grænse

Læringsmål

At udforske forskellige materialer og teknikker til at skabe håndlavede kunstværker

At udvikle kunstneriske færdigheder og fantasi

At opmuntre til selvudfoldelse og kreativitet uden brug af teknologi

At fremme en forståelse for forskellige kunststilarter og teksturer

Nødvendigt udstyr

Kunstartikler: maling, tuscher, farveblyanter, farveblyanter, papir, sakse, lim og pensler

Genbrugsmaterialer: pap, plastikflasker, stofrester, magasiner, aviser

Valgfrit: ler eller modellervoks til at forme med

Beskyttelsesovertræk til borde og gulve

Forklæder eller gamle skjorter til at beskytte tøjet

Flipover og tuscher til diskussion

Introduktion (10 minutter)

Præsenter fordelene ved kunst- og håndværksaktiviteter for børns udvikling, herunder kreativitet, finmotorik og selvudfoldelse.

Forklar de planlagte aktiviteter: udforskning af forskellige materialer og teknikker til at skabe håndlavede kunstværker.

Understreg vigtigheden af at eksperimentere med forskellige kunststilarter, teksturer og farver.

Udforskning af kunstartikler og teknikker (15 minutter)

Sæt forskellige stationer op med forskellige kunstartikler og genbrugsmaterialer.

Lad børnene udforske materialerne, og opfordr dem til at røre ved og prøve de forskellige ting.

Demonstrere grundlæggende teknikker til brug af maling, tuscher og andre materialer, som f.eks. at blande farver, skabe teksturer og lagdeling.

Individuelle kunstprojekter (25 minutter)

Bed hvert barn om at starte et individuelt kunstprojekt med de materialer og teknikker, de har udforsket.

Opmuntr dem til at eksperimentere og udtrykke deres kreativitet uden specifikke retningslinjer.

Giv vejledning og støtte efter behov, men lad børnene lede deres egen kreative proces.

Giv forslag til, hvordan de kan indarbejde genbrugsmaterialer i deres kunstværker.

Kunstprojekter i grupper (25 minutter)

Del deltagerne op i små grupper (4-5 børn pr. gruppe).

Giv hver gruppe et fælles kunstprojekt, f.eks. at lave et vægmaleri, en stor collage eller en skulptur af genbrugsmaterialer.

Opmuntre til teamwork og kommunikation, når grupperne planlægger og gennemfører deres projekter.

Lad grupperne eksperimentere med at kombinere forskellige materialer og teknikker for at skabe et sammenhængende kunstværk.

Kunstudstilling og refleksion (15 minutter)

Indret et område til at vise de individuelle og gruppens kunstværker, der er skabt i løbet af sessionen.

Organiser en mini-kunstudstilling, hvor hvert barn eller gruppe præsenterer deres kunstværk for resten af deltagerne.

Diskuter de forskellige teknikker og materialer, der er brugt, og bed deltagerne om at fortælle om deres kreative proces og inspiration.

Reflektere over vigtigheden af kreativitet og selvudfoldelse i kunsten, og hvordan det at eksperimentere med forskellige stilarter og materialer kan forbedre de kunstneriske færdigheder.

Noter til facilitator

Sørg for, at alle kunstartikler og -materialer er sikre og egnede til børns brug.

Sørg for beskyttelsesovertræk til borde og gulve og forklæder eller gamle skjorter til at beskytte børnenes tøj.

Fremme et støttende og opmuntrende miljø, hvor børn føler sig frie til at eksperimentere og udtrykke deres kreativitet.

Giv positiv feedback og konstruktive forslag for at hjælpe børnene med at udvikle deres kunstneriske evner.

Vær parat til at tilbyde yderligere materialer eller vejledning, hvis deltagerne har brug for hjælp til deres projekter.

Følg op med deltagerne i fremtidige sessioner for at opmuntre til fortsat udforskning og kreativitet i deres kunstaktiviteter.

05

Konklusioner



Certificeringer:



Screen Addiction Intervention henviser til disse strukturerede programmer, der har til formål at hjælpe deltagerne med at skære ned på deres skærmtid. Uddannelsesprogrammer som Surviving Digital PR3 bruger moduler til at målrette forskellige læringsresultater, så interventioner kan opbygges til at målrette forskellige aspekter af problematisk brug. De er formelle redegørelser for en elevs fremskridt med at styre sin skærmtid.

Et holistisk Making Addictive Technologies Helpful: Når interventioner er godt designet, kan de være vigtige elementer i bredere initiativer til at skabe støttende miljøer for sundt digitalt engagement og til at gøre hjælp tilgængelig for alle og enhver, herunder marginaliserede og dårligt stillede grupper som mennesker med handicap, ældre, dem med lave digitale færdigheder, minoriteter, migranter, mennesker, der oplever geografiske eller socioøkonomiske barrierer, og flygtninge.

Certifikatet efter afslutningen af programmet beviser en bestemt færdighed, kvalifikation eller professionelt område (f.eks. modul 1 for professionelle »Outplaying Exposure« eller modul »Implicating vulnerable people in a collaborative process«). Surviving Digital-programmerne kan udbydes af virksomheder, professionelle organisationer eller uddannelsesinstitutioner. Deltagerne skal gennemføre et bestemt antal træningstimer eller bestå en vurdering (side 31-32).

Ved afslutningen af forløbet kan deltagerne således få udstedt forskellige former for digital anerkendelse som f.eks. digitale »open badges« (også kaldet »digital badges« eller »open digital badges«) eller papircertifikater, der bekræfter deres investering og resultater og dermed deres forbedrede skærmvaner. Papircertifikater repræsenterer et håndgribeligt bevis på investering af tid og energi i læring og præstationer i livet samt i personlig og professionel udvikling. I forbindelse med forbedrede skærmvaner kan et sådant certifikat være et meget nyttigt middel til at give personlig og ekstern bekræftelse.

Fordele ved papircertifikater til bekræftelse af forbedrede skærmvaner:

Fysisk bevis på præstation:

Fordi papircertifikater repræsenterer en konkret, fysisk registrering af, hvad du har gjort, kan de være særligt glædelige, især hvis du er en af dem, der kan lide at holde noget i hånden (du ved, hvem du er).

Motivation og ansvarlighed:

Papircertificeringen bekræfter de gode og fortsatte skærmvaner fremadrettet gennem et trykt certifikat, som de igen kan vise frem og dele med venner.

Professionel og personlig anerkendelse:

Disse certifikater kan vises på skrivebordet eller et andet sted i hjemmet eller på arbejdet, hvor de kan minde screeneren (og andre, der kan se hans eller hendes plads) om det nye mønster for skærmbrug, som screeneren indfører for at opnå større selvkontrol med skærmen. Disse badges skaber muligheden.

Dokumentation for karriereudvikling:

For dem, der er i arbejdsstyrken, kan et papircertifikat bruges til at tilføje det til en portefølje eller et CV for at fremhæve din vilje til at forfølge vækst og indføre sunde skærmvaner - noget, der kan blive godt modtaget i nogle brancher.

Forbedret troværdighed:

At have et certifikat fra en gyldig institution eller et program kan hjælpe modtageren med at skabe troværdighed - det vil sige at få sine forbedrede skærmvaner respekteret af en gyldig institution.

Validering af uddannelse og træning:

For dem, der har gennemført disse kurser (eller andre træningsprogrammer for at udvikle gode skærmvaner), anerkender disse papircertifikater, at de har gennemført kurset/programmet. Dette kan være nødvendigt til akademiske formål eller for at opfylde visse krav til faglig udvikling.

Opmuntring til kontinuerlig læring:

Et certifikat kan føre til et andet. Den følelse af succes, du føler, når du har gennemført et kursus, kan give dig lyst til mere uddannelse. Et certifikat som 16-årig kan blive startskuddet til livslang læring og selvforbedring.

Nøgleelementer, der skal medtages på ethvert certifikat:

Modtagerens navn:

Angiv tydeligt navnet på den person, der modtager certifikatet.

Titel på præstation:

Bestem, hvad dit certifikat belønner (for eksempel »Boosting Screen Habits« eller »Digital Well-being Mastery«).

Udstedende organisation:

Inkluder navn og logo på den institution eller det program, der udsteder certifikatet.

Beskrivelse af præstation:

Sammenfat, hvad modtageren af en pris har gjort, f.eks. ved at gennemføre et kursus eller udøve en bestemt adfærd.

Dato for udstedelse:

Angiv den dato, hvor certifikatet er udstedt.

Underskrifter:

Inkluder underskrifter fra relevante myndigheder eller instruktører for at øge autenticiteten.

Segl eller stempel:

Tilføjelse af et segl eller stempel kan forbedre certifikatets officielle udseende og troværdighed.

Med denne skabelon kan papircertifikater være med til at illustrere den indsats og flid, som vanebryderen har lagt for dagen - en ekstern form for belønning og personlig opmuntring.

Spørgsmål 1: Afbalancering af skærmtid med andre aktiviteter

Hvordan kan forældre afbalancere deres barns skærmtid med andre aktiviteter for at sikre en alsidig udvikling?

- A. Kun tillade skærmtid i weekenden
- B. Sætte specifikke daglige grænser for skærmtid og opmuntre til offline-aktiviteter som sport, læsning og familietid
- C. Tillad ubegrænset skærmtid, så længe appene er lærerige
- D. Brug primært skærme som belønning for god opførsel

Rigtigt svar: B

Spørgsmål 2: Udfordringer ved overvågning af skærmtid

Hvad er den primære udfordring for forældre, når de skal overvåge den tid, børnene bruger på elektroniske enheder?

- A. At finde pædagogiske apps, der er gratis
- B. At holde styr på skærmtid på tværs af flere enheder
- C. Forstå de tekniske specifikationer for enheder
- D. Forhindre adgang til alt online-indhold

Rigtigt svar: B

Spørgsmål 3: Forbedring af social interaktion

Hvordan kan forældre bruge skærme til at forbedre deres børns sociale interaktionsevner?

- A. Opmuntre til deltagelse i online multiplayer-spil uden opsyn
- B. Oprette videoopkald med familie og venner for at opretholde sociale forbindelser
- C. Tillader ubegrænset adgang til sociale medieplatforme
- D. Begrænsning af alle former for online-kommunikation

Rigtigt svar: B

Spørgsmål 4: Balancering af digitale og fysiske aktiviteter

Hvorfor er det vigtigt at afbalancere skærmbaserede aktiviteter med fysiske aktiviteter for børn?

- A. For at reducere elregningen
- B. For at sikre, at børn ikke bliver for fortrolige med teknologi
- C. For at fremme fysisk sundhed, reducere skærmtræthed og opmuntre til en alsidig udvikling
- D. For at forhindre børn i at bruge skærme til uddannelsesmæssige formål

Rigtigt svar: C

Spørgsmål 5: Håndtering af internetafhængighed

Hvilket tegn kan indikere, at et barn er ved at udvikle en afhængighed af internettet eller digitale enheder?

- A. Balanceret tidsforbrug mellem online- og offline-aktiviteter
- B. Interesse for en række forskellige hobbyer og aktiviteter
- C. Irritabilitet eller angst, når man ikke kan bruge digitale enheder
- D. Konsekvent akademisk præstation og sociale interaktioner

Rigtigt svar: C

Spørgsmål 6: Opsætning af forældrekontrol

Hvad er det primære formål med at bruge forældrekontrolsoftware på dit barns enheder?

- A. At begrænse antallet af apps, de kan downloade
- B. At begrænse adgangen til upassende indhold og styre skærmtiden
- C. For at øge hastigheden på internetforbindelsen
- D. Til at overvåge enhedens batterilevetid

Rigtigt svar: B

Spørgsmål 7: Opmuntring til sunde digitale vaner

Hvad er en effektiv strategi, som forældre kan bruge til at opmuntre deres børn til sunde digitale vaner?

- A. Tillad ubegrænset skærmtid, så længe skolearbejdet er færdigt
- B. Vær et godt eksempel ved selv at praktisere sunde skærmtidsvaner
- C. Undgå at diskutere digitale vaner for at undgå skænderier
- D. Beløn børn med ekstra skærmtid for god opførsel

Rigtigt svar: B

Spørgsmål 8: Musik som stimulerende afveksling

Hvilken musikalsk aktivitet kan fungere som en stimulerende afveksling fra skærmtid for børn?

- A. At spille interaktive musikspil på en tablet
- B. At deltage i en familiedansefest med yndlingsange
- C. Ser en koncert på live stream
- D. Lytte til musik, mens man surfer på de sociale medier

Rigtigt svar: B

1. Hvad er den største udfordring for fagfolk, når de skal formidle deres viden om den digitale verden til forældre?

- A. Manglende viden om den digitale verden
 - B. Frygt for at blive opfattet som fordømmende
 - C. Begrænset adgang til digitale værktøjer
 - D. Forældrenes manglende interesse for digitale emner
- Svar: B) Frygt for at blive opfattet som fordømmende

2. Hvad er hovedfokus i modul 2?

- A) Forståelse af digitale værktøjer
 - B) At udvikle strategier mod overeksponering
 - C) At lære børn om skærmbrug
 - D) At skabe pædagogiske spil
- Svar: B) Udvikle strategier mod overeksponering

3. Hvad er det primære mål med Modul 3: At engagere sårbare mennesker i en samarbejdsproces?

- A) At undervise i avancerede digitale færdigheder
 - B) At udruste undervisere og facilitatorer til at støtte sårbare mennesker
 - C) Udvikling af nye digitale teknologier
 - D) At øge brugen af sociale medier blandt sårbare mennesker
- Svar: B) Udstyre undervisere og formidlere til at støtte sårbare mennesker

4. Hvad er det primære mål med Modul 4: Styrkelse af 8/12-årige elevers psykosociale færdigheder?

- A) At undervise elever i prøgrammeringsfærdigheder
- B) At uddanne skolelærere til at facilitere sessioner om udvikling af kognitive, følelsesmæssige og sociale færdigheder hos børn
- C) Øge elevernes skærmtid
- D) Udvikling af nye digitale spil til børn

Svar: B) Træne skolelærere i at lede sessioner om udvikling af kognitive, følelsesmæssige og sociale færdigheder hos børn

7. Hvilken af de følgende aktiviteter er central for målene i modul 5?

- A. Online madlavningskurser
 - B. Praktiske madlavningsaktiviteter for at fremme kulinarisk viden og udvikling af sprogfærdigheder, teamwork og kulturel bevidsthed.
 - C. Digital deling af opskrifter
 - D. Kulinariske oplevelser i virtuel virkelighed
- Svar: B) Praktiske madlavningsaktiviteter for at fremme kulinarisk viden og udvikling af sprogfærdigheder, teamwork og kulturel bevidsthed.

5. Hvad er Verdenssundhedsorganisationens anbefalinger vedrørende skærmtid for børn?

- A. Ingen eksponering for skærme for børn under 2 år og begrænset eksponering for børn mellem 2 og 3 år.
- B. Ikke mere end 1 times skærmtid om dagen for børn under 2 år.
- C. Ubegrænset skærmtid, så længe det er pædagogisk indhold.
- D. Kun begrænset skærmtid for børn over 5 år.

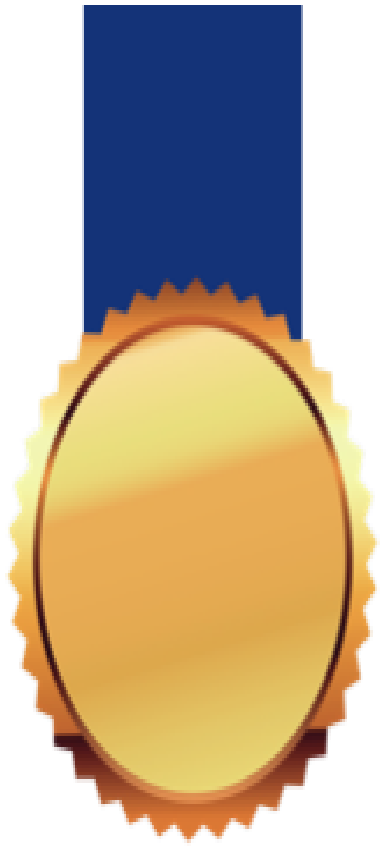
Rigtigt svar: A

6. Hvilket af følgende er en potentiel negativ effekt af overdreven skærmtid på små børn?

- A. Forbedrede sociale færdigheder
- B. Øget fysisk aktivitet
- C. Forsinket sprogudvikling
- D. Forbedret kreativitet

Korrekt svar: C

Sample of Certification:



CERTIFICATE *OF ACHIEVEMENT*

This certificate is proudly presented to

for successfully completing Module ___ of the Training Course

Surviving Digital Ambassadors / Educators

GENERAL MANAGER

surviving
digital




06

Konklusioner:



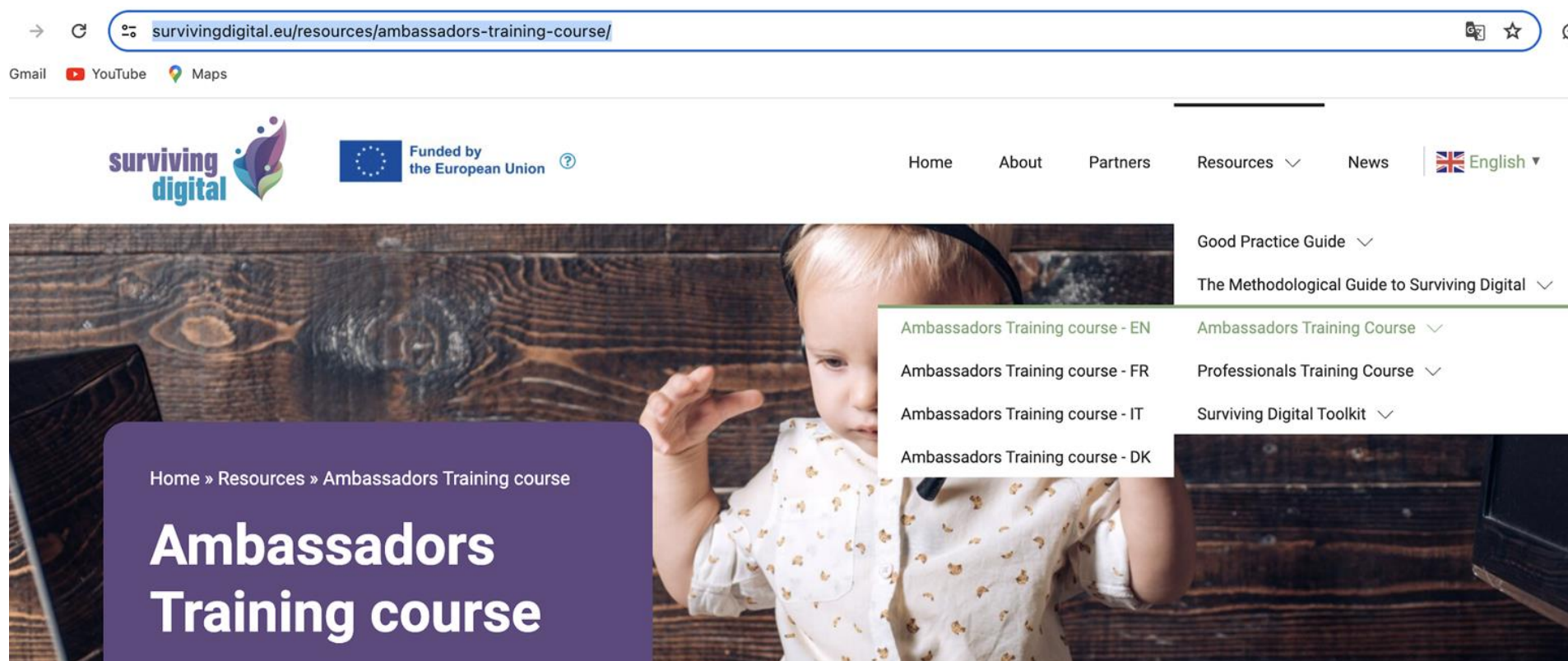
Konklusioner:



Ved at implementere disse strategier og skabe et støttende miljø kan undervisere og forældre effektivt håndtere skærmafængighed og fremme en afbalanceret livsstil for børn. At opmuntre til et sundt forhold til teknologi er afgørende for unge menneskers trivsel og udvikling.

Denne guide har til formål at give brugbare trin og ressourcer til at hjælpe med at håndtere og reducere skærmafængighed hos børn og sikre, at de vokser op med en afbalanceret og sund tilgang til teknologi.

Afslutningsvis kan pædagoger og forældre med teknikkerne i denne guide og fokus på at udvikle et sundt forhold til teknologi arbejde på at skabe et miljø, hvor børn kan bryde deres skærmafængighed og begynde at udvikle sunde digitale vaner. At opmuntre til et sundt forhold til teknologi er en vigtig del af at skabe en vej til sund udvikling hos vores børn. Det begynder med at uddanne børn, der tænker kritisk, træffer gode valg i deres mediebrug, har sociale muligheder uden for skærmen og vil være aktive medlemmer af deres samfund og familier. For at lære disse værdifulde lektioner skal familier og skoler begynde med at tilbyde pædagogisk indhold og udvikle grænser, der er skræddersyet til skærmvaner. Derudover skal forældre og undervisere lægge vægt på kommunikation omkring retningslinjerne, rationalet bag disse retningslinjer og de negative virkninger af usunde vaner. Ressourcer til forældre omfatter bøger som 'Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Forever Changing Your Child's Brain« (2014) af Victoria L Dunckley, MD; «The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place' (2017) af Andy Crouch; og artikler fundet på sider som Common Sense Media, der gennemgår passende medievalg. I sidste ende er der uendeligt mange ressourcer online, men det er vigtigt at tage sig tid til at finde dem, der vil være mest nyttige. De rigtige råd vil i sidste ende være dem, forældrene er i stand til at anvende. Forhåbentlig vil denne guide hjælpe dig med at finde fantastiske ressourcer til at håndtere børns skærmafængighed.



E-læring Platform

Alt materialet på platformen er oversat til 4 andre sprog: Italiensk, græsk, dansk og fransk

PLATFORMEN FOR E-LÆRING

Dette er en e-fællesskabsplatform og et e-læringsværktøj, hvor du kan finde alt undervisningsmateriale, der er udviklet under PR3. E-læringsplatformen er en del af hele uddannelsesforløbet og tilbyder som et meningsfuldt læringsværktøj det skabte interaktive onlineindhold, som kan bruges direkte af brugerne som selvstudium.

undersøgelse. Alle udviklede træningsmaterialer, som kan bruges af undervisere og facilitatorer i de gruppeaktiviteter, der er beskrevet her, kan findes som downloadbart indhold på platformen i afsnittet om undervisere.

ADGANG TIL PLATFORMEN SOM UNDERVISER/FACILITATOR I 3 ENKLE TRIN

TRIN 1: Gå ind på projektets hjemmeside <https://survivingdigital.eu/> og vælg kurset i hovedmenuen.

TRIN 2: Når du er på <https://survivingdigital.eu/resources/>, kan du vælge mellem de 6 uddannelsesmoduler for professionelle og de 6 uddannelsesmoduler for ambassadører.

TRIN 3: Du kan downloade alle de medfølgende materialer, som du kan bruge direkte til dine workshops sammen med instruktionerne i denne vejledning.

surviving digital



Følg vores rejse



www.survivingdigital.eu

Saint
Denis

iri
Institut de recherche
et d'innovation

LA
BA
letaba.eu

momentum
[educate + innovate]

iasis

European
E-Learning
Institute

mh
materahub
laboratori
culturali
e creative



Co-funded by
the European Union

Finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og meninger, der kommer til udtryk, er dog udelukkende forfatternes og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) synspunkter. Hverken EU eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.

At overleve digitalt