

HVAÐ LÆRÐUM VIÐ Í DAG?

Samantekt fyrir foreldra, svo samtalið geti haldið áfram heima

ATHYGLI ER DÝRMÆT

Mörg „ókeypis“ öpp og leikir geta kostað okkur mjög mikið. Ókeypis vörur nota oft **blekkjandi hönnun** (e. *dark patterns*): brellur sem fá okkur til að eyða meiri tíma eða peningum en við ætluðum í vörunni, t.d. með verðlaunakössum og daglegum áskorunum. Það dýrasta við ókeypis öpp er að þau kosta okkur athygli, tíma og tengsl.

NÆRINGARGILDI SKJÁTÍMANS

Eins og matur er ekki allur jafn næringarríkur, þá er skjátími það ekki heldur. Besta leiðin til að greina á milli er að spyrja sig hvort skjánotkunin styðji við samveru, tengsl og skapi góðar minningar. **Að horfa á sjónvarpið saman sem fjölskylda myndar tengsl**, en að vera einn í símanum gerir það ekki.

✕ SKJÁNOTKUN SEM TÆMIR

- Stutt myndbönd
- Leikir með „brellum“ sem plata þig í að spila
- Skjár seint á kvöldin eða uppi í rúmi
- Margir skjáir í einu
- Að tala við ókunnuga
- Að vera mikið einn í skjá

✓ SKJÁNOTKUN SEM NÆRIR

- Að hlusta eða horfa á langar sögur
- Leikir sem þú kaupir og átt (þú spilar á þínum forsendum)
- Að læra eitthvað nýtt eða búa eitthvað til
- Að spila eða horfa með öðrum
- Að tala við ástvini sem búa langt í burtu

STOLIN ATHYGLI

Þegar við ræðum skjánotkun fullorðinna opna börnin sig oft. Þau segja að foreldrar þeirra séu mikið í símanum, þó þau vilji athygli þeirra. Börnin læra meira af því sem við gerum en því sem við segjum.

SPYRJIÐ BARNIÐ HEIMA

- ? Hvað er athygli og af hverju vilja öppin fá athygli okkar?
- ? Hvaða skjátími er eins og nammi og hvaða skjátími er eins og hollur matur?
- ? Hvenær finnst þér ég vera of mikið í símanum?
- ? Hvaða reglur viljum við hafa heima hjá okkur?

HEIMILISREGLURNAR MÍNAR

1. Engir símar í svefnherbergjum
2. Engir símar við matarborðið
3. Engir símar í bílnum
4. Engir símar við sjónvarpið

Hugmynd til að byrja með. Búið til ykkar eigin reglur saman.



LÍFIÐ ER ÞAÐ SEM VIÐ VEITUM ATHYGLI

Anna Laufey Stefánsdóttir · [stafrænvelferd.is](http://stafraenvelferd.is)