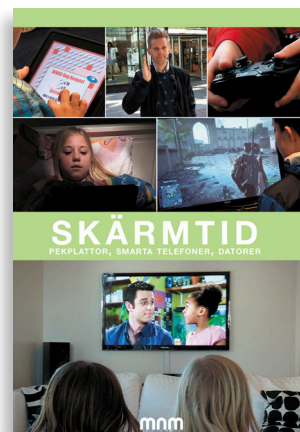


SKÄRMTID

PEKPLATTOR, SMARTA TELEFONER, DATORER



Före filmvisningen

- Berätta för eleverna att de tillhör den första generationen som använder surfplattor, smarta telefoner etc.
- Prata med eleverna om hur de använder sina skärmar och till vad.
- Hur känner sig eleven när han eller hon suttit länge framför en skärm?
- Vad är fördelarna respektive nackdelarna med skärmar?

Före filmvisningen - ord/ uttryck att förklara

“Får fyrkantiga ögon”, “gud i min låda”, skärmtid (den tid vi spenderar framför olika skärmar), ägnar (ägnar mer tid), underhållande, kreativt (kreativt spel), undervisningen (i skolan), leder leder & muskler)

Efter filmvisningen - frågor/ diskussionsfrågor

- Varför är det bra att sätta upp regler för skärmtittande?
- Hur länge bör man sitta i sträck framför en skärm?
- Vad betyder det att vara beroende?
- Vad är nackdelarna med att sitta för länge framför en skärm?
- Vad finns det för fördelar med “skärmar”?
- Varför bör man inte titta på en skärm innan man ska sova?
- Fråga eleverna om vad de tror att deras föräldrar gjorde när de lekte?
- Varför är det bra att vara ute och röra på sig?
- Om man upplever att man ser dåligt, vad ska man göra då?
- Vad finns det för risker med spel och sociala appar?
- Varför är det bra att vara ute och röra på sig?

Tips och övrig information

- Sitt inte för länge i sträck framför en skärm.
- Ta pauser.
- Låt gärna ögonen arbeta med olika avstånd. Håll exempelvis surfplattan längre ifrån dig ibland.
- Att ha ont i huvudet kan betyda att man fått dålig syn. Kontakta skolsyster och optiker.
- Sätt upp regler för hur långa man ska sitta framför en skärm.
- När man koncentrerar sig framför en skärm så blinkar man inte lika ofta som normalt. det gör att ögonen känns torra och det kan svida i ögonen.
- Efter att man aktiverat kroppen så har man lättare för att lära.
- Följ rekommendationerna för åldergränser för spel.
- Genom att umgås med kompisar så övar man sitt språk och sina sociala färdigheter.