Kopiark 43: Råd til skærmtid

1

Aftal skærmtid

Tal med dit barn om, hvor længe skærmen må bruges til underholdning, og lav faste aftaler, der sikrer, at der dagligt er god tid til aktiviteter, der ikke indebærer en skærm. Undgå skærmtid tæt på sengetid og ved måltider.

Tal også om, hvad man kan lave, når skærmen er slukket. Kom med 2-3 forslag, og lad læsning eller lytning af bøger være et af dem.

2

Skab fælles oplevelser omkring skærmen

Når I er sammen om fx at spille, høre musik, se videoer og surfe på nettet, har du mulighed for at følge med i dit barns digitale verden og tale om det, der måske kan være svært eller nødvendigt at forstå og lære for at begå sig i det digitale univers. Vis dit barn, at bøger også kan findes, læses og lyttes til på skærmen, og lyt til bøger og oplæsninger sammen.

3

Aftal skærmfri tid for hele familien

Det er en god ide at aftale skærmfri tid for hele familien. Det giver mulighed for, at I kan lave nogle ting sammen. Læg fx en ugentlig biblioteksdag ind eller fælles læsetid, hvor I enten læser i hver jeres eller i en fælles bog. Husk, at også store børn nyder, når deres forældre læser højt.

© Akademisk Forlag og Pernille Sørensen, 2021