

Diskussionsunderlag för film kring

En hanterbar och trygg nätvardag för våra barn

Hur kan du stöda ditt barn att skapa en hållbar och välmående vardag på nätet?

Teman

Trygghet

- Visa intresse
- Var närvarande
- Skapa rutin att prata om vardagen på nätet

Respekt

- Prata om respekt
- Det de delar, säger och skriver har en betydelse
- Vi har ett ansvar för vad vi gör

Mediefostran

- Hjälp dem att lära sig granska innehåll
- Lär dem hantera situationer
- Be barnet skapa en exit plan
- Våra hem ser olika ut

Vardagsbalans

- Rörelse
- Sömn och återhämtning
- Äta
- Umgås också utanför skärmen

Unga behöver stöd.

Vi vuxna skall stöda våra barn på nätet och i spelvardagen. Skapa rutiner och balans i vardagen men också ha skoj och göra saker tillsammans.

Närmare information:
www.folkhalsan.fi/skola

En hanterbar och trygg nätvardag för våra barn

Diskussion

- Vad tänker ni om detta?
- Vilka fördelar finns det med sociala medier, appar, spel etc. på nätet?
- Vilka är utmaningarna?
- Hur kan vi stöda varandra?

Läsbart:

- Hansen, A. (2019) Skärmhjärnan
- Hansen, A & Wänblad M. (2020) Hjärnstark Junior
- Ehyt (2020) Spelfostrarens handbok 2
- <https://pegi.info/fi>