

Gode råd – fra elevrådet Skovboskolen

Gode råd til skærmbrug i skolen

- ✓ Brug skærmen til læring – fx videns søgning, opgaveløsning og læringsspil.
- ✓ Slå notifikationer fra, så beskeder og spil ikke forstyrrer.
- ✓ Begræns antallet af åbne faner for at undgå at miste fokus.
- ✓ Aflever devises i timerne, medmindre den bruges til undervisning.
- ✓ Print tekster, hvis det gør det lettere at koncentrere sig.
- ✓ Aftal fælles regler i klassen for brug af skærme, fx hvornår de må være åbne.

Gode råd til at undgå forstyrrelser

- ⊘ Alle telefoner sættes på "Forstyr ikke" eller lydløs i skoletiden.
- ⊘ Luk spil og sociale medier under undervisningen.
- ⊘ Tal med hinanden om skærmbrug – hvis en ven er ukoncentreret, kan man hjælpe ved at minde om opgaven.
- ⊘ Ønske om brug af firewalls

Gode råd til skærmbrug i fritiden

- 🌱 Find en balance mellem skærm og andre aktiviteter, fx sport, spil eller kreative hobbyer.
- 🌱 Aftal skærmfri tid, fx ved måltider eller før sengetid.
- 🌱 Vær bevidst om, hvordan skærmbrug påvirker dit humør og velvære.

Gode råd til en ansvarlig digital kultur

- 💬 Husk, at det, du skriver online, påvirker andre – vær venlig og respektfuld.
- 💬 Det er ulovligt at tage og dele billeder eller beskeder uden tilladelse.
- 💬 Hjælp hinanden med at navigere ansvarligt online – tal sammen, hvis nogen bliver udsat for digital mobning.
- 💬 Tag ansvar for dit egen skærmforbrug – hvis du mærker, at du bruger for meget tid, så overvej en pause eller lav en skærmtids anordning på din telefon.