



OPPGAVER Å GJØRE: BLI BEVISST PÅ EGEN SKJERMBRUK

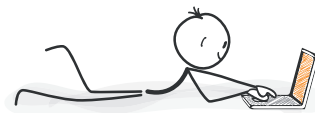
Faktasjekk Hva bruker du tiden på? Før leggetid

Hva bruker du tiden til i løpet av en dag? Hvor mye går til skole, fritid, sosiale medier, spill og lek med venner? Her er noen enkle oppgaver du kan gjøre, enten alene eller sammen med en voksen. Oppgavene kan skrives ut eller tegnes opp på et ark.

Faktasjekk



Kryss av det du tror er riktig, og sjekk svarene under etterpå.



Ja Nei Vet ikke

1. Å alltid være på skjerm og ikke se og bry seg om andre har fått et eget ord
2. Mange foreldre tror at barna sover, men så er barna egentlig på mobilen
3. Det er straffbart i Norge å bruke skjerm rett før en skal legge seg
4. Ekspertene på søvn anbefaler foreldrene dine å ta mobil og nettbrett ut fra soverommet når du skal sove
5. Vi kan bli avhengige av skjerm
6. De som lager dataspillene ønsker helst at vi skal spille hele tiden
7. Det er vanskelig å selv finne på å gjøre noe annet enn å spille dataspill og være på mobilen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sjekk svarene

1. «Phone snubbing» (snubbing = ignorering/å være kald mot) eller «phubbing».
2. Mange barn påstår at de lurer foreldrene til å tro at de sover, mens de egentlig koser seg med sosiale medier, spill, film og så videre.
3. Dette stemmer ikke.
4. Skjermbruk kan påvirke søvnen vår:
 - En forklaring er at skjermbruk fører til at det tar lenger tid å sovne
 - Man kan bli oppspilt av skjermbruken, og dermed ikke få sove eller få dårligere søvnkvalitet. Dopaminnivået i hjernen er i høygrad ved spilling og intens chatting.
 - Lyset fra skjermen påvirker søvnhormonet melatonin, slik at det kan bli vanskeligere å sovne og gi dårligere søvnkvalitet. For noen barn og unge kan det bli slik at man finner

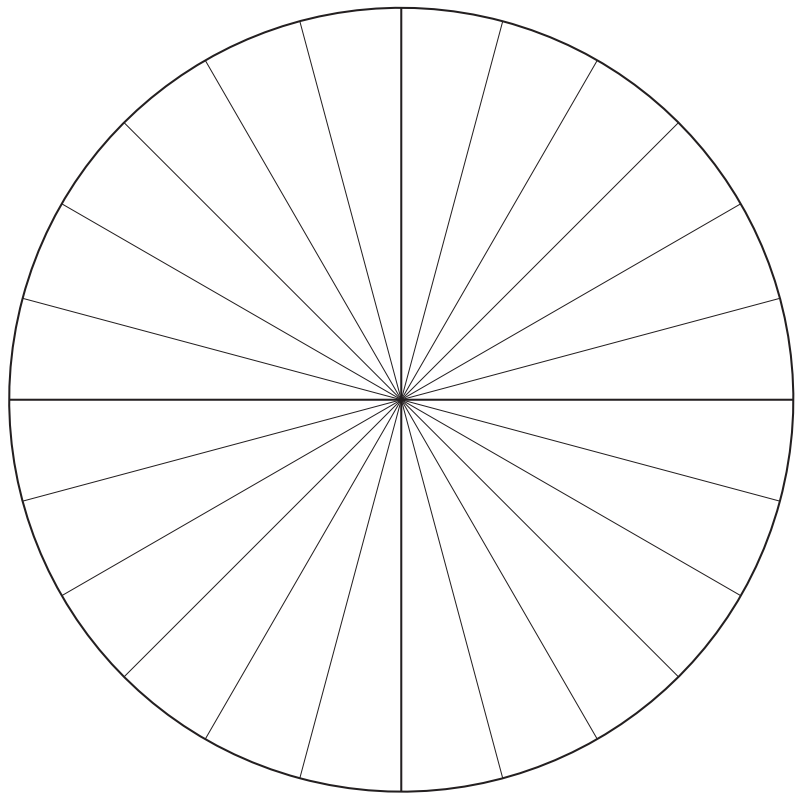
frem skjermen igjen om man ikke får sove. Uansett er det nok en selvforsterkende sirkel: Skjermbruk fører til søvnløshet, som igjen fører til mer skjermbruk.

- I hjernen vår er det også avfallsstoffer som bør fjernes, og eneste måte å få «vasket vekk» avfallsstoffene i hjernen er ved å sove nok og hvile nok. Hjernen trenger nok tid til å hvile for å fungere. Vi anbefaler å ta skjermene ut fra soverommet på kvelden.
5. Mange dataspill er laget på en slik måte at vi skal bli hektet på spillet og fristet til å stadig komme tilbake til spillet for å fortsette.
 6. For mange kan det være vanskelig å legge vekk mobil eller spill for å finne på andre aktiviteter. Kanskje kan det være vanskelig å vite hva annet man skal finne på?

Hva bruker du tiden på?



Hvert felt er lik en time av døgnet. Fargelegg sirkelen med en farge for hver ting du gjør hvert døgn, for eksempel sove, spise, chillen på mobilen, spille, lekser, husarbeid, tur med hunden eller gå på trening. Det kan også være å gjøre ingenting eller å kjede seg. Navnet på aktiviteten kan du skrive inn under, og fargelegge boksen med tilhørende farge.



Skriv inn hvilken dag du har valgt: _____

Aktivitet:

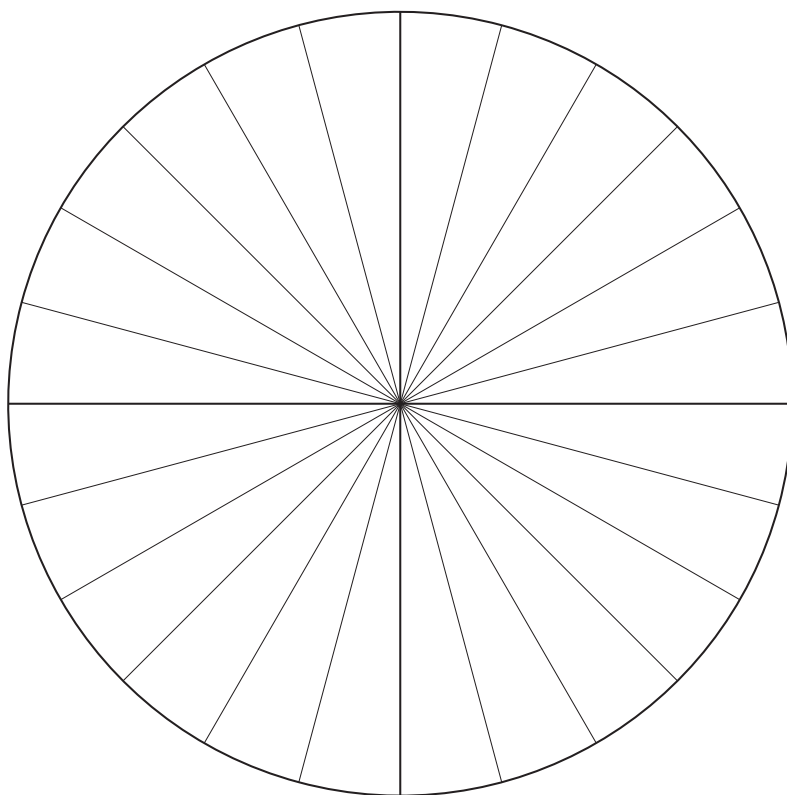
Farge:

Refleksjonsspørsmål:

Se på tidssirkelen over, og tenk gjennom følgende spørsmål:

- Er dette en god balanse? Hvorfor? – Hvorfor ikke?
- Tenk deg at du endrer på det du ikke er helt fornøyd med. Hvordan vil sirkelen da se ut? Hva ønsker du å bruke mer tid på? Hva er bra å bruke mindre tid på? Hvor mye skjermtid er passe i ukedagene? I helgene? På skolen?
- Er det annerledes å bruke mye tid på spilling i forhold til å bruke mye tid på å se på YouTube eller gjøre lekser på skjerm?

Hva vil du bruke tiden på?



Hvis du skulle endret på noe, hvordan ville du brukt tiden din da?

Aktivitet:

Farge:

Før leggetid

Hva kan du bruke tiden din på den siste timen før du legger deg til å sove? Skriv opp hva du gjør før du legger deg (for eksempel pusse tenner og spise kveldsmat) og velg en farge til hver aktivitet.

Tidslinje:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

En time til leggetid



Leggetid