

For barnet er det likegyldig om jeg leser en avis eller bok foran barnet enn om jeg bruker mobilen.

(Helsedirektoratet ber foreldre om å begrense egen skjermbruk når de er sammen med barna.)

1

Barnet opplever seg viktig selv om jeg hører på noe på øret når vi går på tur.

2

Når vi voksne bruker skjerm, påvirker det barna mer enn vi tror.

3

Foreldres skjermbruk ved måltider eller som bakgrunns-tv skaper lite problemer for barna.

(Helsedirektoratet ber foreldre unngå å bruke skjerm i bakgrunnen og ved måltider.)

4

Jeg bruker aldri mobilen min ved levering og henting i barnehagen.

5

Jeg tenker ikke så mye på at barnet har rett til privatliv, og deler bilder av og til på sosiale medier.

6

Barnet vil ikke påvirkes av at jeg filmer eller tar bilde av det når vi er sammen.

7

Det er tryggere å dele barnebilder i lukkede grupper enn på åpne profiler.

8

Det er bra å få bilder fra barnets barnehagedag i den digitale plattformen barnehagen bruker.

9

De nye skjermrådene fra Helsedirektoratet er vanskelig å følge i hverdagen.

(Unngå skjerm for barn under 2 år, og maks 30–60 min for barn 2–5 år.)

10

For å utvikle kreativiteten og leken sin bør barn få tid til å kjede seg uten skjerm.

11

Litt skjermbruk for barna er en god hjelp for meg i en travel hverdag.

12

Skjermtid tar tid fra lek, aktivitet, sosial trening og hvile – og er derfor uheldig for barn under skolealder.

13

Musikk og historier fra skjerm på sengekanten er fint for å roe til søvn.

(Helsedirektoratet råder foreldre til å sørge for at barnet unngår skjerm den siste timen før leggetid og ikke har tilgang til skjerm på soverommet.)

14

Det bør være greit å bruke skjerm som trøst eller distraksjon når barnet er lei seg eller ikke vil spise.

(Helsedirektoratet råder foreldre til å ikke bruke skjerm for å trøste eller avlede. Barnet trenger å lære å regulere følelser.)

15



Spilleregler:



- Legg kortene tilfeldig rundt på bordet, med påstanden ned. Ikke se på påstandene før første kort trekkes.
- Første spiller trekker en tilfeldig påstand og leser den høyt for gruppen.
- Plassér påstanden på fargearket ved å legge den på enig, delvis enig eller uenig, og begrunner sitt syn. Ikke diskuter!
- Gå en runde rundt bordet. Hver og en kan flytte påstanden hvis de er uenig eller la den ligge. Begrunn uansett synet ditt. Fortsatt uten å diskutere!
- Gå en runde til på samme påstand, i tilfelle noen har endret mening.
- Ordet er nå fritt et par minutter før neste påstand trekkes av nestemann, etterfulgt av samme fremgangsmåte.

Lykke til :)