

## Nyhedsbrev nr. 33 - Oktober 2023

### Bedre sent end aldrig!

I denne uge kom Sundhedsstyrelsen (SST) med nye anbefalinger til vores skærmbrug. Fire anbefalinger til børn, unge og voksne og fire *ekstra* anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn. [SKAERM\\_SST\\_ANBEFALINGER.ashx](#)

Anbefalingerne kommer sent. Det er trods alt mange år siden, at børn fik adgang til iPhones og iPads. Vi har manglet forskernes viden om, hvor vidt skærme skader børn og unge eller ej? Forskerne er uenige. De mediekritiske og de medieoptimistiske. Lige meget hvem der får ret, så viser nogle studier, at meget skærm har en negativ indflydelse på børns udvikling af sociale kompetencer. Fysisk aktivitet hænger sammen med mental sundhed. Sidstnævnte er desværre lav hos børn. Det døgnåbne medieland, trænger derfor til nye *åbningstider*.

15 år efter iPhonens landing er det tid til, at vi kigger vores skærmbrug dybt i øjnene. Alt fra gaming, sociale medier, Chatbots og streaming tåler et kritiske blik. Mange skoler i Danmark laver i dag regler for brug af iPhones i skoletiden. For at fremme fællesskaber. Men hvis vi laver regler udenom vores børn og unge, så kommer vi ingen vegne. Vi skal invitere på vigtige snakke, om regler for brug af iPhones. Hvad mener børnene? Vi skal mødes i det digitale spændingsfelt og skabe grobund for kritiske brugere? Vejen frem er myndiggørelse. Digitalisering har forandret vores hverdag og vores liv. Børn og unge skal lære, at begå sig og deltage i online fællesskaber. Her er både muligheder og udfordringer. Informationer og billeder deles og spredes af alle, i et uhørt højt tempo. Det kræver støtte og viden.

I iPhonens første år turde ingen politiker tale negativt om digitalisering. Alle ville være digitale, med de digitale. Vi kom bagud med anbefalinger til skoler og forældre. Bagud på *politisk* regulering af Techfolk, som lystigt høster data, uden at skele til alder.

SST er bekymrede for, hvad skærmene erstatter? Så de anbefaler nul skærm for 0-2 årige. Skærm påvirker små børns kognitive udvikling; hukommelse, sprog og koncentration. Ingen ved endnu, hvad skærm gør ved børn på sigt? Her lader SST *forsigtighedsprincippet* råde. Børn har brug for, at erfare verden gennem deres sanser. Børn skal fysisk lære at gribe - for at kunne begribe. Ægte træklodser, der kan smages på, er nødvendige for børns udvikling.

På Ikast-Brande Handelsgymnasium erfarede man, at telefoner ikke rimede på nye venskaber. Siden skoleårets start har de brugt appen **Styrk**. Den viser om eleven bruger telefonen i timen? Indsamling af telefoner er overflødig, for når appen aktiveres kan du ikke modtage beskeder. Lektor Anders Korfits fra Ikast-Brande fortæller, at offline livet har spredt sig til frikvartererne. Bolde, brætspil og samtaler fylder både inde og ude. Det har gjort en positiv forskel for alle. Reglerne? Dem var eleverne med til at udvikle. Skærmmregler er ikke en straf, men en gave til fællesskabet. Efterårsferien må godt byde på både kastanjedyr og skærmtid. Skærmen skal deles og film skal ses – sammen. God ferie.