



HJÆLP DIT
BARN TIL ET GODT
DIGITALT LIV

9

GODE RÅD TIL
FORÆLDRE

Kære skoleledelse

Danmark er et af verdens mest digitale samfund, og børn er i dag født ind i en digital verden, som hele tiden udvikler sig. Skolebørn er omgivet af digitale medier - mobiltelefoner, tablets, computere, spillemaskiner og sociale medier.

Da digitale medier er en stor del af børns hverdag, er det vigtigt, at de voksne omkring dem sætter rammerne for børnenes brug af dem ligesom med fx søvn og kost. Det gælder både i hjemmet og i skolen.

Elevernes færden på de sociale platforme og brugen af teknologi stiller øgede krav til både skole og forældre om dialog med eleverne. Det er afgørende, at børn har interesserede og opmærksomme voksne omkring sig, som stiller spørgsmål, er vidende og ikke mindst gode forbilleder.

Rundt på landets skoler er I allerede godt i gang med digitale spilleregler i undervisningen og frikvartererne, samt andre gode indsatser og principper på området.

Det er vigtigt, at digitale spilleregler på skolen og til dels i fællesskaber i fritiden diskuteres på alle niveauer: I skolebestyrelsen, til forældremøder, på pædagogisk råd, og ikke mindst igennem elevinddragelse i elevrådet og i klasserne.

På Skolelederforeningens årsmøde i Odense i efteråret 2018 var der stor interesse for det meget aktuelle og spændende oplæg om digital forurening med speciallæge og forfatter til bogen 'Sluk - kunsten at overleve i en digital verden' Imran Rashid.

Derfor har Skolelederforeningen i samarbejde med Imran Rashid lavet denne pjece 'Guide til forældre om børn og digitale vaner' samt videoen 'Sunde Digitale Vaner starter i hjemmet' - begge dele kan I benytte i jeres dialog med forældrene.

Både pjece og video henvender sig til forældre, og pjecen giver anbefalinger til, hvordan forældre bedst kan vise interesse i deres børns digitale liv samt hvordan, de i hjemmet og i samarbejde med skolen kan rammesætte barnets digitale hverdag.

I pjecen er 9 gode råd, som er lige til at klippe ud og hænge op på opslagstavlen eller køleskabet.

Pjece og video kan ses og downloades fra Skolelederforeningens hjemmeside på www.skolelederforeningen.org/godedigitalevaner, hvor der er yderligere materiale om emnet.

På Imran Rashids hjemmeside www.sunddigital.dk kan I læse meget mere om emnet samt finde andre relevante videoer og artikler.

Vi håber, I finder materialet interessant og brugbart.

Med venlig hilsen

Claus Hjortdal,
formand for Skolelederforeningen

i samarbejde med

Imran Rashid, speciallæge,
forfatter og ekspert i digital sundhed