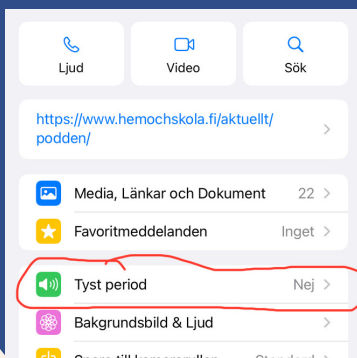
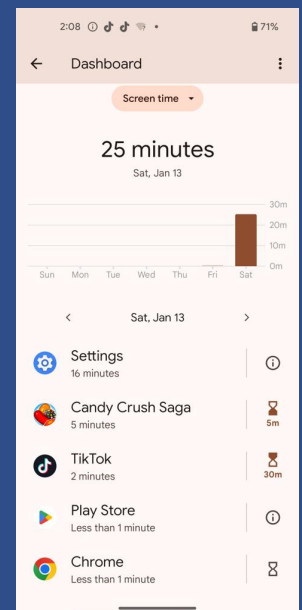
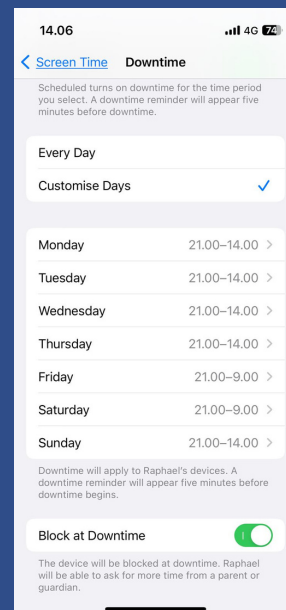
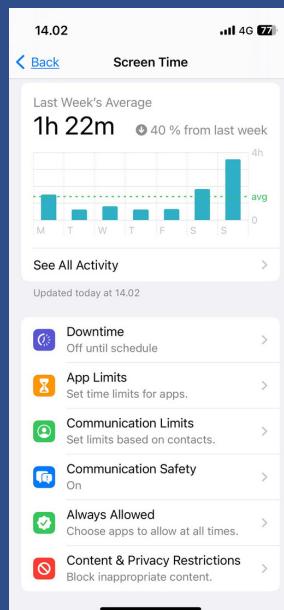


TRYGGT SKÄRMBRUK

BARNETS FÖRSTA TELEFON

- Tänk på att anpassa telefonen till ett barns behov och begränsningar
- Kolla på de olika inställningarna
- På Pelitukis Digiryggsäcken hittar ni en massa bra tips!



WHATSAPP

- Ha en vuxen med i gruppen
- Åldersgränsen (16 år) är kanske extrem men bra att tänka på
- Ställ in "tyst period" om mängden meddelanden stressar
- Har du koll på statusar? Be ditt barn visa dig!

SPEL

- Kolla alltid vad barnen spelar
- Finns en massa lärande spel: Magis, Spel Ett och Spel Ett läsflyt, Moka Mera, Spoofoy...
- Följ med spelen alltid nu och då och se hur just ditt barn reagerar. Alla spel passar inte alla.
- Sociala spel: Minecraft, Roblox



TRYGGT SKÄRMBRUK

SOCIALA MEDIER

- Tänk på åldersgränserna utgående från ditt eget barn och hens personlighet
- Följ med vad barnet gör och vad hen följer

VI VUXNA

- Barnen tar modell av de vuxna, hur ser vårt eget mobilanvändande ut?
- Testa att alla i familjen har vissa rum där mobilen inte används (tex i sovrummet vid läggdags)
- Berätta för barnen vad du gör på mobilen, då den ju används till mycket: läser nyheterna, matuppköp, Wilma meddelanden...visa vad du själv gör

AKTIVITETSBINGO

- Testa på att göra skärmfria aktiviteter
- Vi har samlat lite tips och idéer i ett aktivitetsbingo, inget tvång att delta eller tidsbegränsningar!
- Kolla också på vår hemsida för mera tips <https://granhults.hemochskola.fi/start/>

