

Vi sætter fokus på skolebørns søvn- og skærmvaner

I denne indsats inviterer vi forældre til **workshops** og tilbyder **anbefalinger** og **inspirationsark**. Disse materialer giver forældre viden om betydningen af søvn og skærmbrug for børns trivsel, læring, udvikling og sociale liv samt værktøjer til at handle på baggrund af den viden.

Vi har også fokus på børnene, som deltager i et undervisningsforløb i klassen inden hver forældreworkshop. Her præsenteres de for samme emner som forældrene – bare i børnehøjde.

I løbet af den toårige projektperiode afholder vi tre forældrewshops med gode søvn- og skærmvaner som tema. Der lægges vægt på at fremme dialog mellem forældrene under de tre workshops, med det formål at muliggøre udveksling af erfaringer. Ved den første workshop præsenterer vi Generation Sunde Børns anbefalinger.

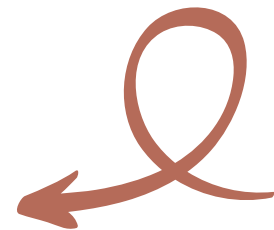
For at støtte forældre med familiens søvn- og skærmvaner udsender vi efter hver workshop et inspirationsark. Disse ark introducerer viden om søvn- og skærmvaner og opmuntrer forældre til at reflektere over familiens vaner. De indeholder også værktøjer, som forældre kan bruge til at etablere og vedligeholde skærmaftaler, samt forslag til aktiviteter, som forældre og børn kan lave sammen for at fremme dialog og forståelse.

Formålet med indsatsen er:

- At tilskynde til god søvnpraksis hos skolebørn
- At fremme gode skærmvaner i familien og i klassen
- At mindske kløften mellem forældres og børns opfattelse af det digitale liv.

Indsatsen indeholder:

- 3 x forældrewshops med fokus på gode søvn- og skærmvaner
- 3 x undervisningsforløb af 2-3 lektioner for skolebørn i 1. - 3. klasse
- Anbefalinger omkring skolebørns søvn- og skærmvaner
- Inspirationsark med viden og værktøjer til familien



Kontakt

Anders Grøntved
Arbejdspakkeleder, Søvn & Skærm
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
agroentved@health.sdu.dk

Natascha Holbæk Pedersen
Forsker, Søvn & Skærm
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
nhpedersen@health.sdu.dk

Læs mere på
www.generationensundeboern.dk

