

HEIMILISREGLUR

SKJÁNOTKUN

Útfærsla



- Börnin hafa margt að segja um skjánotkun foreldra sinna. **Hlustið** á þau og setið **jafnar reglur** um börn og foreldra.
- Skrifðið reglurnar niður á **blað** og jafnvel hengið upp á vegg
- Haldið reglunum **fáum, einföldum** og **raunhæfum**



HEIMILISREGLUR

SKJÁNOTKUN

Dæmi



1. Engir símar í svefnherbergjum – þetta á líka við yfir daginn, ekki bara á kvöldin.
2. Engir símar við matarborðið – allir matartímar eru tími fjölskyldunnar til að tala saman.
3. Símar fara í hleðslu á nóttunni í símakassa í eldhúsinu. Ef þig vantar vekjaraklukkan, kaupum við eina slíka.
4. Ekki má vera í símanum á meðan við horfum saman á sjónvarpið.
5. Engir leikir eða samfélagsmiðlar í bílnum – síma má þó nota til að stilla tónlist eða sem leiðsögutæki.



HEIMILISREGLUR

SKJÁNOTKUN

Fjölskyldumeðlimir: _____

Dagsetning: _____



HEIMILISREGLUR

SKJÁNOTKUN

Hvað er gott að hafa í huga



- Ræðið saman af hverju reglurnar skipta máli – ekki bara hverjar þær eru.
- Hver fjölskyldumeðlimur fær að leggja til sínar **hugmyndir**.
- Reglurnar gilda jafnt fyrir **alla fjölskyldumeðlimi**, ekki bara börnin – og einnig fyrir gesti.
- Markmiðið með reglunum er að styðja við **tengsl, samskipti og nærveru** innan fjölskyldunnar.

