Stafræn velferð

Miðstig · 5.–7. bekkur

HVAÐ LÆRÐUM VIÐ Í DAG?

Samantekt fyrir foreldra, svo samtalið geti haldið áfram heima

LEYNDARMÁL TÆKNIRISANNA

#1
Hönnuð til þess að halda athygli okkar sem lengst

Öppin nota ófyrirsjáanlega umbun (eins og spilakassar) og blekkjandi hönnun *(e. dark patterns)*: verðlaunakassa, gervigjaldmiðil eins og Robux og V-bucks, daglegar áskoranir og „streaks".

#2
Ókeypis öpp kosta mikið

Við borgum með **athyglinni** okkar og frítímanum. Lífið er það sem við veitum athygli, og hún er dýrmætasta auðlindin sem við eigum.

#3
Fyrirtækin vita að öppin eru skaðleg

Innri gögn fyrirtækjanna sýna að þau vita af skaðlegum áhrifum, t.d. að þeirra eigin rannsóknir sýndu að 1 af hverjum 3 unglingsstúlkum sem nota Instagram leið verr með líkamsímynd sína eftir notkun.

NÆRINGARGILDI SKJÁTÍMANS

Eins og matur er skjátími misjafnlega næringarríkur. Að horfa eða spila **saman** myndar tengsl, en að vera einn í skjá gerir það ekki.

✕ SKJÁNOTKUN SEM TÆMIR

- Stutt myndbönd
- Leikir með „brellum"
- Skjár seint á kvöldin eða uppi í rúmi
- Margir skjáir í einu
- Að tala við ókunnuga
- Að tala við gervigreind sem vin
- Að vera mikið einn í skjá

✓ SKJÁNOTKUN SEM NÆRIR

- Að hlusta eða horfa á langar sögur
- Leikir sem þú kaupir og átt (þú spilar á þínum forsendum)
- Að læra eitthvað nýtt eða búa eitthvað til
- Að spila eða horfa með öðrum
- Að tala við ástvini sem búa langt í burtu
- Einn skjár í einu

HVAÐ GETA FJÖLSKYLDUR GERT?

- ✓ **Skjálausar samverustundir.** Farið út saman án síma, t.d. í göngutúr.
- ✓ **Símafrí.** T.d. á sunnudögum, í bústaðarferð eða seinnipartinn.
- ✓ **Góðir tæknisiðir.** Sleppa símanum t.d. í veislum, á fótboltaleikjum og á klósettinu.
- ✓ **Heimilisreglur.** Setjið þær saman, börn og fullorðnir.

HEIMILISREGLURNAR MÍNAR

1. **Engir símar í svefnherbergjum**
2. **Engir símar við matarborðið**
3. **Engir símar í bílnum**
4. **Engir símar við sjónvarpið**

Hugmynd til að byrja með. Búið til ykkar eigin reglur saman.

SPYRJIÐ BARNIÐ HEIMA

- ? Hvaða leyndarmál tæknirisanna kom þér mest á óvart?
- ? Hvaða skjánotkun lætur þer líða vel og hvaða skjátími lætur þér líða illa?
- ? Hvaða brellur hefur þú tekið eftir í leikjum eða öppum?
- ? Hvaða reglur viljum við hafa heima, og gilda þær líka fyrir fullorðna?

VIÐ EIGUM AÐ NOTA TÆKNINA, TÆKNIN Á EKKI AÐ NOTA OKKUR

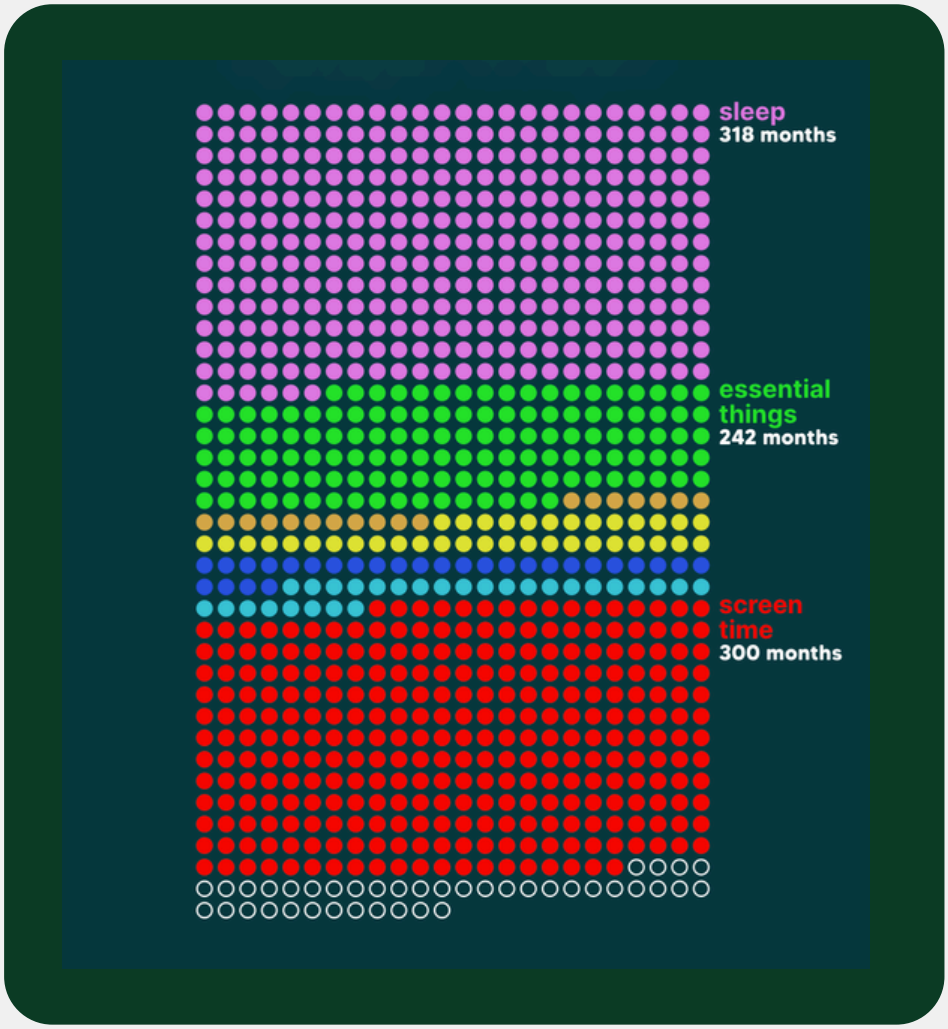
Anna Laufey Stefánsdóttir · stafraenvelferd.is

Stafræn velferð

FRJÁLS TÍMI

Hvað verður eftir ef skjárinn fær 8 tíma á dag?

Í fræðslunni fóru nemendur í leik þar sem við sjáum myndrænt hvað tíminn okkar fer í. Hver punktur er einn mánuður í lífi 13 ára barns sem lifir til 90 ára. Ef einstaklingur sefur 8,5 tíma á nóttu og er 8 tíma á dag í skjá fara um 300 mánuðir, eða 25 ár, í skjáinn. Frjálsi tíminn sem er eftir, þegar svefn og nauðsynleg verk eru frádregin, er ótrúlega lítill.



Fjólublátt = Svefn · Grænt = Skóli og vinna · Appelsínugult = Akstur · Gult = Elda og borða · Dökk blátt = Heimilisverk · Ljósblátt = Baðherbergi · Rautt = Skjátími · Tómu hringirnir = Frjáls tími sem er eftir

Spyrjið barnið: Hvað myndir þú vilja gera við frjálsa tímann þinn?

Prófið sjálf heima:

https://quiz.projectreboot.school/visualize

LÍFIÐ ER ÞAÐ SEM VIÐ VEITUM ATHYGLI