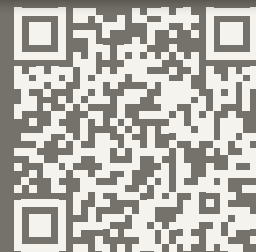


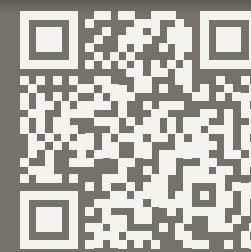
SSP
oplæg



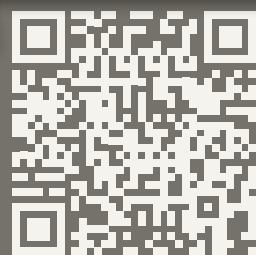
CHAT-
BOTS



SIKKER-
HED
ONLINE



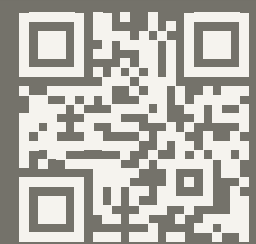
FAR, MOR
OG
MOBILEN



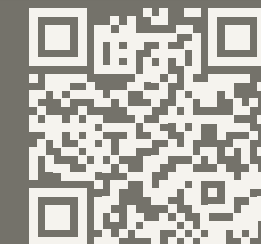
DILEMMA-
SPIL



GENVEJ.ORG



ON-HJEM.DK



UNGHORSENS.DK/SSP

SSP
oplæg

FORÆLDRE- OG ELEVOPLÆG TIL 5. ÅRGANG

SSP

SE HVAD VI KAN!
SUNDE DIGITALE VANER I FAMILIEN



5.
ÅRGANG

SE
HVAD
VI KAN!

SUNDE DIGITALE
VANER I FAMILIEN

SKÆRME...

SKÆRME...

SSPHORSENS
street team

Tak fordi du tager stilling
til forældreansvar,
digitale medier og gode vaner
for dig og dit barns trivsel.

ANBEFALINGER FRA SSP HORSENS

SSPHORSENS
street team

- ☒ HUSK PAUSER OG NÆRVÆR
MED OG UDEN SKÆRM
- ☒ LAV KLARE AFTALER
OM SKÆRMBRUG OG -TID
- ☒ FOKUSÉR OGSÅ PÅ SKÆRMBRUG
OG IKKE KUN SKÆRMTID
- ☒ SNAK OM JERES
ONLINELIV DERHJEMME
- BÅDE DET SJOVE OG DET SVÆRE
- ☒ MOBILEN UD AF
SOVEVÆRELSET
- ☒ ANERKEND HINANDENS
ONLINEINTERESSER
- ☒ DROP FORHØRET -
MEN SPØRG GERNE

HVORDAN
SER DET
PERFEKTE
DØGN UD?



UNGHORSENS.DK/SSP

VÅGNETIDSPUNKT

06.00 06.15 06.30 06.45 07.00 07.15 07.30

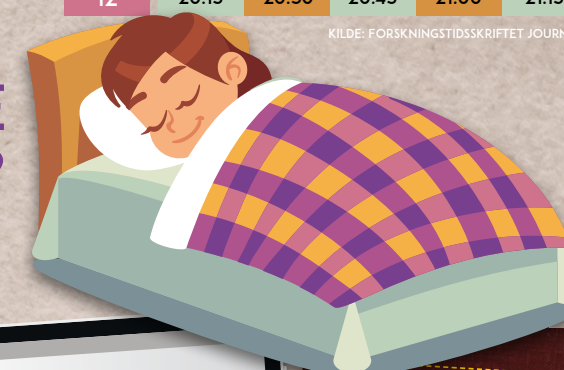
ALDER

SENGETID

3	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
4	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
5	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15
6	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30
7	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45
8	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00
9	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15
10	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30
11	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
12	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45

KILDE: FORSKNINGSTIDSSKRIFTET JOURNAL OF CLINICAL SLEEP MEDICINE

HVAD TID
BØR DIT
BARN
KOMME
I SENG?



BILLEDELING

Det er din fødselsdag,
og din familie overrasker
dig med fødselsdagssang
og lækker morgenmad.
Da du kommer i skole,
har en klassekammerat set
et Facebook-opslag fra din mor.
Mor har taget billeder om
morgenens, men du synes,
det er pinligt, for du har
natøj på og morgenhår.

Hvad vil du gøre i den situation?
Hvordan sikrer I
som forældre,
at I er gode
rollemodeller?

DILEMMASPIL



JEG
SKAL
BARE
LIGE

Kære forældre, lad ikke mobilen
stjæle de bedste øjeblikke fra os.

