

SOMMARSMART

Föreläsningen börjar
klockan 19.00.



Orange
Cyberdefense



ASTACUS

dina
Dina Försäkringar

BENGT
DAHLGREN

JNP
MARK & TRANSPORT AB

Hej och välkomna

till att bli lite mer Sommarsmarta tillsammans med Erik Hellmén och Sumar Kolli

Digitalisering

- På gott och ont





Skärmen och nätet

- Min första cykel
- Min första skärm

Inte alla är den de säger sig vara...

- Vuxna bland barnspelarna
- Öppna och stängda konton
- Åldersrekommendationer





Hjälp barnet att...

- Avsluta kontakten
- Öva på att säga stopp, nej och hej då
- Att ljuga
- Att förstå att det aldrig är dennes fel
- Alltid ta hjälp av en vuxen

Vad du som vuxen kan svara när ett barn verkar ha råkat ut för något på nätet:

- Berätta för mig, jag är en vuxen som både vill och kan hjälpa dig oavsett vad som hänt.
- Det kommer bli bra igen, det jobbigaste är att berätta, nu ska vi hantera detta.
- Det som du berättar kräver av mig att jag måste göra något. Vad tycker du att jag ska göra? Vad tycker du att vi ska göra?



Checklista:

- Är mitt liv på nätet, sociala medier och spel BRA för mig?
- Vill jag vara en del av detta? Tex. små grupper som skriver om andra.
- Är det jag som bestämmer? Eller är det jakten på likes som bestämmer mina bilder?
- Hur vill jag framstå på nätet?
- Stämmer mitt liv på nätet överens med mitt liv utanför nätet?
- Finns det risk att jag hamnar i svåra situationer?
- Vet jag var jag kan få vettigt stöd om jag hamnar i en svår situation?



Studier visar...

Generationerna som nu växer upp med nätet är de första generationerna där hemmet inte har det största inflytandet i deras liv.

48%

...av alla 15 åriga tjejer har blivit kontaktade via sociala medier i sexuellt syfte.



Hälsoläget

Övervikt och fetma ökar

- På 30 år har andelen barn med övervikt och fetma mer än fördubblats
- Endast 1 av 10 barn äter utifrån kostråden
- Stor del av energiintaget är utrymmesmat





Sömn

- 1 av 3 barn har sömnsvårigheter
- Sömn otroligt viktigt
- För lite sömn påverkar skolresultatet



Barn rör sig mindre

- Knappt 50% går eller cyklar till skolan
- Föreningsidrottandet minskar i alla åldrar
- 20% når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet

Barn är mer stillasittande

- Tiden framför skärmarna ökar
- Mer skärmtid - sämre självskattad hälsa





När mobilen blir ett monster...

- Hälsa och ohälsa
- Vad är för mycket skärmtid?

Skam...

- Våga prata





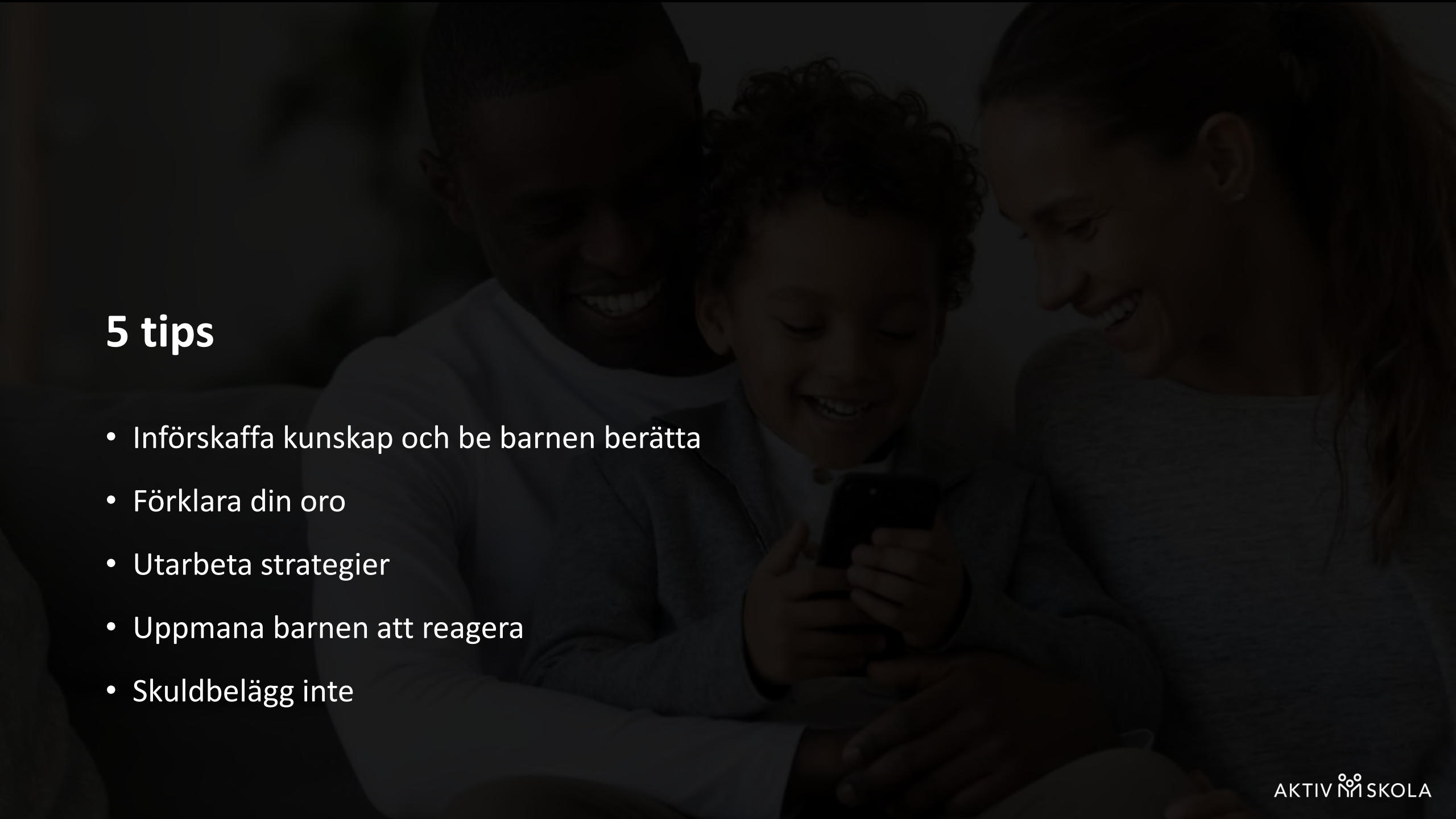
Vad ska du göra?

- Skärmdumpa för bevis
- Polisanmäl
- Blocka och rapportera
- Prata med en viktig vuxen

Vuxnas ansvar...

- Proaktiva (bli experter)
- Lära barnen att ha ett kritiskt tänkande
- Barn behöver mer av vuxna i sina liv än vad vi erbjuder dem idag



A dark, low-key photograph of a family—a father, a mother, and a young child—gathered around a smartphone. The child is holding the phone, and all three are looking at the screen with smiles. The image is dimly lit, with the primary light source being the screen of the phone, which casts a soft glow on their faces.

5 tips

- Införskaffa kunskap och be barnen berätta
- Förklara din oro
- Utarbeta strategier
- Uppmana barnen att reagera
- Skuldbelägg inte

Balansera mera





Tips om mat

- Ät tillsammans
- Ät varierat och regelbundet
- Mer färg och fullkorn
- Lägg till och byt ut

Tips om sömn

- Röra sig under dagen och vara ute i dagsljus
- Minska på det blåa ljuset 60 min innan läggdags
- Undvika drycker med koffein från eftermiddag/kväll





Tips om rörelse

- All rörelse räknas
- Aktiv transport, gå och cykla
- Var utomhus oftare, i skog och natur
- Gör saker tillsammans, sätt gemensamma mål
- Minska stillasittandet, rörelsepauser

Tips om skärmtid

- Rörelsepaus
- Var delaktig
- Du känner ditt barn bäst



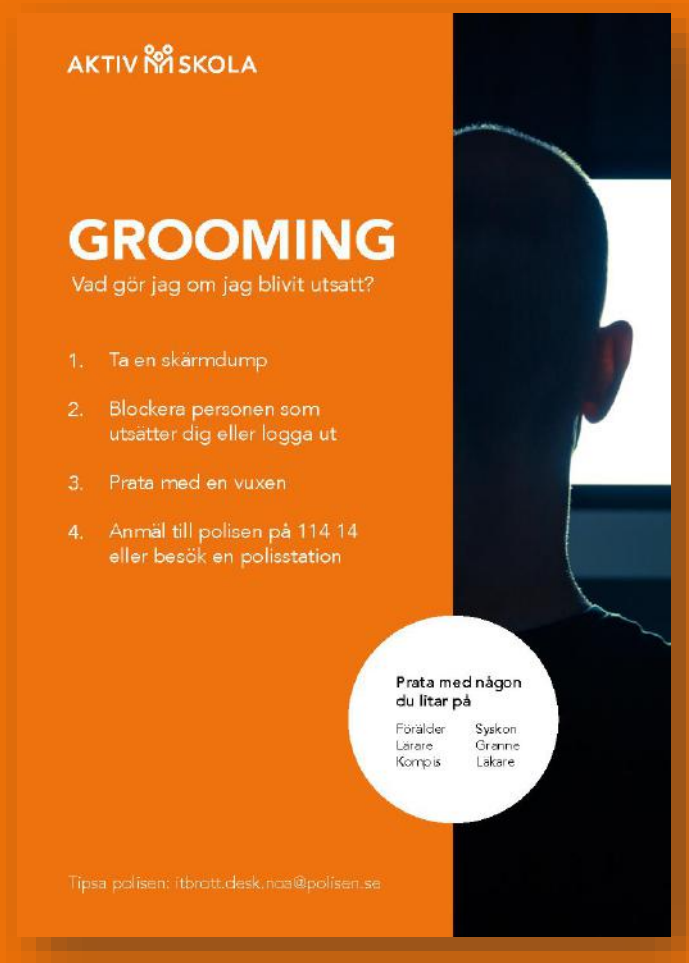


Finns att ladda ner på vår hemsida

www.aktivskola.org/utbildningsmaterial

Finns att ladda ner på vår hemsida

www.aktivskola.org/utbildningsmaterial





”Jag har bilder på dig utan kläder, om du inte gör som jag säger så kommer jag skicka bilderna till alla dina vänner på Facebook. Alla kommer få se dig naken!”

Film: Jag tror jag är lite kär i dig



www.aktivskola.org



facebook.com/aktivskola.org



@aktivskola | @tec.kolli



natsmart@aktivskola.org



Aktiv Skola





Tack!