

# Det digitale univers for elever på Vidarskolen

---

18. JUNI 2020

---

Resultater og erfaringer fra et forløb om digital dannelse på Vidar Skolen i skoleåret 2019/2020



---

Denne rapport opsamler resultater og erfaringer fra forløbet om digital dannelse på Vidarskolen i skoleåret 2019/2020.

Forløbets formål har været at starte en dialog op blandt skolens forældre og lærere om, hvordan vi hjælper hinanden med at støtte op om, at børnene begår sig bedst muligt i det digitale univers – hjemme og i skolen. 'Bedst muligt' betyder, at eleverne kender til digitale medier og de muligheder og faldgruber, de indebærer, og at de oplever, at de kan tage styring over det digitale univers, de – også – begår sig i, fremfor at blive styret af det. Igennem forløbet har vi udviklet 3 forskellige redskaber:

- Et værdisæt for digital dannelse på Vidarskolen – *dét vi vil*
- Anbefalinger til forældre og skolen om barnets digitale univers hjemme og i undervisningen – fordelt på fire klassetrin – *dét vi gør*
- Et spejl, der viser elevernes nuværende brug af digitale medier, indsamlet via et spørgeskema – *dét vi ved*

Værdisæt og anbefalinger er skabt gennem input fra tre forældremøder og et elevmøde i januar 2020, hvor også resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen blev vist og drøftet.

Forløbet har været drevet af en arbejdsgruppe med repræsentanter fra elever, forældre, lærere, bestyrelse og ledelse på Vidarskolen, og er understøttet af en ekstern konsulent, Nana Scheibel ([www.nana-scheibel.dk](http://www.nana-scheibel.dk)).

---

## 7 råd fra elev til elev



**”Læg mærke til, hvor meget tid, du bruger på digitale medier om ugen – og husk, hvad du også gerne vil nå”**

**”Bliv ved med at se og lege med dine venner uden at I har skærme med”**

**”Ryd op i dine spil og apps, så du fx kun har de tre, du har brug for lige nu”**

**”Tag det i små skridt, når du øver dig i, hvordan digitale medier kan være i dit liv på den bedste måde”**

**”Giv dig selv en udfordring. Lav fx en dag om måneden, hvor du slet ikke bruger nogle digitale medier”**

**”Tænk dig om inden du lægger noget op om dig selv”**

**”Husk at mange digitale medier grænseløse. Du får forslag om fx flere videoer, eller du kan altid scrolle længere ned. Det er derfor vigtigt, at du kan stoppe selv”**

Fire elever fra hver klasse fra 1. – 8. klasse er blevet interviewet om, hvordan børn og voksne kan begå sig bedst muligt med digitale medier. Rådene ovenfor er uddrag fra elevernes svar på spørgsmålene: Har du et godt råd til en klassekammerat? Og hvilket råd efterlever du selv, for at digitale medier er i dit eget liv på en god måde? Alle rådene er samlet på s. 16-18 bagerst i rapporten.

---

# Læs dig ind på det digitale univers

Rapporten er opdelt i 4 dele:

## **1. Dét vi ved om elevernes digitale univers – resultater af spørgeskemaundersøgelse**

I første del finder du et overblik over de mest interessante sammenhænge fra spørgeskemaundersøgelsen. Det er et spejl af, hvordan elevernes digitale univers ser ud i dag. Du kan se, hvordan elevernes brug af digitale medier forandrer sig med alderen, og du kan følge, hvordan forældres holdninger, forhåbninger og bekymringer følger med. Vi gengiver ikke samtlige resultater af spørgeskemaundersøgelsen, da det bliver for omfattende. Detaljerne er med i de rapporter, der er lavet for klassetrinene 1-2. kl., 3-5. kl., 6-8 kl. og 9-12. kl., som alle forældre fra klassetrinet allerede har modtaget.

## **2. Dét vi gør for at eleverne begår sig godt i det digitale univers – anbefalinger**

I anden del finder du de anbefalinger til skolen og til forældrene, som flest forældre har fundet væsentlige, da de blev drøftet på forældremøderne. Anbefalingerne er opdelt i klassetrin og stiller skarpt på, hvad forældre og lærere kan gøre på forskellige alderstrin for at støtte eleverne i at begå sig bedst muligt i det digitale univers hjemme og i skolen. Vi har lavet anbefalinger til det mindre skolebarn (1-2 klasse), til det mellemste skolebarn (3-4-5 klasse), til det store skolebarn (6-7-8 klasse) og endelig til de unge i overskolen (9-10-11-12 klasse).

## **3. Dét vi vil med det digitale univers på Vidarskolen – værdisæt for digital dannelse**

I tredje del har vi samlet op på, hvad vi finder værdifuldt og væsentligt på Vidarskolen, når det gælder elevernes digitale dannelse. Et værdisæt kogt ind til 4 værdier, som viser, hvad vi vil med det digitale univers. Værdierne gælder for både elever, forældre, lærere og ledelse og på tværs af klassetrin. Du kan læse om begrundelserne for de 4 værdier, og om de konsekvenser vi ser, at de bør have fremover.

## **4. Inspirationsmaterialer til aktiviteter**

I rapportens fjerde og sidste afsnit finder du materialer til aktiviteter, der kan sættes i gang for at fortsætte dialoger og aktiviteter for elever og forældre, der styrker den digitale dannelse på Vidarskolen.

# Dét vi ved om elevernes digitale univers

## Resultater af spørgeskemaundersøgelsen

Vi har udarbejdet en spørgeskemaundersøgelse, for at kunne sætte et spejl op for, hvordan eleverne på Vidarskolen på nuværende tidspunkt rent faktisk bruger digitale medier. Vi har gerne ville vide, hvad elevernes digitale univers består af, hvordan de begår sig i det, og hvad forældrenes holdninger er.

Spørgeskemaundersøgelsen er gennemført digitalt i perioden d. 2. – 18. december 2019. Elever i overskolen fra 9. – 12. klasse har selv besvaret spørgsmålene. Forældre har besvaret spørgsmålene for elever fra 1. – 8. klasse.

Svarprocenten har været på 80%. I dette afsnit samler vi 7 pointer, vi kan se af spørgeskemaets resultater på tværs af klassetrin.

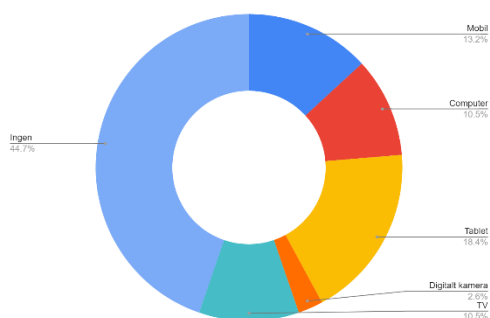
### #1 Elever på Vidarskolen træder ind i det digitale univers fra 3. klasse og op

Undersøgelsen viser, at elever på Vidarskolen træder ind i det digitale univers fra 3. klasse og op. De første digitale medier, børnene møder er tv, mobil og tablet.

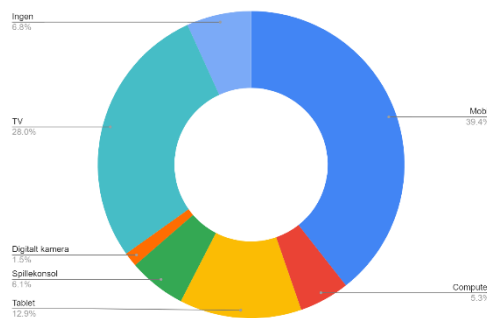
I 1.-2. klasse har godt hvert andet barn adgang til digitale medier i hverdagen.

I 3.-4.-5. klasse bruger mere end ni ud af 10 børn digitale medier i deres hverdag.

#### 1.-2. klasse



#### 3.-4.-5. klasse



### #2 Tre slags digitale medier hitter – og hvert klassetrin har sin favorit

Eleverne bruger især tre slags digitale medier. På hvert klassetrin er der en favorit. I oversigten herunder ser du, hvilke tre digitale medier, der er mest brugt på forskellige klassetrin, samt hvilket digitalt medie, de fleste elever bruger i hverdagen.

<b>1.-2. klasse</b> <b>Tablet 18.4%</b> Mobil 13.2% TV/computer 10.5%	<b>3.-4.-5. klasse</b> <b>Mobil 39.4%</b> TV 28.0% Tablet 12.9%	<b>6.-7.-8. klasse</b> <b>Mobil 43.1%</b> TV 20.4% Tablet 14.6%	<b>9.-10.-11.-12 klasse</b> <b>Mobil 42.4%</b> Computer 34.5% TV 10.3%
---	--	--	---

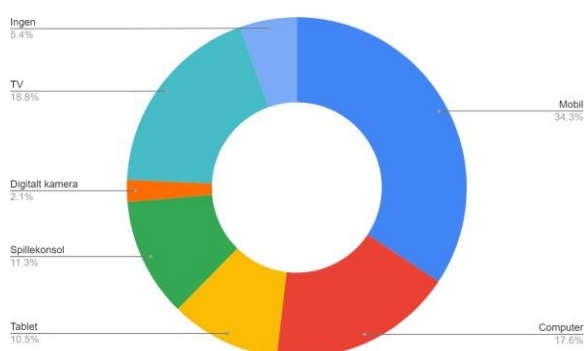
### #3 Piger og drenge bruger de digitale medier forskelligt

Undersøgelsen viser, at piger og drenge bruger digitale medier forskelligt.

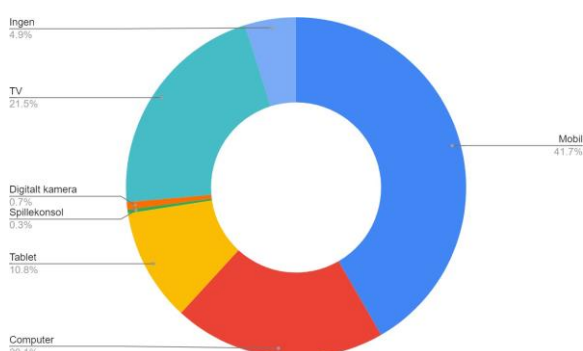
Piger bruger digitale medier i højere grad, end drenge gør. Desuden kan vi se, at piger tidligere bliver introduceret til mobiltelefon, end drenge gør. De få elever fra 1.-2. klasse, der har mobiltelefon i hverdagen, er alle piger.

Uanset alder bruger piger mere mobiltelefon, computer og tv, end drenge gør. Drenge bruger mere spillekonsol og digitalt kamera, end piger uanset klassetrin.

#### Drenge alle klassetrin



#### Piger alle klassetrin



### #4 De digitale medier tager mere af elevens tid med alderen

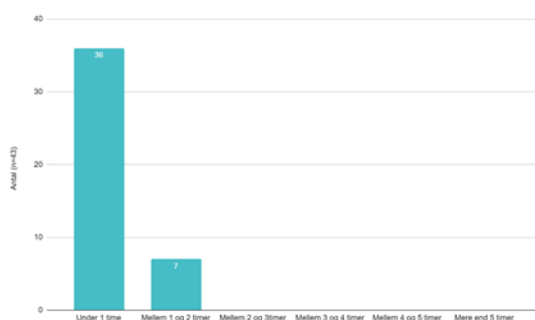
Elever på Vidar Skolen bruger markant mindre tid på digitale medier, end andre jævnaldrende børn gør i Danmark. En undersøgelse fra WHO<sup>1</sup> viser, at danske børn fra 7-12 år gennemsnitligt bruger 3 timer og 5 minutter og unge fra 13-19 år 6 timer og 2 minutter bag en skærm på en skoledag. På Vidar Skolen er forbruget markant lavere. De 7-12-årige bruger gennemsnitligt lige under 2 timer og de 13-19-årige omtrent 3 timer og 8 minutter.

<sup>1</sup> Rapporten Growing up unequal. HBSC 2016 study,

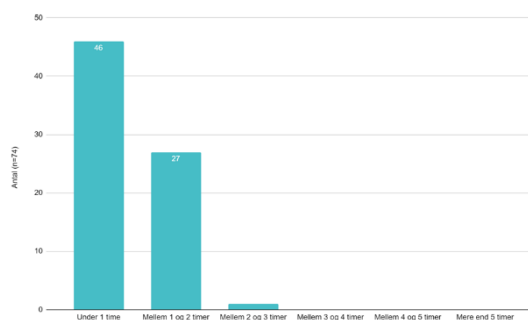
<http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>

I Danmark stiger tidsforbruget på digitale medier med alderen, og det gør det også på Vidar Skolen. Faktisk tredobles det fra under én time gennemsnitligt i 1.-2. klasse til et forbrug på gennemsnitligt 3 timer i overskolen på hverdage.

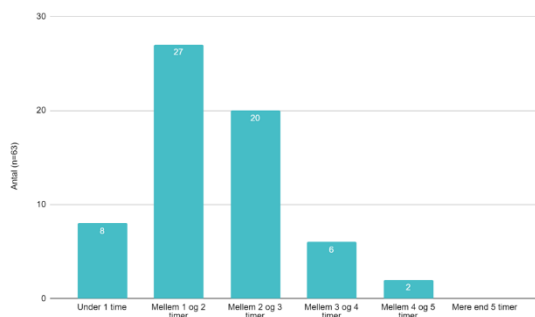
### 1.-2. klasse



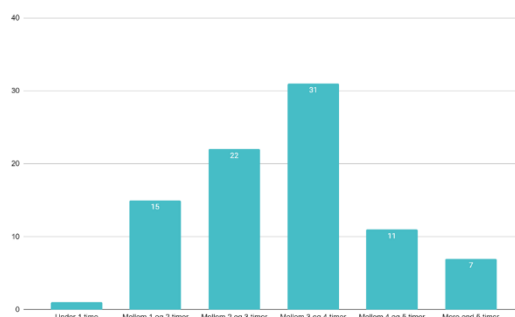
### 3.-4.-5. klasse



### 6.-7.-8. klasse



### 9.-10.-11.-12. klasse

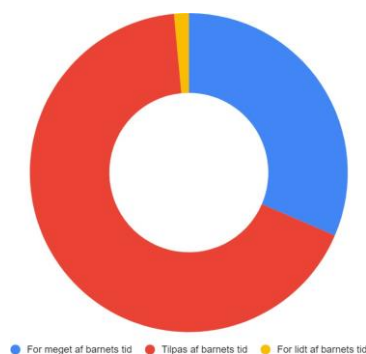


## #5 Forældre er mere frustrerede over digitale medier, jo ældre barnet er

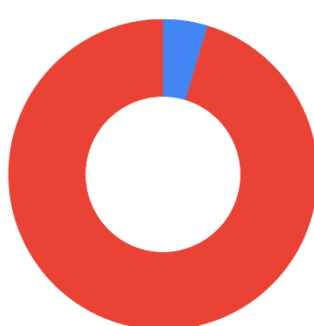
I undersøgelsen har vi spurgt forældre om, hvor vidt de vurderer, at børnenes tidsforbrug er for lidt, tilpas eller for meget. Når vi kigger på svarene på tværs af klassetrin, viser det sig, at ca. hver tredje forælder er frustreret over barnets tidsforbrug på digitale medier i hverdagen. Vi ser samtidig, at frustrationen stiger markant med barnets alder og reelle tidsforbrug jf. pointe #4.

I 1.-2. klasse oplever næsten samtlige forældre, at tidsforbruget er tilpas. I 6.-7.-8. klasse oplever næsten to ud af tre forældre, at deres barn bruger for meget tid på digitale medier til hverdag.

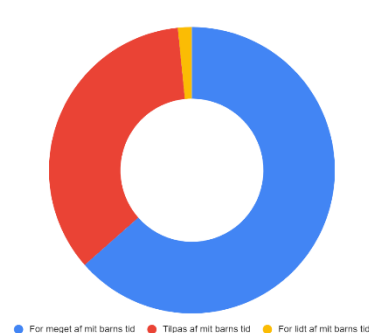
Alle børn



1.-2. klasse



6.-7.-8. klasse



## #6 Forældre bekymrer sig mere om det digitale univers, jo ældre barnet er

Vi har spurgt forældre om, hvad de ser af negative konsekvenser af de digitale medier, og det har i undersøgelsen været muligt at vælge mellem 10 forskellige bekymringer. Det er tydeligt i undersøgelsen, at der kommer flere bekymringer til, jo ældre barnet er. Én bekymring fylder uanset barnets alder: Nemlig faren for, at barnet bliver afhængig af digital kontakt. I figuren herunder ser du de 3 bekymringer, der er størst i de forskellige alderstrin. Indtil 9. klasse er forældre bekymret for den voldsomhed, barnet kan møde på digitale medier, forstået på den måde, at barnet kan blive introduceret for voldsomme problematikker. Fra 9. klasse erstattes den bekymring af elevernes egen bekymring for den stress, der kan følge med et aktivt digitalt liv.

1.-2. klasse	3.-4.-5. klasse	6.-7.-8. klasse	9.-10.-11.-12 klasse
Voldsomhed	Afhængighed	Miste fordybelse	Rastløshed
Afhængighed	Miste fordybelse	Afhængig	Stress
Rastløshed	Voldsomhed	Voldsomhed	Afhængig



---

## #7 Forældre ser flere muligheder i det digitale univers, jo ældre barnet er

Undersøgelsen viser, at forældre også ser flere muligheder i det digitale univers, jo ældre børnene er. I figuren herunder ses de tre primære positive muligheder, som forældre ser i digitale medier for barnet, udvalgt blandt ti mulige. I 1.-2. klasse samler svarene sig om de tre muligheder, og jo længere op vi kommer i klassetrin ses der endnu flere positive muligheder. Dog er der stadig favoritter.

Fra 3. klasse er det primært de kommunikative fordele ved at kunne give og få besked, der fremhæves af forældre. Fra 6. klasse bliver digitale medier også oplevet positivt for de sociale fordele. Digitale medier er måder at skabe nærhed i venskaber på.

<b>1.-2. klasse</b>	<b>3.-4.-5. klasse</b>	<b>6.-7.-8. klasse</b>	<b>9.-10.-11.-12 klasse</b>
Kreativ inspiration	Give og få besked	Give og få besked	Give og få besked
Information	Information	Kreativ inspiration	Venskaber
Dele interesser	Kontakt	Venskaber	Information

---

# Dét vi gør for at eleverne begår sig bedst muligt i det digitale univers

## Anbefalinger til hjemmet og skolen

Her finder du de anbefalinger til skolen og til forældrene, som flest forældre har fundet væsentlige, da de blev drøftet på forældremøderne. Anbefalingerne er opdelt i klassetrin, så de stiller skarpt på, hvad vi kan gøre på forskellige alderstrin som forældre og som lærere, for at støtte eleverne i at begå sig bedst muligt i det digitale univers hjemme og i skolen.

Vi har lavet anbefalinger til det mindre skolebarn (1.-2. klasse), til det mellemste skolebarn (3.-4.-5. klasse), til det store skolebarn (6.-7.-8. klasse) og endelig til de unge i overskolen (9.-10.-11.-12. klasse) for hjemmet og skolen.

Anbefalingerne til hjemmet er tænkt som en hjælp til, at man som forældre kan henvise til de fælles aftaler i klassen, når man har diskussioner med sine børn, og måske mødes af 'at alle de andre i klassen gerne må'. Desuden kan de måske lette samarbejdet mellem forældre ifm legeaftaler mellem klassekammerater, fordi anbefalingerne tydeliggør forventningerne til hjemmet på forskellige klassetrin. Anbefalingerne kan drøftes på forældremøder i klasserne, og det står forældrene frit for at tilføje flere anbefalinger, hvis der kan skabes opbakning til det.

### Det lille skolebarn i 1. – 2. klasse

Anbefalinger til hjemmet	Anbefalinger til skolen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Giv barnet en tryknaptelefon, hvis telefon er nødvendig</li><li>▪ Brug digitale medier sammen</li><li>▪ Sæt en skærmtid for hvor meget I er på digitale medier i familien og overhold den</li><li>▪ Lav legeaftaler uden skærme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hold digitale medier ude af undervisningen i 1.-2. klasse</li><li>▪ Støt børnene i at løse konflikter, der er startet digitalt</li></ul>

Anbefalingerne til skolen er tænkt som et afsæt for det næste spor i forløbet om digital dannelse, hvor Vidar Skolen, ligesom de øvrige Steinerskoler skal udarbejde læringsmål og undervisningsplaner for digital dannelse gennem skolegangen.

### Det mellemste skolebarn i 3. - 4. - 5. klasse

Anbefalinger til hjemmet	Anbefalinger til skolen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Giv barnet en tryknaptelefon, hvis telefon er nødvendig og giv tidligst barnet en smartphone i 5. klasse</li><li>▪ Overhold aldersgrænser for profil på sociale medier</li><li>▪ Brug programmer til at begrænse barnets adgang til digitale medier</li><li>▪ Telefon ud af værelset inden sengetid</li><li>▪ Hjælp barnet til selv at sætte og overholde skærmtid</li><li>▪ Overhold aftaler og tag konflikten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Introducer digital dannelse – opførelse og kommunikation via digitale medier</li><li>▪ Introducer digitale medier som et håndværk i undervisningen i løbet af 5. klasse, så børnene lærer hvordan de digitale medier fungerer</li><li>▪ Tilbyd ekspertviden til forældre om digitale medier og deres indvirkning</li></ul>

### Det store skolebarn i 6. – 7. – 8. klasse

Anbefalinger til hjemmet	Anbefalinger til skolen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tal med barnet om de positive og negative sider ved digitale medier</li><li>▪ Telefon ud af værelset inden sengetid</li><li>▪ Lad barnet selv sætte skærmtid og hjælp det med at overholde den</li><li>▪ Hold overblik over dit barns digitale forbrug</li><li>▪ Find på gode alternativer til det digitale samvær mellem venner og familie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Udvikl' børnenes færdigheder i at være skabende via digitale medier</li><li>▪ Arbejd med digitale medier som en del af faglige fag</li><li>▪ Introducer børnene for mange synsvinkler og anvendelser af digitale medier – gerne med brug af gæster udefra</li></ul>

## Den unge i overskolen i 9. – 10. – 11. - 12. klasse

### Anbefalinger til hjemmet

- Lær den unge at mærke sine grænser og kontrollere sin egen skærmtid
- Giv frihed og hold øje med at det ikke bliver for meget
- Tal om risikoen ved at dele private data og intimt indhold på nettet
- Hold fast i dannelsesaspektet - at vi skal opføre os ligedan i den virkelige og den digitale verden

### Anbefalinger til skolen

- Tilbyd ekspertviden til de unge om digitale medier og deres indvirkning
- Styrk de unges refleksion iom digital dannelse fx gennem samtaler med andre unge
- Arbejd med digitale medier som arbejdsredskaber til opgaver og projekter

---

# Dét vi vil med det digitale univers på Vidarskolen Værdisæt for digital dannelse

I dette afsnit kan du læse, hvad vi finder værdifuldt og væsentligt på Vidarskolen, når det gælder elevernes digitale dannelse. Et værdisæt kogt ind til 4 værdier, som viser, hvad vi vil med det digitale univers.

Værdierne er udledt af de råd, som forældre og elever har fremhævet som særligt betydningsfulde og gennemgående. Både på tværs af klassetrin og uanset hjem eller skole. Værdierne repræsenterer et løfte og en forpligtelse for både elever, forældre, lærere og ledelse.

Du kan læse mere om begrundelserne for de 4 værdier, og om de konsekvenser vi ser, at de bør have fremover.

## På Vidarskolen finder vi det værdifuldt, at vi...

- dyrker det gode fællesskab både fysisk og digitalt
- åbner det digitale univers gradvist op for børnene hjemme og i skolen
- er nysgerrige – ikke fordømmende – over børnenes digitale univers
- opsøger viden om de digitale medier og insisterer på kvalitet

## Vi dyrker det gode fællesskab – både fysisk og digitalt

Det er vores erfaring på Vidarskolen, at leg, samtaler og nærvær har bedre betingelser uden digitale medier. Leg og samvær styrker eleverne i de sociale spilleregler, som senere afspejler sig i det digitale fællesskab. Med andre ord: Dannelse kommer før digital dannelse.

---

For at dyrke det gode fællesskab er:

- Skolen mobilfri i elevernes pauser indtil overskolen
- Legeaftaler hjemme uden skærme indtil 5. klasse
- Aftaler blandt forældre om elevernes digitale klasseliv til dialog på klassemøder i hvert skoleår

## **Vi åbner det digitale univers op gradvist for børnene hjemme og i skolen**

Børnene på Vidarskolen giver udtryk for, at de har brug for guidning i det digitale univers. I starten bruger børnene digitale medier sammen med voksne, og gradvist kan voksne være med på sidelinien. Børn har brug for at gøre sig erfaringer med de positive og negative sider ved det digitale univers for gradvist selv at tage mere af styringen. Dialoger og fælles aftaler er en hjælp fra deres voksne.

For at åbne det digitale univers gradvist op for børnene

- Introducerer forældre selv digitale medier for deres børn hjemme før 5. klasse
- Bruger forældre programmer til at begrænse børnenes adgang til digitale medier og til at holde øje med forbruget
- anbefaler vi trykknaptелефон indtil 5. klasse
- Begynder digitale medier og digital dannelse at indgå i undervisningen i 5. klasse

## **Vi er nysgerrige – ikke fordømmende over børnenes digitale univers**

Børn vil helt generelt gerne dele deres egne oplevelser og tanker, hvis de bliver anerkendt. Det giver mulighed for, at børnene kan lære sig nødvendige rammer for det digitale univers i samspil med de voksne og med et ansvar, der gradvist overgår til barnet. Mange forældre har været optaget af, at gøre sig til gode rollemodeller for børnene i det digitale univers. Børn respekterer voksne, der gør det, de siger.

For at være nysgerrige – ikke fordømmende

- Taler forældre løbende med børnene om, hvad de ser, hører og oplever digitalt
- Tager læreren initiativ til en jævnlig debat om klassens digitale liv
- Søger forældre og lærere at være gode rollemodeller i det digitale univers

---

## Vi opsøger viden om digitale medier og insisterer på kvalitet

Steiner-pædagogikken bygger bl.a. på at børnene skal have mulighed for at få redskaber i hænderne, lære sig håndværket grundigt og kunne fordybe sig. Børnene på Vidarskolen har pointeret, at de gerne vil have en 'Steinersk' tilgang i den digitale undervisning på skolen. Mellem hænderne, undersøgende, afprøvende og med mange forskellige vinkler på anvendelsesmuligheder og reflekterede fordele samt ulemper.

For at opsøge viden om digitale medier og insistere på kvalitet

- Overholder vi aldersgrænser ift film, spil og profiler på sociale medier
- Deler vi inspiration mellem børn, lærere og forældre om digitale medier af høj kvalitet

Værdisættet repræsenterer de løfter, vi giver hinanden på Vidar Skolen om den måde, vi vil hjælpe eleverne med at begå sig i det digitale univers, uanset klassetrin. De fire værdier sætter en forventning til, hvad vi samler os om som børn og voksne på skolen for at det digitale univers bliver så positivt som muligt.

Værdierne bliver drøftet med eleverne og på alle klassers forældremøder, og de skal i den kommende tid udmøntes i endnu flere konkrete initiativer på kryds og tværs af skolen. Værdierne sætter også en ambitiøs overliggende ramme for den næste fase af forløbet om digital dannelse på Vidar Skolen, hvor de skal omsættes til skolens hverdag og den digitale undervisning, som eleven møder i løbet af sin skolegang.

# Idéer til aktiviteter



## Eleverne

Kopier alle råd fra elev til elev, som du finder i slutningen af dette afsnit. Klip dem ud. Hav også tomme sedler med.

Lad grupper af elever læse rådene igennem, tilføje nye råd og til sidst nominere de 3 bedste råd. Lad grupperne argumentere for deres råd i klassen.

Hæng alle nominerede råd op i klassen, og lad hver elev stemme på 3 råd, de gerne selv vil efterleve. Klæb de råd, der har fået flest stemmer op på en plakat med titlen "Digitale råd til os selv i x.klasse".

Lav jævnligt et tjek ind på klassens råd, fx ved at spørge "Hvilket råd, har du lettest ved at efterleve? – og hvad gør du, som virker?" eller "Hvilket råd har du sværest ved at efterleve? – og hvordan kan du komme godt i gang?"



## Forældrene

Læg de 4 værdier samt anbefalinger til hjemmet på klassetrinnet frem på forældremødet i klassen. Du finder dem i de to forudgående afsnit i rapporten.

Lav et tjek ind på værdierne ved at spørge "Hvordan kan vi se, at vi her i klassen bakker op om værdierne både hjemme og i skolen?" og "Er der noget, vi skal justere på?"

Drøft også anbefalingerne. Spørg fx "Hvilke anbefalinger har vi lettest ved at efterleve? Hvordan virker de?" samt "Hvordan kommer vi længere med at efterleve nogle af de lidt sværere anbefalinger?" og "Hvordan hjælper vi hinanden?"



# Råd fra elev til elev

<b>Husk at spil ikke er gratis – det koster dine data eller billeder</b>	<b>Spil sammen med andre</b>	<b>Lav et mål for, hvor meget tid du vil bruge på digitale medier om ugen</b>
<b>Kig på, hvem der ringer på din mobil inden du tager den</b>	<b>Lav ting i virkeligheden i stedet for digitalt. Du lærer af det, og du bliver mere opfindsom</b>	<b>Læg mærke til, hvor meget tid du bruger på digitale medier om ugen</b>
<b>Kig ordentligt efter inden du trykker ja/nej inde i et spil - pludselig koster det penge</b>	<b>Husk at blive ved med at lave legeaftaler, eller gå noget sammen med nogen fra klassen</b>	<b>Lav aftaler med dine venner hvor I ikke bruger nogen skærme</b>
<b>Tænk over, hvor mange spil/apps du har brug for. Ryd op i dem, så du fx kun har 3 ad gangen</b>	<b>Lav et tidsskema for, hvornår du vil være 'på' digitale medier, og hvornår du ikke vil</b>	<b>Find på ting, som drenge og piger kan lide at lave uden digitale medier</b>
<b>Øv dit i at lægge din telefon væk og find på andre ting at lave</b>	<b>Læg mærke til hvor meget alenetid du har med skærme</b>	<b>Sæt mål for, hvor meget du vil være 'på' digitale medier</b>

<b>Kig på aldersbegrænsningen for spil og film og brug din sunde fornuft</b>	<b>Husk at spil bare er spil. Det er for sjov</b>	<b>Hvis du vil 'frie' nogle nye, så kig efter dem, der er ven med dine venner</b>
<b>Tænk dig om inden du lægger noget op om dig selv</b>	<b>Tag det i små skridt, når du øver dig i, hvordan digitale medier skal være i dit liv på den bedste mulige måde</b>	<b>Vid at mobiltelefoner smitter. Hvis du tager den frem, tager andre den også frem. I er ikke nærværende over for hinanden. I bliver asociale</b>
<b>Tænk over, hvad du bruger tiden på. Husk hvad du også gerne vil nå</b>	<b>Husk at mange digitale medier er bygget op så de er grænseløse, så du skal kunne stoppe selv</b>	<b>Læg mærke til, hvor meget tid du bruger på digitale medier om ugen</b>
<b>Hold balance mellem dine verdener (en lydbog eller et nyt spil kan lukke dig inde i din egen verden for længe)</b>	<b>Husk at du aldrig kan være helt sikker på, hvem der er i den anden ende, hvis du kommunikerer med én, du ikke kender personligt</b>	<b>Lav aftaler med dine venner hvor I ikke bruger nogen skærme</b>
<b>Giv dig selv en udfordring. Lav fx en dag om måneden hvor du slet ikke bruger nogle digitale medier</b>	<b>Lav et tidsskema for, hvornår du vil være 'på' digitale medier, og hvornår du ikke vil</b>	<b>Find på ting, som drenge og piger kan lide at lave uden digitale medier</b>
<b>Husk at du ofte ikke kan mærke dine egne følelser, når du bruger et digitalt medie</b>		