

Kort fortalt

Anbefalinger til brug af skærme i Fritidscenter Vanløse

Vores fritids- og junior klubber arbejder aktivt med at nedbringe distraktionen fra især solo-skærme og finde en god balance i vores udbud af digitale aktiviteter. anbefalingerne fra Styrelsen for undervisning og kvalitet understøtter vores dialog om, hvordan og hvor meget skærme skal inddrages i vores fritidstilbud.

Styrelsen anbefaler generelt at fritidstilbuddene

- Skaber fælles rammer for skærmbrug
- Begrænser distraktionen fra privat brug af mobiltelefoner og andre skærme
- Tager pædagogisk begrundede valg om, hvornår skærme til- og fravælges



Fælles rammer for brug af skærme

1. **Sæt fælles retning for brug af skærme i fritidstilbud**
Alle afdelinger i Fritidscenter Vanløse har Medieambassadører i Medieudvalget som hver anden måned mødes, og diskuterer de fælles retningslinjer for skærme i fritidscentret. Alle afdelinger har på baggrund af aftalerne i udvalget, udarbejdet lokale retningslinjer som passer til deres afdeling.
2. **Gå i dialog med børn, unge og deres forældre om brug af skærme**
Klyngebestyrelse, lokale forældreråd, og børneråd inddrages i udarbejdelsen af lokale retningslinjer for brug af skærme, som dermed kan justeres løbende. Desuden opfordrer vi forældrene til at være i dialog med klubben om det enkelte barn, og evt. gøre brug af de udarbejdede guides til begrænsning af mobilforbrug, for at tage et medansvar i børnenes fritid.



Begrænsning af digitale distraktioner i fritidstilbud

3. **Indfør mobilfri fritidstilbud**
De fleste af fritidscentrets værksteder, og store dele af aktivitetsrummene er mobilfrie, og der er etableret afdelingsspecifikke retningslinjer som forældrene kan orientere sig i.
4. **Rammesæt brug af skærme i fritidstilbud**
Fritidscentrets fysiske rammer lægger i forskellig grad op til brug af skærme i både et organiseret, pædagogisk miljø med f.eks. pc'er og spillekonsoller, og til områder og/eller tidspunkter hvor børnenes private brug af mobiltelefoner er muligt. Afdelingerne har rammesat hvor, og hvornår mobiler og skærme kan benyttes af børnene i fritidscentret.
5. **Lad dialog om skærmbrug bidrage til børn og unges digitale dannelse**
Pædagogerne understøtter børnenes digitale dannelse i fritidscentret gennem dialog og faglighed, og kontinuerlig tilegnelse af viden på området. Pædagogerne er forpligtede til at tilegne sig denne viden, for gennem samtale, leg og aktiviteter at understøtte også børnenes digitale, sociale trivsel.



Balance i udbuddet af aktiviteter i fritidstilbud

6. Brug kun skærme til aktiviteter, der skaber deltagelses- og udviklingsmuligheder for børn og unge
Gaming er en del af et interesserede og varieret udbud. Disse er tydeligt tidsafgrænsede, og rammesat af det pædagogiske personale.
7. Tilstræb variation og alsidige pædagogiske aktiviteter
Fritidscentret skaber inkluderende sociale fællesskaber ved at tilbyde et bredt udvalg af alsidige pædagogiske aktiviteter, uden brug af mobiler eller skærme.
8. Inddrag arbejdet med digital dannelse i den pædagogiske udvikling
Vi sikrer, at det pædagogiske personale får videreudviklet deres kompetencer til at planlægge pædagogiske aktiviteter, som kan understøtte sunde skærmvaner, og børn og unges digitale fællesskaber.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; DHS Juniorklub

DHS Juniorklub og Fritidscenter Vanløse er i gang med at integrere ny mediepolitik, på baggrund af overordnede fokuspunkter, der vedtages på klyngeniveau i samarbejde med vores medierepræsentanter og etableres individuelt på klubniveau i vores klubber. I vores mediepolitik er der fokus på at den skræddersys så den er relevant for vores lokaler og medlemsgruppe.

Pædagogisk inddragelse af medier og mobiler

- I DHS juniorklub stræber vi efter at inddrage medier og mobiler i aktiviteter og hverdag på en sund og fornuftig måde, da vi ser det som en mulighed for at aktivere barnet eller gøre det til en fællesaktivitet.
- Vi tænker telefoner ind i aktiviteter på en måde hvor inddragelsen gør det til social leg. Vi bruger bla. telefoner til aktiviteter som Kahoot, Geocaching, Land og by, Push the button eller at spille diverse mobilspil sammen.
- DHS Juniorklub har det også som målsætning at inddrage computere på en måde der ikke involverer gaming. Vi vil gerne tilbyde filmværksted, fotoværksted og andre kunst- eller kulturelle aktiviteter der kan laves mere effektivt med computere og som er samfundsrelevante.

Ansvarligt mediebrug

- I DHS Juniorklub er der ”supervision” på børnenes computerforbrug, både i hvilket omfang de spiller og hvad de laver på computerne. Vi forpligter os til at have en åben og ærlig dialog med børnene omkring de ting de spiller og de steder de bevæger sig hen i forhold til internettet og sociale medier.
- Vi er nysgerrige på deres mobilbrug og hvad de laver med deres mobiler; dette giver os mulighed for at have en åben og kontekstbaseret dialog med de unge, om de ting de møder: f.eks. om kildekritik, deling af nøgenbilleder, digitale fodspor og andre ting der er vigtige at forstå for deres digitale dannelse.

Computerspilspolitik

- Når der ønskes nye spil i DHS Juniorklub, bliver der først etableret en base for interessen, herefter kigger vi på de pædagogiske grundlag og aktiviteter der kan understøtte tilføjes af spillet. Vi ser på spillets PEGI-vurdering (*Pan European Game Information*) hvor vi kan se hvilken alder det er vurderet til, samt grundlaget bag vurderingen. Til sidst tager vi alle disse oplysninger og vores didaktiske overvejelser med og i fællesskab beslutter om det er noget der giver mening for vores børn og unge.
- Det er vigtigt for os at spil kan bruges som en lærerig fællesaktivitet og vi har derfor fokus på at skabe samarbejdsopbyggende aktiviteter med spil der tilbyder et konkurrencepræget forum for vores medlemmer. Vi kigger også altid ind i nye spil der kan udfordre vores medlemmer og lære dem at tænke i andre baner, hvorind det er taktisk, kreativt eller samarbejdsorienteret.
- Vi har det som målsætning, altid at have en opdateret liste over de spil vi spiller i klubben, med en oversigt over praktiske informationer om dem og vores pædagogiske overvejelser for at have tilføjet det.
- Vi har en didaktisk tilgang til computere i klubben og holder os hele tiden nysgerrige på hvorfor vi har dem, hvordan vi bruger dem og hvilke formål vi ønsker de skal tjene.

Mobilzoner og mobilpolitik

- Mobilzoner er ikke på nuværende tidspunkt et praktisk værktøj i DHS Juniorklub grundet vores få kvadratmeter; vi er derimod opmærksomme på at aktivere medlemmer der sidder alene med mobilen, eller at være deltagende med den unge.
- Medlemmer skal bruge høretelefoner hvis de ser videoer eller laver larmende ting på mobilen, da vores klub ikke kan akkommodere larmen, og det er god praksis at lære at tage hensyn til omgivelserne.
- Vi har fokus på at mobilerne bliver i lommerne når vi f.eks. hygger med the om aftenen, er i gang med en aktivitet eller når vi sidder og spiser sammen, da vi går op i nærvær og evnen til at kunne fordybe sig i ting. Vi har også aftenklubber hvor telefonen skal holdes i lommen, og andre gange hvor den er påkrævet, for at skabe en god balance imellem inddragelse og fordybelse.

Forældresamarbejde

- Det er yderst vigtigt for os, at vi har et godt samarbejde med jer forældre. Hvis vi oplever mobning, chikane eller uhensigtsmæssig brug af sociale og digitale medier tager vi en alvorssnak med de unge og kontakter forældrene.
- Vi går gerne i dialog med jer hvis I har spørgsmål eller undrer jer over emner ift. sociale og digitale medier eller, hvis I er bekymrede for jeres barns brug af dette. På den måde kan vi lave en fælles plan for det videre forløb.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; Højen

Børnene bruger i dag digitale medier på mange forskellige måder. De bruger dem bl.a. til leg, underholdning og kommunikation. De bruger dem derhjemme, på farten og i institutionen.

Børnene drages af interaktiviteten og socialiteten i de digitale medier.

Det er derfor vigtigt, at vi som voksne – både i hjemmet og i institutionen – tager medansvar for børnenes læring og brug af digitale medier. Børn er ikke født digitalt kompetente, men med den rette vejledning og sparring kan de blive det. Vi bestræber os derfor på at hjælpe de unge til at kunne begå sig med sikker hånd rundt i de digitale medier og hjælpe dem på vej til at kunne benytte de digitale mediers potentiale.

Skærmtid

- Vi har tidligere arbejdet med skærmtider, hvor jeres børn havde 2 x 30 min. om dagen. Men vi oplever at det skaber meget negativ kontakt til jeres børn, da vi hele tiden skal fortælle jeres børn hvad de ikke må. Derfor fokuserer vi i stedet på at gå i dialog med jeres børn om hvilke aktiviteter og muligheder klubben tilbyder. Vores mål er at bibeholde den gode kontakt til jeres børn og gennem denne relation hjælpe børnene ind i klubbens mangfoldige aktiviteter.

Zoner

- I Højen må jeres børn bruge deres mobiler alle steder undtagen i Caféen og garderoberne (garderoberne er også opholdsfri zoner). Vi har samtidig valgt, at vores pædagogiske aktiviteter er mobilfrie, medmindre aktiviteten har mobilen i centrum, såsom Pokémon Go eller Brawlstars og Evotag. Så kan børnene fokusere på de gode relationer og selve aktiviteterne.
- I flere af vores aktivitetsrum har vi dog mulighed for at skabe mindre rum i rummet, hvor det er muligt at bruge sin mobiltelefon. Jeres børn bruger deres telefon til mange forskellige aktiviteter i værkstederne.

De sociale medier

- Vi har stor opmærksomhed på brugen af digitale medier, især mobiltelefoner. Det handler bl.a. om billeder, chatbeskeder o.a.
- Vi taler med jeres børn angående samtykke, fx at tage billeder eller videoer af andre, samt at tænke sig om inden de skriver beskeder, tager billeder, filmer osv. og hvor de billeder o.a. bl.a. kan ende henne, når man bruger internettet og andre sociale medier.

Opmærksomhed på det enkelte barn

- Selvom vi har fjernet skærmtiderne, vil der stadig være et fokus på jeres børn ift. skærmtider. Det vil sige, at vi selvfølgelig observerer, hvem der bruger deres telefoner meget og hvad de bruger den til. På den måde hjælper vi de/det enkelte børn/barn ind i aktiviteter, hvor vi kan styrke deres sociale kompetencer og relationer med andre.

Forældresamarbejde

- Det er yderst vigtigt for os, at vi har et godt samarbejde med jer, også når det gælder digitale medier. Det betyder at vi kontakter jer hvis vi over en periode observerer at jeres barn bruger meget tid foran skærmen og ikke viser interesse for at indgå i andre aktiviteter. Derfor vil vi meget gerne hører fra jer når I er bekymret for jeres barns skærmtid og/eller brug af digitale medier. På den måde kan vi lave en fælles plan, for det videre forløb.
- Vi anbefaler at I sætter skærmtid på jeres børns mobiltelefon. Det hjælper jeres barn med at holde styr på den tid de bruger på mobilen. Dette er selvfølgelig blot en anbefaling, og for nogle af jeres børn og jer, giver det ikke mening at bruge tidsbegrænsning. Enten bruger de ikke mobilen eller det de bruger den til, mener I ikke behøves at begrænses.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; KatKlub

Mobilzoner og mobilpolitik

- KatKlub har valgt ikke at have mobilfrie zoner samt tidsbegrænsning på brug af mobiltelefoner da vi oplever, at dette medfører at de unge vælger ikke at komme i klub, og i stedet går hjem alene. For at imødekomme de unges ønsker samt de generelle retningslinjer har vi gjort det til pædagogernes pligt, at opfordre og inkludere sig selv og den unge, til anden aktivitet.
- KatKlub har dog mobilfrie aktiviteter hvor mobilerne skal fjernes. Det er i fælles aktiviteter/spisning hvor vi arbejder inkluderende og samskabende, eller hvor mobiltelefonen er til fare for den unge og den unges omgivelser, f.eks. er brug af mobil telefon uacceptabel når vi er ude i trafikken.
- Det er ikke tilladt at filme hinanden uden samtykke.

Opsøgende, nysgerrige og oplysende

- Personalet er nysgerrige på de unges interesser ift. trends på SOME, og arbejder med de unge for at få et givende forhold til apps der kunne være problematiske.
- På KatKlub bruger vi til tider mobiltelefoner til leg og kreativitet. Mobiltelefonerne kan f.eks. bruges til fælles quiz-leg, fælles dans eller at finde inspiration i krea-værkstedet.
- Hvis vi ser en skærmaktivitet udvikle sig som skaber begejstring for nogle unge, men utryghed for andre, er det personalets pligt at finde en måde at imødekomme alle.

Computerpolitik

- De unge på KatKlub har én time per dag til brug af computer eller PlayStation. Den unge skal skrive sig på en computertid og det er den unge og den værkstedsansvarliges ansvar, at holde øje med, om tiderne bliver overholdt.
- Det er vigtigt for os i KatKlub, at brug af computerspil skaber viden, leg og fællesskaber. Derfor arbejder vi sammen med de unge og de officielle anvisninger for at skabe et rum hvor alle er inkluderede.
- Dette gør vi ved at holde pigedage, gamerture eller turneringer.

Generelt & forældresamarbejde

- KatKlub arbejder mod sund brug af skærme hvor de skaber sammenhold, leg og viden.
- Hvis den unge overskrider KatKlubs skærmtider, er forstyrrende eller ekskluderende med sit brug af mobiltelefon, er det personalets pligt at involvere sig.
- Dette sker ved at den unge skal fjerne sig fra skærmen eller lægge mobiltelefonen væk. Ved vedvarende overskridelse af skærmregler kontakter pædagogerne den unges forældre.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; Kvanen

Digitale skærme såsom mobiltelefoner og computere er i stigende grad blevet integreret i børn og unges hverdag. Gennem skærmene har børn typisk adgang til digitale medier i form af spil, apps, sociale medier, billeder og praktiske funktioner til skole og fritid. Begrebet skærmtid har de senere år været oppe og vende i diverse samfundsdebatter og der findes både fortalere og kritikere i begge lejre.

På Kvanen ser vi det som en spændende og ikke mindst vigtig opgave at implementere de digitale medier i vores pædagogiske praksis. Formålet med dette er at fremme børn og unges digitale dannelse samt digitale kompetencer. Vi bestræber os på at hjælpe samt vejlede børn og unge i at kunne begå sig sikkert og trygt i den digitale verden og udforske potentialerne fremfor at indføre forbud.

Skærmtid

- Da vi på Kvanen benytter os af mobil og computertider betyder det, at der er et fokus på jeres børn ift. skærmtider. Det betyder at vi selvfølgelig observerer, hvem der bruger deres telefoner meget og hvad de bruger den til. På den måde får vi et bedre overblik over, om der skulle være børn, som sidder meget med mobiltelefonen. I disse tilfælde kigger vi på, hvordan vi kan få dem gjort nysgerrige på klubbens andre aktiviteter; hvor vi kan styrke deres sociale kompetencer og relationer med andre.

Mobiltid

- Ved mobiltid har børnene mulighed for at skrive sig på én tid á ca. 30 minutters varighed. Det pædagogiske personale har ansvaret for at holde sig orienteret på mobillisten og minde hinanden om, når tiden er overstået. Herefter skal mobilen gerne lægges væk og barnet kan med fordel benytte sig af klubbens andre spændende tilbud. Vi har god erfaring med denne fremgangsmåde og børnene har også taget godt imod dette tiltag.
- Vi oplever dagligt børn, som har brug for et "break" i hverdagen, hvor de ikke nødvendigvis skal forholde sig til tid og sted, men i stedet kan fordybe sig i et mobil-spil eller en video på fx YouTube. Sådant et frirum har vi faciliteret i Kvanens café og vi oplever, at børnene naturligt interagerer med hinanden samt danner relationer på kryds og tværs af årgange ved at spille med hinanden over mobilen eller se en video sammen - som de finder en fælles interesse for.

Computertid

- Kvanen har et computerrum med 7 pc'er og 2 PlayStation konsoller. Computerrummet er altid bemandet af en pædagogisk medarbejder, som har en aktiv vejledende og hjælpende rolle. Formålet med computerrummet er at styrke børnenes kompetencer indenfor E-sport, kommunikation, børnenes digitale kompetencer og holdånd. Det er vores oplevelse, at børnene med dette tilbud også skaber relationer og venskaber igennem spillene i klubben.
- Børnene har mulighed for at spille én tid á 30 min på PC og én tid på PlayStation á 30 min. På samme måde som med mobiltiderne i caféen benytter vi os af computerlister, hvor børnene har mulighed for at skrive sig på en tid.
- Kvanens personale har udarbejdet et sæt regler for ophold i computerrummet, som børnene bliver introduceret for. På den måde giver vi børnene de bedste rammer og de lærer at passe på udstyret.

Zoner

- På Kvanen må børnene bruge deres mobiler til at spille eller se videoer enten i caféen og efter aftale med personalet kan de også benytte hyggerummet på 1. salen. Alle andre zoner er mobilfrie zoner, medmindre klub-aktiviteten har mobilen i centrum eller at aktiviteten er aftalt med en pædagog. Det kan fx være et filmprojekt eller ture ud af huset såsom Pokémon Go eller Evotag.
- Børnene kan andre steder i klubben i en særlig sammenhæng have behov for at vise noget på deres telefon eventuelt for at vise et eksempel. Det kan også være, der er behov for at søge inspiration til

sin næste aktivitet i krea, en dansevideo, tekst til en sang man skal synge i musikrummet, eller en video man vil dele med vennerne fra weekendens sportsbegivenhed og meget andet. Den slags kortere brug af telefonen, kan naturligvis sagtens indgå i klubtiden efter aftale med personalet.

- Børnene må selvfølgelig godt have mobilen i lommen og bruge den til at ringe og skrive hjem eller lave legeaftaler. Vi går ikke ind for forbud, men er derimod nysgerrige på, hvad der rører sig blandt børnene og vi stiller os gerne til rådighed for spørgsmål, hjælp og vejledning.

Onlineklub

- Som et tiltag der udsprang under nedlukningen ifbm. corona, har vi på Kvanen etableret en onlineklub, hvor der med deltagelse fra en pædagog spilles onlinespil som f.eks. Fortnite, EA24 (FIFA) eller andre multiplayer-spil.
- I onlineklubben oplever vi et bredere aldersspænd end i dagligdagen på klubben og børnene socialiserer derfor med hinanden på kryds og tværs af årgange og lærer på den måde den gode tone og styrker de sociale relationer på tværs af klasser og årgange.
Ønsker børnene at deltage i onlineklubben, kan de ved henvendelse til personalet få tilføjet klubpædagogen på deres profil – eller få hjælp til at oprette en profil, hvis de ikke allerede har det.
- Der er en pædagog til rådighed med aktiv deltagelse hver fredag i tidspunktet ca. kl. 18.00-22.00. Børnene kan når som helst i tidsrummet hoppe på eller af igen.

Forældresamarbejde

- Det er yderst vigtigt for os, vi har et godt samarbejde med forældrene – også når det gælder digitale medier. Vi kontakter forældre, hvis vi over en periode oplever, at et barn bruger meget tid foran skærmen og ikke viser interesse for at indgå i andre aktiviteter. Vi vil naturligvis gerne høre fra jer, hvis I er bekymret for jeres barns skærmtid og/eller brug af digitale medier. På den måde kan vi lave en fælles plan for det videre forløb.
- Det er godt for samarbejdet mellem hjem og klub, at børnene ved, at I hjemmefra kender til reglerne og samtidigt støtter op om vores arbejde med klubbens regler for skærmtid.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; Sejlklubben

Mobilzoner

- I Sejlklubben har vi ikke udpegede mobilzoner. Dette har vi valgt på grund af Sejlklubbens fysiske rammer. Da klubben er lille med små rum, har vi som personale et godt overblik over børnene. Vi kan derfor holde øje med børnene og holde øje med, hvor længe de sidder på deres mobiler. Hvis vi vurderer at et barn har siddet for længe på mobilen, tager vi en snak med dem og præsenterer dem for andre muligheder/aktiviteter.

Registrering af brug

- I Sejlklubben er der registrering af børnenes brug af klubbens PlayStations, iPads, Nintendo Switch. Klubbens børn kan tilmelde sig en halv time ad gangen på en platform.
- Ift. mobilbrug har vi ingen decideret registrering af børnenes brug. Det er dog ikke tilladt for børnene at være "på skærm" før kl. 14.30. Dette er udsprunget af forældreønsker som vi har imødekommet.
- Vi har valgt dette, for at børnene har mulighed for at komme ned i klubben efter skole og ikke straks hoppe på telefonen. Vi oplever at børnene i langt højere grad tilvælger klubbens andre aktiviteter som f.eks. udendørsaktiviteter, brætspil, bordtennis, kreativ med denne praksis.

Relevant brug af mobilen

- Som personale prøver vi at være med hvor børnene er. Vi er deltagende og observerende. Vi skaber nærvær i aktiviteten, f.eks. med Pokémon GO, hvor vi arrangerer spontane ture med mange forskellige børn.

Opsøgende, nysgerrig og oplysende

- Vi holder et vågent øje med, hvad børnene bruger mobilen til. Vi er nysgerrige og spørger ind til hvad børnene ser på deres mobiler.
- Opdager vi at børnene har gang i upassende aktiviteter på mobilen, tager vi en snak med børnene.
- Vi er deltagende og prøver at være med hvor børnene er.
- Vi er nysgerrige.
- Vi er de voksne.
- Vi bruger vores sunde fornuft.

Digital dannelse og kildekritik

- Vi er opsøgende og snakker med børnene om de ting de ser på mobilene.
- Vi guider dem til at være kildekritiske
- Mobning og eksponering; det er ikke tilladt i Sejlklubben at tage billeder af hinanden på mobilene.

Mental og fysisk sundhed

- Vi er gode til at stoppe børnene i overdreven mobilbrug. Sidder et barn for længe på mobilen præsenterer vi dem for andre alternativer.
- Vi arrangerer Pokemon GO ture ud af huset.

Forældresamarbejde

- Det er yderst vigtigt for os, vi har et godt samarbejde med forældrene - også når det gælder digitale medier. Vi kontakter forældre, hvis vi over en periode oplever, at et barn bruger meget tid foran skærmen og ikke viser interesse for at indgå i andre aktiviteter. Vi vil naturligvis gerne høre fra jer, hvis I er bekymret for jeres barns skærmtid og/eller brug af digitale medier. På den måde kan vi lave en fælles plan for det videre forløb.

- Det er godt for samarbejdet mellem hjem og klub, at børnene ved, at I hjemmefra kender til reglerne og samtidigt støtter op om vores arbejde med klubbens regler for skærmtid.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; Stalden

Børnene bruger i dag digitale medier på mange forskellige måder. De bruger dem bl.a. til leg, underholdning og kommunikation. De bruger dem derhjemme, på farten og i institutionen.

Børnene drages af interaktiviteten og socialiteten i de digitale medier.

Det er derfor vigtigt, at vi som voksne – både i hjemmet og i institutionen – tager medansvar for børnenes læring og brug af digitale medier. Børn er ikke født digitalt kompetente, men med den rette vejledning og sparring kan de blive det. Vi bestræber os derfor på at hjælpe de unge til at kunne begå sig med sikker hånd rundt i de digitale medier og hjælpe dem på vej til at kunne benytte de digitale mediers potentiale.

Køkkenet og Caféen

- Køkkenet og caféen er et sted, hvor vi sætter nærværet og samværet højt. Vi oplever, at lyden fra mobilen er forstyrrende for de unge, og derfor henviser vi til, at de benytter de andre lokaler, hvis de vil gøre brug af lyd på mobilene.

Sociale medier

- Vi har stor opmærksomhed på brugen af sociale medier. Det handler bl.a. om billeder, chatbeskeder o.a.
- Vi taler med de unge angående samtykke, fx at tage billeder eller videoer af andre. Vi snakker med de unge ift. at tænke sig om inden de skriver beskeder, tager billeder, filmer osv. og hvor de billeder o.a. bl.a. kan ende henne når man bruger internettet og andre sociale medier.

Opmærksomhed på det enkelte barn

- Vi har opmærksomhed på de unges brug af digitale medier og om det virker ekskluderende fra fællesskabet. Det betyder at vi observerer, hvem der bruger digitale medier meget og, hvad de bruger dem til; sidder de f.eks. alene eller er de sammen med andre?
- Vi vil altid opfordre de unge til at indgå i aktiviteter, hvor vi kan arbejde med at styrke sociale kompetencer og relationer med andre, hvilket giver mulighed for at starte nye venskaber.

Forældresamarbejde

- Det er yderst vigtigt for os, at vi har et godt samarbejde med jer. Hvis vi oplever mobning, chikane eller uhensigtsmæssig brug af sociale og digitale medier tager vi en alvorssnak med de unge og kontakter forældrene.
- Vi går gerne i dialog med jer, som forældre, hvis I har spørgsmål eller undrer jeg over diverse emner ift. sociale og digitale medier eller, hvis I er bekymret for jeres barns brug af dette. På den måde kan vi lave en fælles plan for det videre forløb.

Lokale retningslinjer for brug af skærme i Fritidscenter Vanløse; Valhal

Mobilzoner

I Valhal har vi tre mobilzoner.

- De er beliggende i Alrummet, Loungen og vores udeområde bagved Krea-værkstedet. I mobilzonerne skal børnene skrive sig på de ophængte mobilsedler.
- Områderne er oprettet så det er tydeligt hvor man må bruge sine mobiler i Valhal, og derved har vi voksne mulighed for at guide et barn til andre muligheder/aktiviteter hvis vi vurderer, at et barn har siddet for længe på mobilen.

Skærmtid

- Al skærmtid starter først kl. 14.10
- Første skærmtid kan tages i tidsrummet mellem kl. 14.10 og 16.10
- Anden skærmtid kan tages i tidsrummet mellem kl. 16.10 og 17.40
- Man må have 2 spilletider på skærm à 30 minutters varighed i løbet af en dag.
- Barnet skal tage en pause imellem skærmtiderne uanset om man er tilskuer eller spiller.
- De voksne kan altid beslutte om barnet har brug for en pause.
- Vi har skærmfri dage i ca. 14 dages intervaller.
- Kontakt til forældre er ikke inkluderet i skærmtid.
- Voksenstyrede aktiviteter som EvoTag, Kahoot eller Pokemon Go er ikke inkluderet i skærmtid.

Registrering af brug

I Valhal registrerer vi børnenes brug af mobiler, computere, PS4, iPads, etc.

Det er muligt, fra kl. 14.10, for børnene at skrive sig på enten en mobilseddel eller en computerseddel.

Vi har valgt at start tidspunktet er kl. 14.10, så børn der har tidligt fri fra skole, har mulighed for en start på dagen med fokus på sociale aktiviteter, fysiske aktiviteter og dagens ret.

Opsøgende, nysgerrig og oplysende

- Vi holder et vågent øje med, hvad børnene bruger mobilen til. Vi er nysgerrige og spørger ind til hvad børnene ser på deres mobiler.
- Opdager vi at børnene har gang i upassende aktiviteter på mobilen, tager vi en snak med børnene.
- Vi er deltagende og prøver at være med hvor børnene er.
- Vi bestræber os på at være nysgerrige.
- Vi er de voksne.
- Vi forsøger at bruge vores sunde fornuft.

Digital dannelse og kildekritik

- Vi er opsøgende og snakker med børnene om de ting de ser på mobilene.
- Vi guider børnene til at være kildekritiske

Forældresamarbejde

- Hvis vi observerer at jeres barn over en periode har for meget skærmtid, vil vi kontakte jer.
- Hvis I er bekymrede for jeres barns skærmtid og/eller brug af digitale medier vil vi meget gerne høre fra jer.

Generelle anbefalinger fra Medieudvalget i Fritidscenter Vanløse

Vi opfordrer til at I sætter skærmtid på telefonen hvis I som forældre mener det er den rette løsning for jeres barn. Skærmtid kan hjælpe jeres barn med at holde styr på den tid de bruger på mobilen

Man kan enten begrænse skærmtiden til et bestemt tidsrum eller sætte en tidsbegrænsning på den daglige brug:

- iPhone/Apple
<https://support.apple.com/da-dk/HT208982>
- Android/Google
<https://support.google.com/families/answer/7103340?hl=da>
- Windows mobiler/enheder
<https://support.microsoft.com/da-dk/account-billing/angiv-begr%C3%A6nsninger-forsk%C3%A6rmtid-p%C3%A5-tv%C3%A6rs-af-enheder-a593d725-fc4c-044c-284d-32eab0305ffd>

Hvis man vil vide mere om børn og skærme, kan man følge bla. disse links:

- Ungdomsringens undersøgelse af brug af smartphones i klubber
https://ungdomsringen.dk/wp-content/uploads/2023/12/Skaermundersoegelse_UR_dec_2023.pdf
- STUK anbefalinger til om skærmb brug i grundskoler og fritidstilbud
<https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2024/feb/240205anbefalinger-om-skaermbrug-klar-til-grundskoler-og-fritidstilbud>