



## Birkerød Skoles anbefalinger til forældre om skærmbrug

Skolebestyrelsen og skolens ledelse anbefaler, at:

- I som forældre følger sundhedsstyrelsens anbefalinger brug af skærm i familier med hjemmeboende børn <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Skaermbrug>
- kontaktforældrene tager ansvar for, at forældrene tilbagevendende på klassens forældremøder drøfter og samarbejder omkring devices og skærmtid hjemme, så man kender og kan respektere hinandens holdninger. Også selvom I ikke er enige. Vi opfordrer til, at I i tale og handling overfor jeres børn bakker hinandens beslutninger op.
- ingen børn på Birkerød Skole er på sociale medier før de er 13 år jf. reglerne for disse. Amerikansk forskning viser, at der kan være et sammenfald mellem brug af sociale medier og børn- og unges mistrivsel.
- I som forældre er nærværende og deltagende sammen med jeres børn, når de færdes i den digitale verden. Og at I taler med dem om det de møder derinde, så de får hjælp til at forstå det.
- I hjemme har regler for skærmtid, der tager hensyn til, at eleverne også er på skærm i forbindelse med deres undervisning.