

Til forráðamanna barna í leik- og grunnskólum Garðabæjar

Febrúar 2018

Kæri viðtakandi,

Þetta bréf er sent til þín til að fylgja eftir segli um skjánotkun sem mannréttinda- og forvarnanefnd Garðabæjar hefur látið gera. Öllum börnum í leik- og grunnskólum bæjarins er gefinn segull og verður hann afhentur í skólanum. Það er von nefndarinnar að segullinn fái sinn stað á heimilinu þar sem allir geta séð hann og hann verður til áminningar um að sýna skynsemi í skjánotkun og stilla notkun í hóf.

„Er síminn barnið þitt?“

Í október sl. var haldin forvarnavika í skólum bæjarins. Sú vika var samstarfsverkefni skólanna og mannréttinda- og forvarnanefndar Garðabæjar. Umfjöllunar- og viðfangsefni forvarnavikunnar voru málefni tengd skjá- og símanotkun, bæði barna og fullorðinna. Við undirbúning vikunnar voru nemendur í skólum bæjarins beðnir um tillögu að slagorði og teikningu. Börnum í öllum aldurshópum var ofarlega í huga skjánotkun foreldra og afleiðingar hennar á líf þeirra og heimili. Margar tillögur bárust en fyrir valinu varð yfirskrift vikunnar „Er síminn barnið þitt?“. Fjöldi mynda barst einnig og urðu sex myndir fyrir valinu en ein þeirra er á seglinum sem barnið þitt fékk með sér heim. Myndina teiknaði Hafdís Rut Halldórsdóttir, nemandi í Sjálandsskóla.

Afleiðingar skjánotkunar

Þegar læknar og sérfræðingar fjalla um skjánotkun er fleira sem þarf að skoða en notkun snjalltækja. Undir skjánotkun flokkast notkun sjónvarps, tölvu, snjallsíma og spjaldtölvu. Samanlögð notkun þessara tækja er því heildartími skjánotkunar. Notkun barna og fullorðinna á snjalltækjum hefur aukist mikið á undanförunum árum og eru tækin orðin hluti af daglegu lífi flestra.

Niðurstöður rannsókna hafa gefið tilefni til að íhuga hversu mikið er skynsamlegt að nota skjátæki og hvaða afleiðingar mikil notkun geti haft. Á fræðslufundi fyrir foreldra í október var m.a. fjallað um þau áhrif sem skjánotkun getur haft á svefn. Rannsóknir benda til þess að skjánotkun geti haft líffræðileg áhrif á börn, t.a.m. á heilastarfsemi. Vísbendingar eru einnig um að skjánotkun geti átt þátt í andlegri vanlíðan, s.s. kvíða og leiða.

Eindregið er mælt með því að börn hætti notkun tækja a.m.k. 30 mín fyrir svefn, en ljós og geislar frá skjám geta haft áhrif á svefn og í einhverjum tilvikum valdið svefnvandamálum.

Sköpum okkur góðar venjur

Allt bendir því til þess að skynsamlegt sé að tileinka sér hófsamar venjur í net- og skjánotkun og takmarka þann tíma sem við verjum í að nota tækin.

Það er óskandi að segullinn verði ykkur hvatning til að ræða skjánotkun heimilisfólksins og þá notkun sem þið teljið ákjósanlega.

Með góðum kveðjum

Sigríður Björk Gunnarsdóttir,
formaður mannréttinda- og forvarnanefndar