

**?** Digitale vaner

**Hvor stor en andel af den danske befolkning mellem 16-74 år anvender sociale medier?**

- a. 60%
- b. 70%
- c. 85%

Se svaret i bunden af sidste side.



I Danmark anvender 85% af de 16-74-årige sociale medier.

For de danske unge mellem 15-18 år er det 97%, som anvender sociale medier.

Både unge og voksne bruger i gennemsnit 2 timer og 22 minutter på sociale medier hver eneste dag.

**1**

Synes du, at du har et sundt tidsforbrug af digitale medier (al slags skærm)?

**2**

Ville din omgangskreds sige det samme?

**3**

Fortæl og begrund skiftevis, hvor lang tid I mener, det er passende at bruge på henholdsvis sociale medier, spil og streaming/underholdning mv. om dagen.

© Digichat svar. c

**?** Digitale vaner

**Familiedilemma om skærmtid**

"Familien Jensen står over for en udfordring om skærmtid.

Forældrene ønsker, at begrænse teenagebørnenes skærmtid for at fremme deres fysiske aktivitet og sociale interaktion.

Børnene vil derimod gerne bruge mere tid på skærme til spil og kommunikation med deres venner, da det er her deres sociale omgang ofte foregår efter skoletid.

Det er med til at skabe konflikter og frustrationer i familien, da de har forskellige holdninger til, hvor

Fortsat på næste side.

meget skærmene skal fylde.

Forældrene er bekymrede for, at børnenes skærmtid påvirker deres fysiske aktivitet og sociale interaktioner i den fysiske verden, mens børnene føler sig uretfærdigt behandlet og begrænset i deres muligheder for at indgå i digitale fællesskaber."

**1**

Nævn og begrund skiftevis 2-3 grunde til, hvorfor mere eller mindre skærmtid vil være det rigtige for familien Jensen.

**2**

Nævn skiftevis 1-2 forslag, som kan hjælpe familien Jensen med,

**DIALOG**

Digitale vaner Familytime



© Digichat Ans

at nå til enighed om passende skærmtid, hvor der er en nogenlunde balance mellem forældrenes ønske om, at begrænse børnenes skærmtid og børnenes ønske om, at bruge mere tid på skærme til spil og kommunikation med vennerne.

**QUIZ**

Digitale vaner Familytime



© Digichat Ans

Se også vores instruktions-video her:



**✓** Halvejs

**✓** Spillekortet er færdigt og klar til brug



Fold på midten Lim foldet side sammen



Lim foldet side sammen



Fold på midten



Fold på midten



Vend kortet om

**K1. Folde og liminstruktion.**



Digitale vaner

**Min digital profil**

1. I skal hver for sig lave jeres egen digital profil ved at besvare spørgsmålene i arket "Min digital profil".

Markér jeres svar i hvert emne med en cirkel om spørgsmålets pointtal.

2. Læg pointene sammen for hvert emne og angiv de samlede antal point med prikker på emnernes akser i figuren.

3. Forbind jeres samlede point for hvert emne med en strejg. Fortsæt på næste side.

som vist i eksemplet i arket.

4. Vis skiftevis, jeres digitale profiler for hinanden og forklar jeres synspunkter om hvert emne.

**OBS:** Det gælder ikke om at besvare spørgsmålene med det, der giver flest point, da øvelsen ikke går ud på at få flest point, men at få et visuelt sammenligneligt billede af jeres digitale profiler. Svar derfor så ærligt som muligt med de svar, som passer bedst til jer.

Fortsæt med familieaktiviteten.



Familieaktivitet

1. I skal nu blive enige om, hvilke målsætninger I ønsker for digitale i jeres familie, baseret på jeres fælles og individuelle værdier og behov.

Notér disse i feltet "Målsætninger" i arket med familiekompasset. Hvis I allerede har udarbejdet målsætninger, kan disse evt. tilrettes.

2. Sammen skal I nu blive enige om retningslinjer for gode digitale vaner i jeres familie. Notér disse i feltet "Digitale vaner" i arket med familiekompasset.

Søg gerne inspiration i arket med DIGichats gode råd om digitale vaner.

**AKTIVITET**



Digitale vaner  
Familytime



Digitale vaner

**Figurjagt!**

Tag hver især så mange billeder af **firkantede forme** som muligt i rummet inden for den givne tid.

Den med flest billeder af firkantede forme får et like!

Start nedtællingen på jeres enheder samtidigt.

**DYST**



Digitale vaner  
Familytime



+1



30s

Se også vores instruktionsvideo her:



Halvvejs



Spillekortet er færdig og klar til brug



Lim foldet side sammen



Fold på midten



Lim foldet side sammen

Fold på midten

Lim foldet side sammen

Fold på midten

Lim foldet side sammen



Se også vores instruktionsvideo her:



Spillekortet er færdig og klar til brug



Fold på midten



Fold på midten

Lim foldet side sammen

Fold på midten

Vend kortet om

Lim foldet side sammen

Fold på midten

Vend kortet om

Lim foldet side sammen

Fold på midten

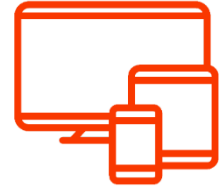
Vend kortet om

Lim foldet side sammen

**K2. Folde og liminstruktion.**

**K1. Folde og liminstruktion.**

## Gode råd om digitale vaner



### Skab god balance mellem aktiviteter med og uden skærm

Vær opmærksom på om skærmtid erstatter vigtige aktiviteter som fysisk aktivitet, familietid, leg med venner, måltider og søvn. Vær åben for kompromis og forsøg finde et kompromis, hvor både bekymringer og ønsker bliver taget i betragtning. Det handler om at finde en balance mellem at nyde de forskellige muligheder online og at opretholde sundhed og trivsel offline.

### Til forælderen: Vær opmærksom på dit ansvar som rollemodel

Forældre er vigtige forbilleder for deres børn både offline og online. Børn og unge er mere tilbøjelige til at efterligne deres forældres handlinger end at følge det, forældrene siger, de skal gøre.

### Vær nysgerrig på hinandens brug og oplevelser i den digitale verden

Forælderen:

1. Tal løbende med dit barn om det barnet finder interessant i den digitale verden, herunder spil, sociale medier, streaming mv. og være nysgerrig på hvorfor det er attraktivt.
2. Lyt til dit barn. Lyt og anerkend dit barns fascination af den digitale verden og de positive sider ved den.

Den unge:

1. Vær åben og ærlig om dine interesser og oplevelser i den digitale verden. Fortæl dem løbende, hvad der fascinerer dig, og hvorfor det betyder noget for dig. Spørg også gerne nysgerrigt ind til det dine forældre finder interessant i den digitale verden.
2. Del dine bekymringer: Hvis du har bekymringer, så del dem med dine forældre. Det kan være ting som privatliv, online sikkerhed eller tidsspild. Lad dem vide, hvad der bekymrer dig, og hvorfor det er vigtigt for dig at snakke om det.
3. Lyt til dine forældre: Lyt til dine forældres perspektiver og bekymringer. Prøv at forstå deres synspunkter og respekter deres erfaring og omsorg for din trivsel.

### Aftal rammer og retningslinjer for skærmtid i fællesskab

Lav tydelige retningslinjer for skærmbrug i familien - både for børn og voksne. Inddrag børnene i processen og tal løbende om, hvordan I ønsker, at skærmene skal være en del af familielivet. Her kan også indtænkes familiehygge med skærm som f.eks. en god film eller et fælles spil.

### Skærmfrie zoner

Aftal tidspunkter uden skærm for hele familien, f.eks. under måltider eller familiehygge. Undgå skærmtid mindst en time før sengetid, da det kan gøre det svært at falde i søvn og påvirke ens søvnkvalitet. Undgå derfor skærm i soveværelset og brug i stedet et traditionelt vækkeur for at holde mobiltelefonen ude af soveværelset.

# Min digital profil - deltager 1

## 1. Digitale vaner

**a.** Hvor mange timer om dagen bruger du på internettet?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**b.** Hvordan vil du vurdere din forståelse af online privatliv og data-sikkerhed?

1. Meget lav
2. Lav
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 2. Digital adfærd

**a.** Hvilken type digital aktivitet foretrækker du mest?

1. Læring
2. Streaming/ musik
3. Spil
4. Sociale medier

**b.** Hvor meget tid tilbringer du på sociale medier hver dag?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**Point i alt:**

## 3. Holdninger til teknologi

**a.** Mener du, at teknologi har en generel positiv indvirkning på dit liv?

1. Meget uenig
2. Uenig
3. Enig
4. Meget enig

**b.** Har du tilstrækkelig viden om teknologier til at kunne anvende disse hensigtsmæssigt?

1. Meget lav grad
2. Lav grad
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 4. Online etik og privatliv

**a.** Hvordan ville du reagere, hvis du så en person blive mobbet online?

1. Ignorere det
2. Rapportere det
3. Støtte mobbeofferet
4. Konfrontere mobberen

**b.** Hvordan beskytter du dit privatliv online?

1. Jeg ved ikke hvordan
2. Vha. privatlivsindstillinger
3. Jeg deler aldrig personlige opl.
4. Jeg læser altid privatlivspolitik

**Point i alt:**

## 5. Teknologisk modenhed

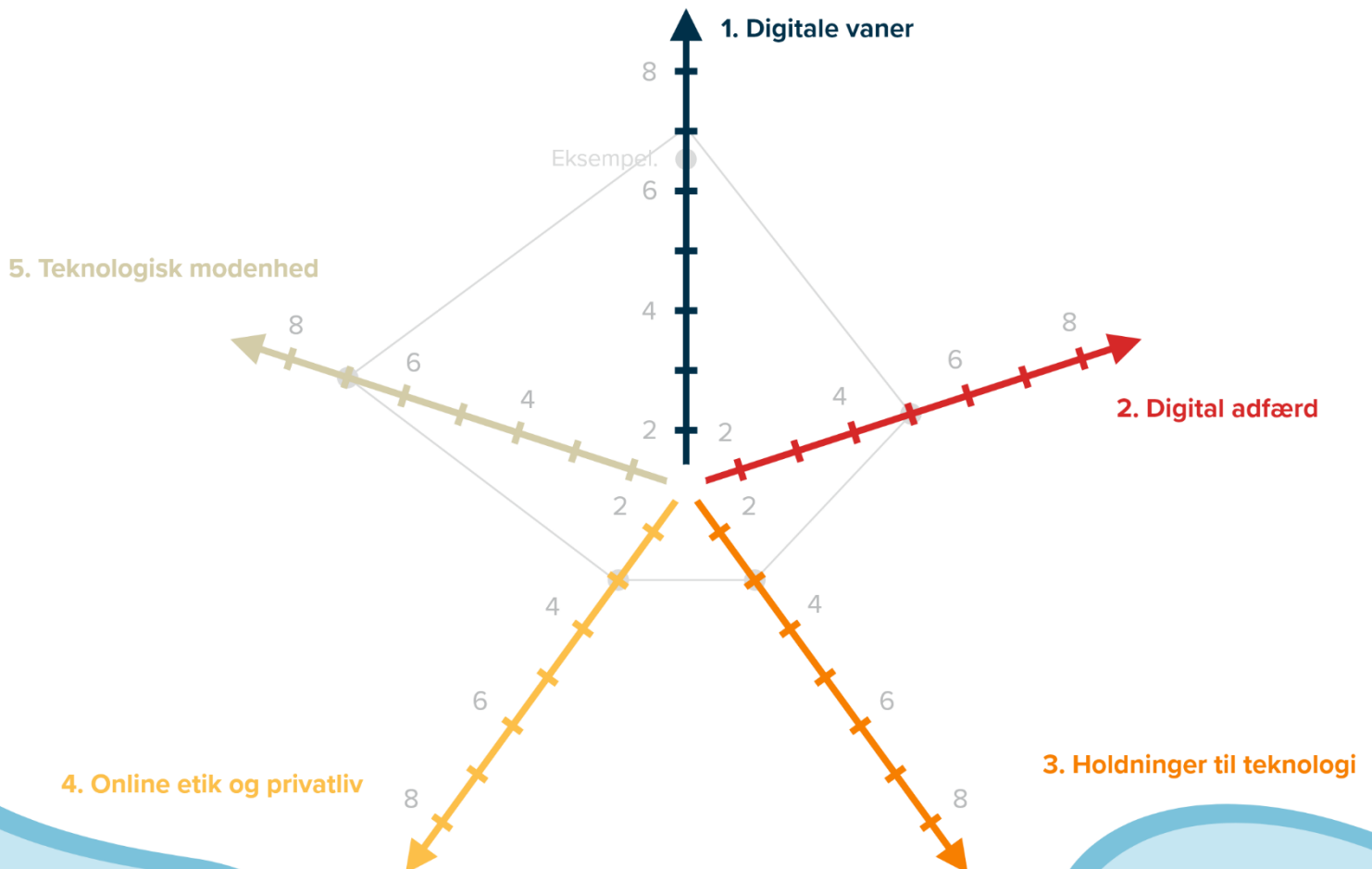
**a.** Hvor hurtigt er du til at lære at bruge en ny app eller digital platform?

1. Jeg har brug for meget hjælp
2. Langsom
3. Gennemsnitligt tempo
4. Meget hurtigt

**b.** Føler du dig tryk ved at prøve nye teknologier?

1. Slet ikke tryk
2. Lidt tryk
3. Moderat tryk
4. Meget tryk

**Point i alt:**



Navn:

Læs mere på [www.digichat.dk/familytime](http://www.digichat.dk/familytime)

Copyright © 2024 DIGIchat ApS. All Rights Reserved.

**DIGIchat**

Gør læring sjovt

# Min digital profil - deltager 2

## 1. Digitale vaner

**a.** Hvor mange timer om dagen bruger du på internettet?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**b.** Hvordan vil du vurdere din forståelse af online privatliv og data-sikkerhed?

1. Meget lav
2. Lav
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 2. Digital adfærd

**a.** Hvilken type digital aktivitet foretrækker du mest?

1. Læring
2. Streaming/ musik
3. Spil
4. Sociale medier

**b.** Hvor meget tid tilbringer du på sociale medier hver dag?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**Point i alt:**

## 3. Holdninger til teknologi

**a.** Mener du, at teknologi har en generel positiv indvirkning på dit liv?

1. Meget uenig
2. Uenig
3. Enig
4. Meget enig

**b.** Har du tilstrækkelig viden om teknologier til at kunne anvende disse hensigtsmæssigt?

1. Meget lav grad
2. Lav grad
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 4. Online etik og privatliv

**a.** Hvordan ville du reagere, hvis du så en person blive mobbet online?

1. Ignorere det
2. Rapportere det
3. Støtte mobberofferet
4. Konfrontere mobberen

**b.** Hvordan beskytter du dit privatliv online?

1. Jeg ved ikke hvordan
2. Vha. privatlivs-indstillinger
3. Jeg deler aldrig personlige opl.
4. Jeg læser altid privatlivspolitik

**Point i alt:**

## 5. Teknologisk modenhed

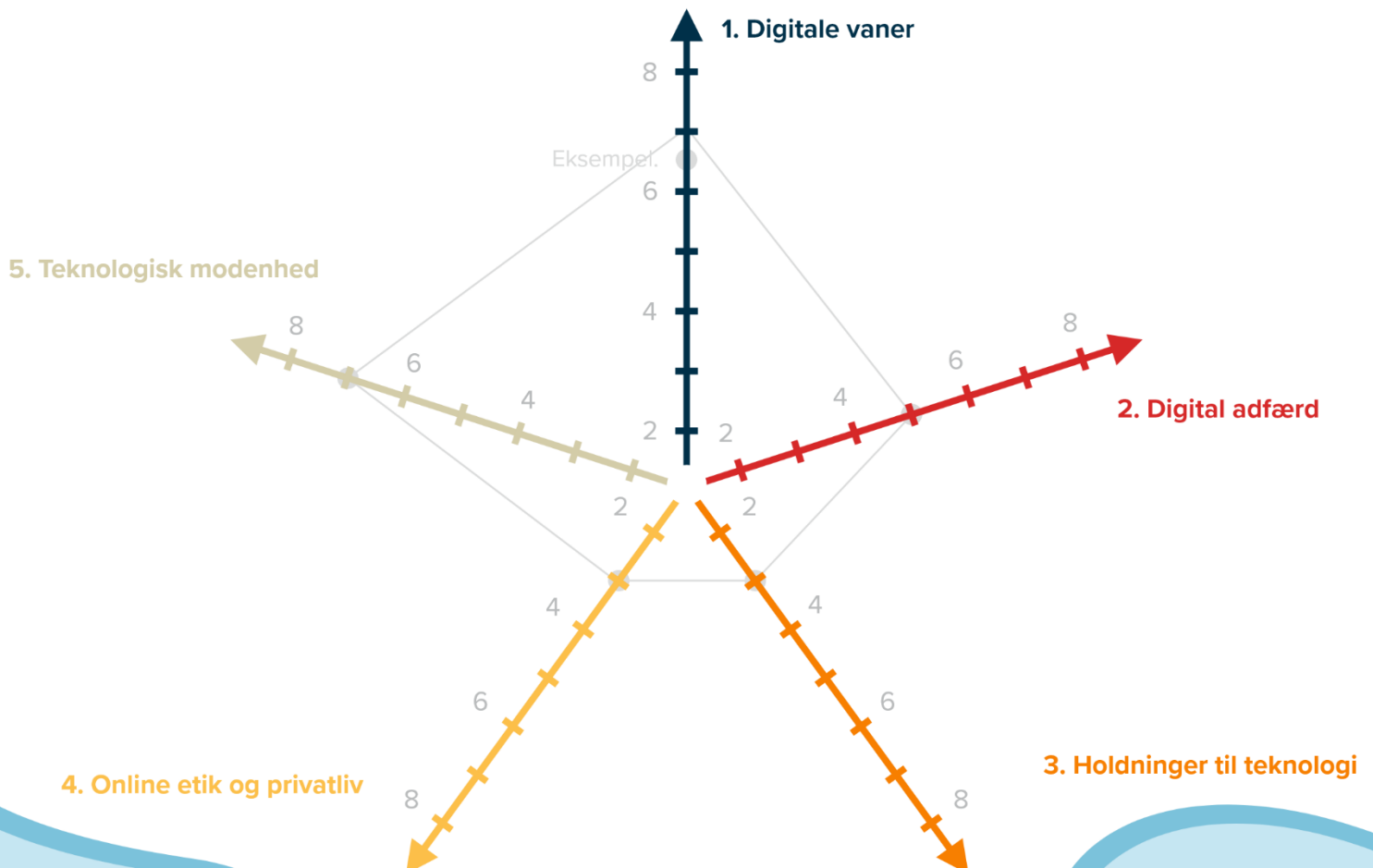
**a.** Hvor hurtig er du til at lære at bruge en ny app eller digital platform?

1. Jeg har brug for meget hjælp
2. Langsom
3. Gennemsnitligt tempo
4. Meget hurtigt

**b.** Føler du dig tryk ved at prøve nye teknologier?

1. Slet ikke tryk
2. Lidt tryk
3. Moderat tryk
4. Meget tryk

**Point i alt:**



Navn:

Læs mere på [www.digichat.dk/familytime](http://www.digichat.dk/familytime)

Copyright © 2024 DIGIchat ApS. All Rights Reserved.

**DIGIchat**

Gør læring sjovt

# Min digital profil - deltager 3

## 1. Digitale vaner

**a.** Hvor mange timer om dagen bruger du på internettet?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**b.** Hvordan vil du vurdere din forståelse af online privatliv og data-sikkerhed?

1. Meget lav
2. Lav
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 2. Digital adfærd

**a.** Hvilken type digital aktivitet foretrækker du mest?

1. Læring
2. Streaming/ musik
3. Spil
4. Sociale medier

**b.** Hvor meget tid tilbringer du på sociale medier hver dag?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**Point i alt:**

## 3. Holdninger til teknologi

**a.** Mener du, at teknologi har en generel positiv indvirkning på dit liv?

1. Meget uenig
2. Uenig
3. Enig
4. Meget enig

**b.** Har du tilstrækkelig viden om teknologier til at kunne anvende disse hensigtsmæssigt?

1. Meget lav grad
2. Lav grad
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 4. Online etik og privatliv

**a.** Hvordan ville du reagere, hvis du så en person blive mobbet online?

1. Ignorere det
2. Rapportere det
3. Støtte mobbeofferet
4. Konfrontere mobberen

**b.** Hvordan beskytter du dit privatliv online?

1. Jeg ved ikke hvordan
2. Vha. privatlivsindstillinger
3. Jeg deler aldrig personlige opl.
4. Jeg læser altid privatlivspolitik

**Point i alt:**

## 5. Teknologisk modenhed

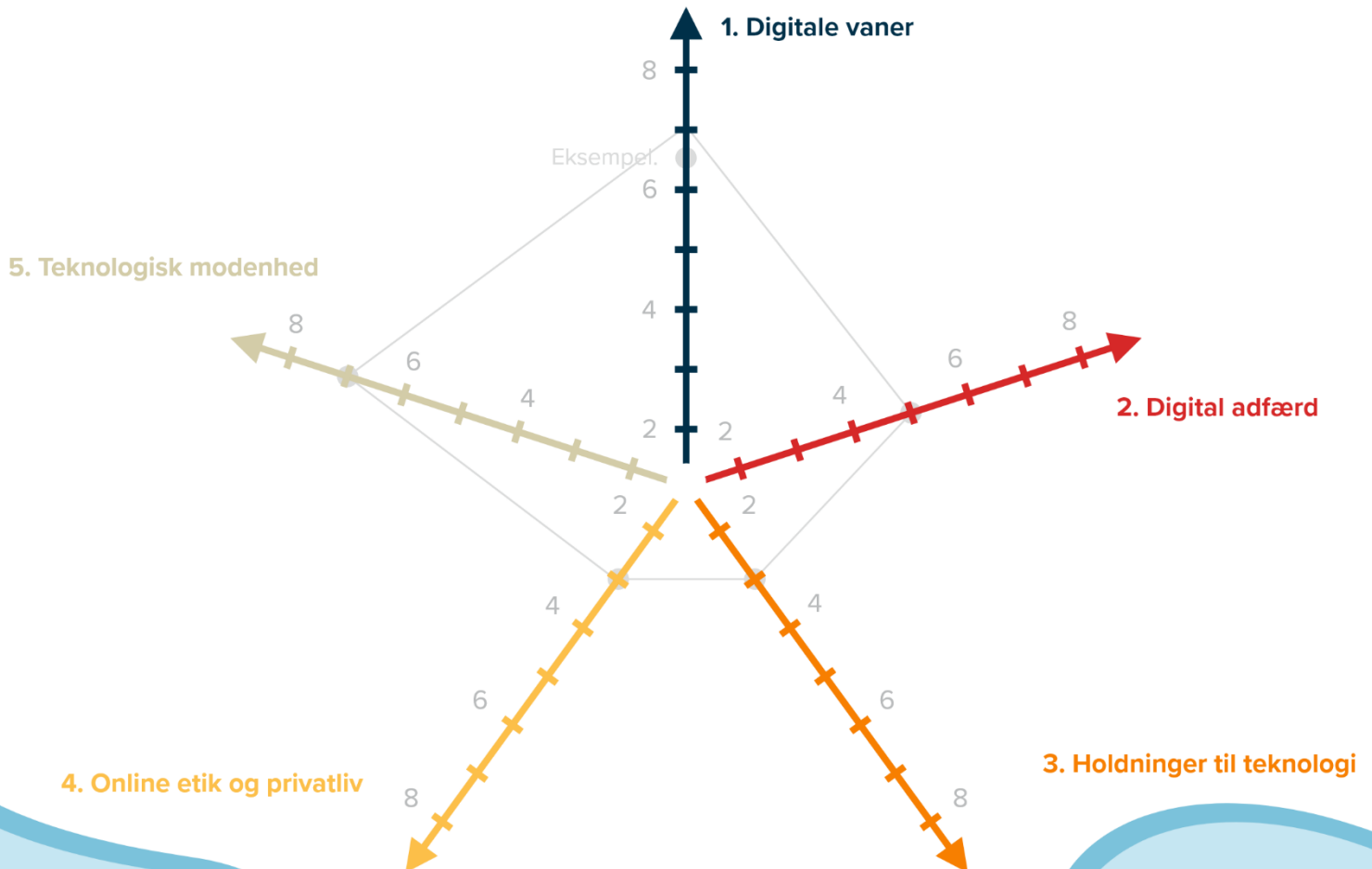
**a.** Hvor hurtig er du til at lære at bruge en ny app eller digital platform?

1. Jeg har brug for meget hjælp
2. Langsom
3. Gennemsnitligt tempo
4. Meget hurtigt

**b.** Føler du dig tryk ved at prøve nye teknologier?

1. Slet ikke tryk
2. Lidt tryk
3. Moderat tryk
4. Meget tryk

**Point i alt:**



Navn:

Læs mere på [www.digichat.dk/familytime](http://www.digichat.dk/familytime)

Copyright © 2024 DIGIchat ApS. All Rights Reserved.

**DIGIchat**

Gør læring sjovt

# Min digital profil - deltager 4

## 1. Digitale vaner

**a.** Hvor mange timer om dagen bruger du på internettet?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**b.** Hvordan vil du vurdere din forståelse af online privatliv og data-sikkerhed?

1. Meget lav
2. Lav
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 2. Digital adfærd

**a.** Hvilken type digital aktivitet foretrækker du mest?

1. Læring
2. Streaming/ musik
3. Spil
4. Sociale medier

**b.** Hvor meget tid tilbringer du på sociale medier hver dag?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**Point i alt:**

## 3. Holdninger til teknologi

**a.** Mener du, at teknologi har en generel positiv indvirkning på dit liv?

1. Meget uenig
2. Uenig
3. Enig
4. Meget enig

**b.** Har du tilstrækkelig viden om teknologier til at kunne anvende disse hensigtsmæssigt?

1. Meget lav grad
2. Lav grad
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 4. Online etik og privatliv

**a.** Hvordan ville du reagere, hvis du så en person blive mobbet online?

1. Ignorere det
2. Rapportere det
3. Støtte mobbeofferet
4. Konfrontere mobberen

**b.** Hvordan beskytter du dit privatliv online?

1. Jeg ved ikke hvordan
2. Vha. privatlivsindstillinger
3. Jeg deler aldrig personlige opl.
4. Jeg læser altid privatlivspolitik

**Point i alt:**

## 5. Teknologisk modenhed

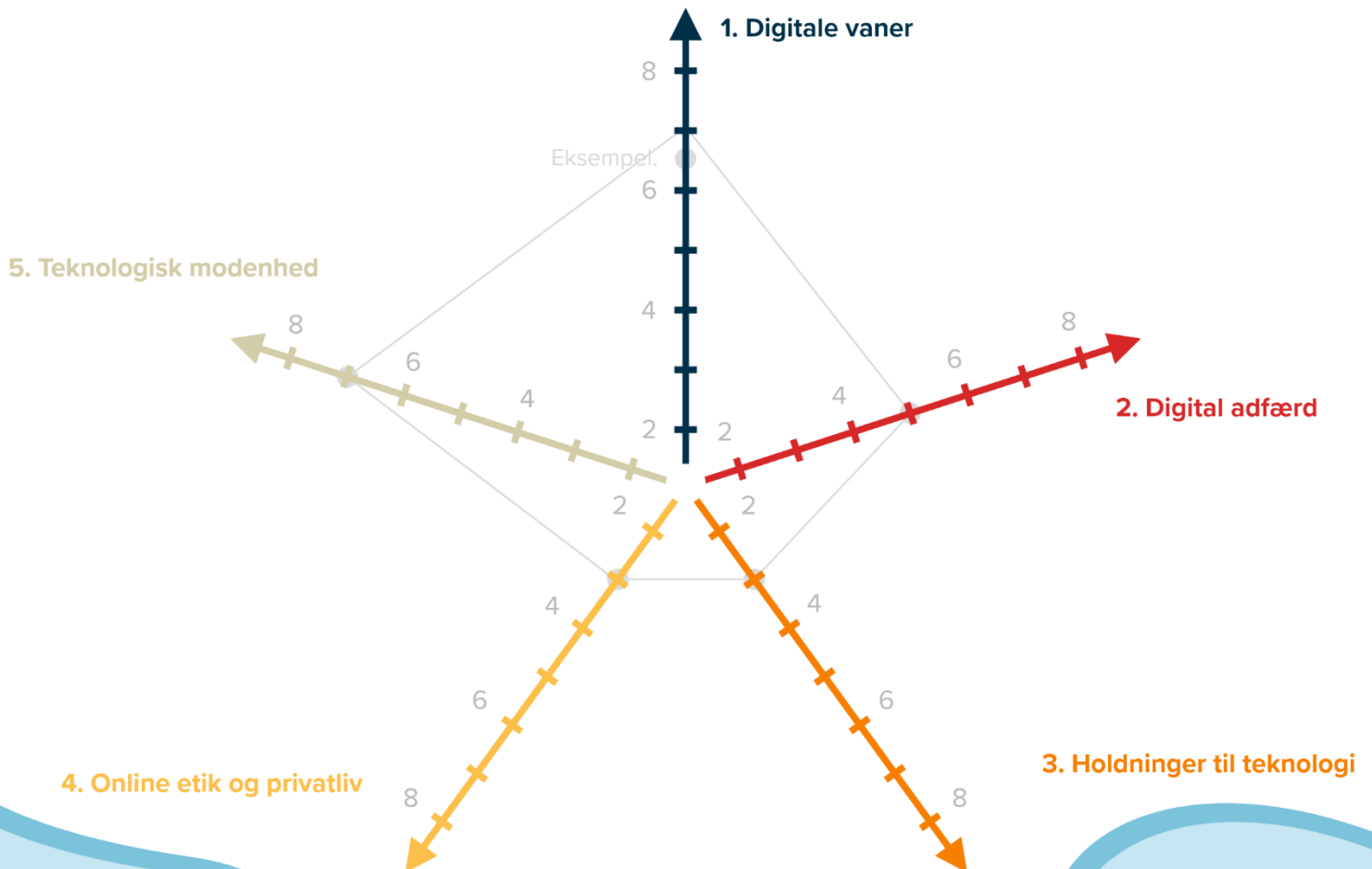
**a.** Hvor hurtigt er du til at lære at bruge en ny app eller digital platform?

1. Jeg har brug for meget hjælp
2. Langsom
3. Gennemsnitligt tempo
4. Meget hurtigt

**b.** Føler du dig tryk ved at prøve nye teknologier?

1. Slet ikke tryk
2. Lidt tryk
3. Moderat tryk
4. Meget tryk

**Point i alt:**



Navn:

Læs mere på [www.digichat.dk/familytime](http://www.digichat.dk/familytime)

Copyright © 2024 DIGIchat ApS. All Rights Reserved.

**DIGIchat**

Gør læring sjovt

# Min digital profil - deltager 5

## 1. Digitale vaner

**a.** Hvor mange timer om dagen bruger du på internettet?

- Mindre end 1 time
- 1-3 timer
- 3-5 timer
- Mere end 5 timer

**b.** Hvordan vil du vurdere din forståelse af online privatliv og data-sikkerhed?

- Meget lav
- Lav
- Moderat
- Meget høj

**Point i alt:**

## 2. Digital adfærd

**a.** Hvilken type digital aktivitet foretrækker du mest?

- Læring
- Streaming/ musik
- Spil
- Sociale medier

**b.** Hvor meget tid tilbringer du på sociale medier hver dag?

- Mindre end 1 time
- 1-3 timer
- 3-5 timer
- Mere end 5 timer

**Point i alt:**

## 3. Holdninger til teknologi

**a.** Mener du, at teknologi har en generel positiv indvirkning på dit liv?

- Meget uenig
- Uenig
- Enig
- Meget enig

**b.** Har du tilstrækkelig viden om teknologier til at kunne anvende disse hensigtsmæssigt?

- Meget lav grad
- Lav grad
- Moderat
- Meget høj

**Point i alt:**

## 4. Online etik og privatliv

**a.** Hvordan ville du reagere, hvis du så en person blive mobbet online?

- Ignorere det
- Rapportere det
- Støtte mobbeofferet
- Konfrontere mobberen

**b.** Hvordan beskytter du dit privatliv online?

- Jeg ved ikke hvordan
- Vha. privatlivsindstillinger
- Jeg deler aldrig personlige opl.
- Jeg læser altid privatlivspolitik

**Point i alt:**

## 5. Teknologisk modenhed

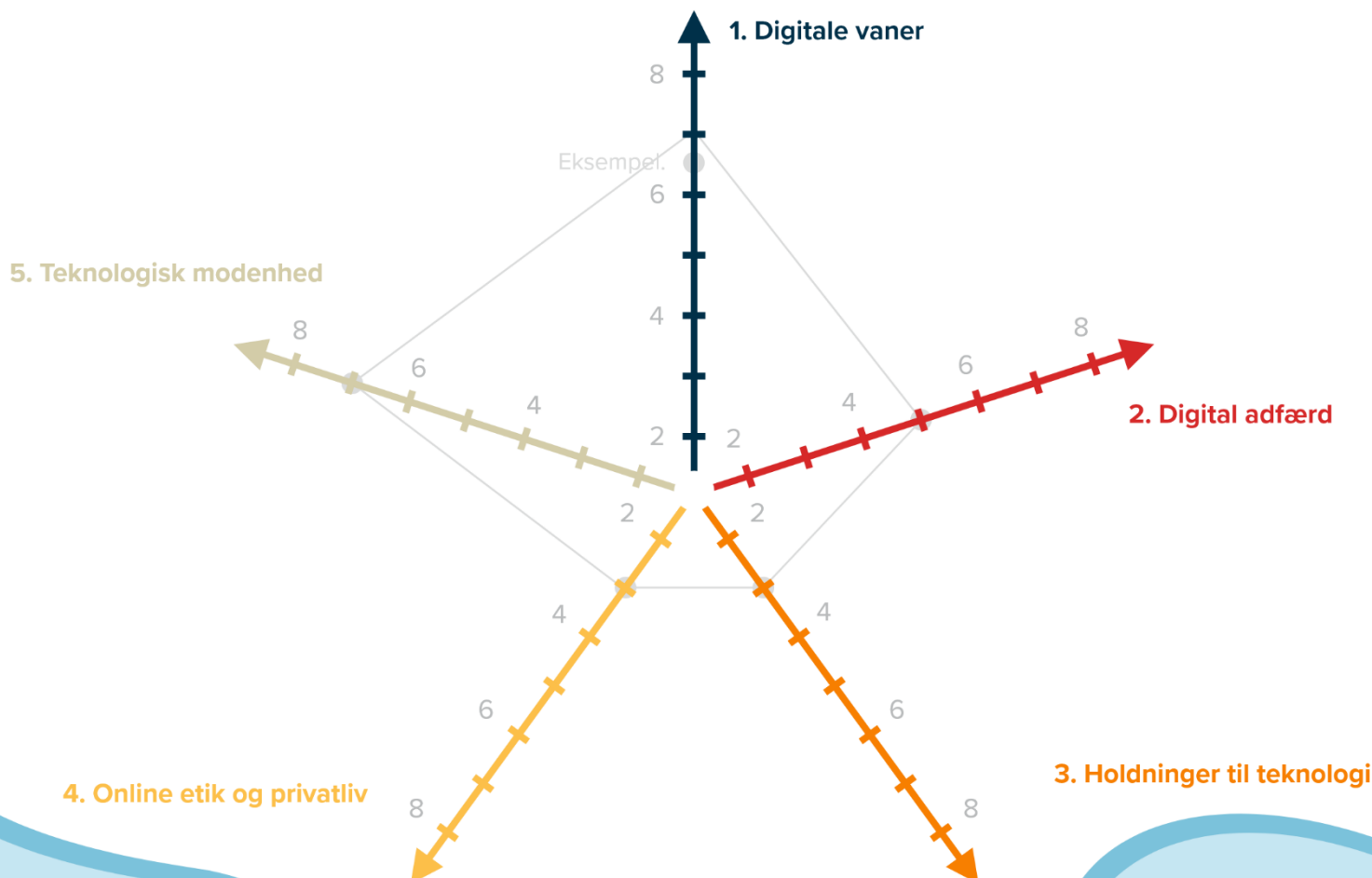
**a.** Hvor hurtig er du til at lære at bruge en ny app eller digital platform?

- Jeg har brug for meget hjælp
- Langsom
- Gennemsnitligt tempo
- Meget hurtigt

**b.** Føler du dig tryk ved at prøve nye teknologier?

- Slet ikke tryk
- Lidt tryk
- Moderat tryk
- Meget tryk

**Point i alt:**



Navn:

Læs mere på [www.digichat.dk/familytime](http://www.digichat.dk/familytime)

Copyright © 2024 DIGIchat ApS. All Rights Reserved.

**DIGIchat**

Gør læring sjovt



# Min digital profil - deltager 6

## 1. Digitale rutiner

**a.** Hvor mange timer om dagen bruger du på internettet?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**b.** Hvordan vil du vurdere din forståelse af online privatliv og data-sikkerhed?

1. Meget lav
2. Lav
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 2. Digital adfærd

**a.** Hvilken type digital aktivitet foretrækker du mest?

1. Læring
2. Streaming/ musik
3. Spil
4. Sociale medier

**b.** Hvor meget tid tilbringer du på sociale medier hver dag?

1. Mindre end 1 time
2. 1-3 timer
3. 3-5 timer
4. Mere end 5 timer

**Point i alt:**

## 3. Holdninger til teknologi

**a.** Mener du, at teknologi har en generel positiv indvirkning på dit liv?

1. Meget uenig
2. Uenig
3. Enig
4. Meget enig

**b.** Har du tilstrækkelig viden om teknologier til at kunne anvende disse hensigtsmæssigt?

1. Meget lav grad
2. Lav grad
3. Moderat
4. Meget høj

**Point i alt:**

## 4. Online etik og privatliv

**a.** Hvordan ville du reagere, hvis du så en person blive mobbet online?

1. Ignorere det
2. Rapportere det
3. Støtte mobbeofferet
4. Konfrontere mobberen

**b.** Hvordan beskytter du dit privatliv online?

1. Jeg ved ikke hvordan
2. Vha. privatlivs-indstillinger
3. Jeg deler aldrig personlige opl.
4. Jeg læser altid privatlivspolitik

**Point i alt:**

## 5. Teknologisk modenhed

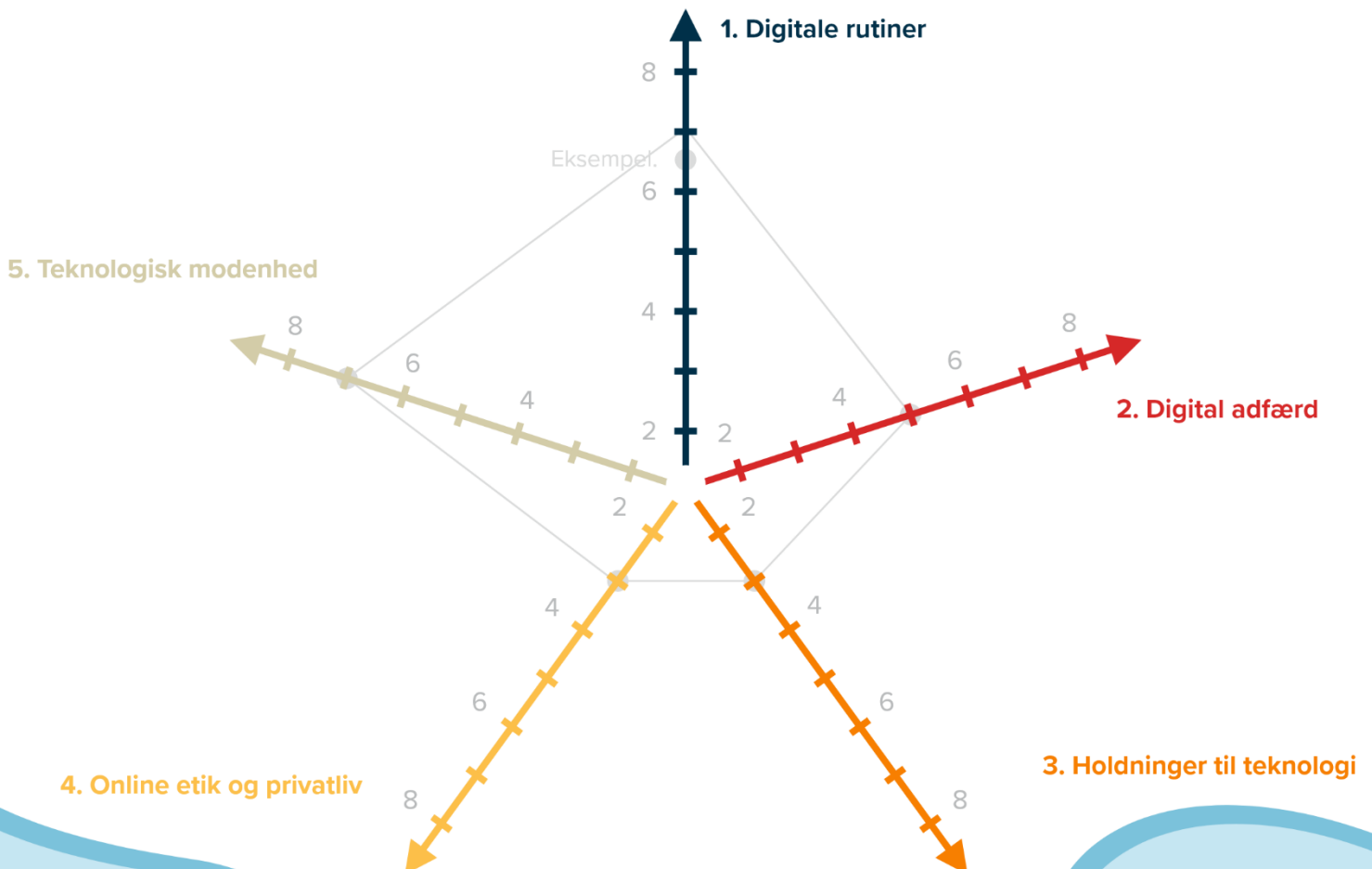
**a.** Hvor hurtig er du til at lære at bruge en ny app eller digital platform?

1. Jeg har brug for meget hjælp
2. Langsom
3. Gennemsnitligt tempo
4. Meget hurtigt

**b.** Føler du dig tryk ved at prøve nye teknologier?

1. Slet ikke tryk
2. Lidt tryk
3. Moderat tryk
4. Meget tryk

**Point i alt:**



Navn:

Læs mere på [www.digichat.dk/familytime](http://www.digichat.dk/familytime)

Copyright © 2024 DIGIchat ApS. All Rights Reserved.

**DIGIchat**

Gør læring sjovt