

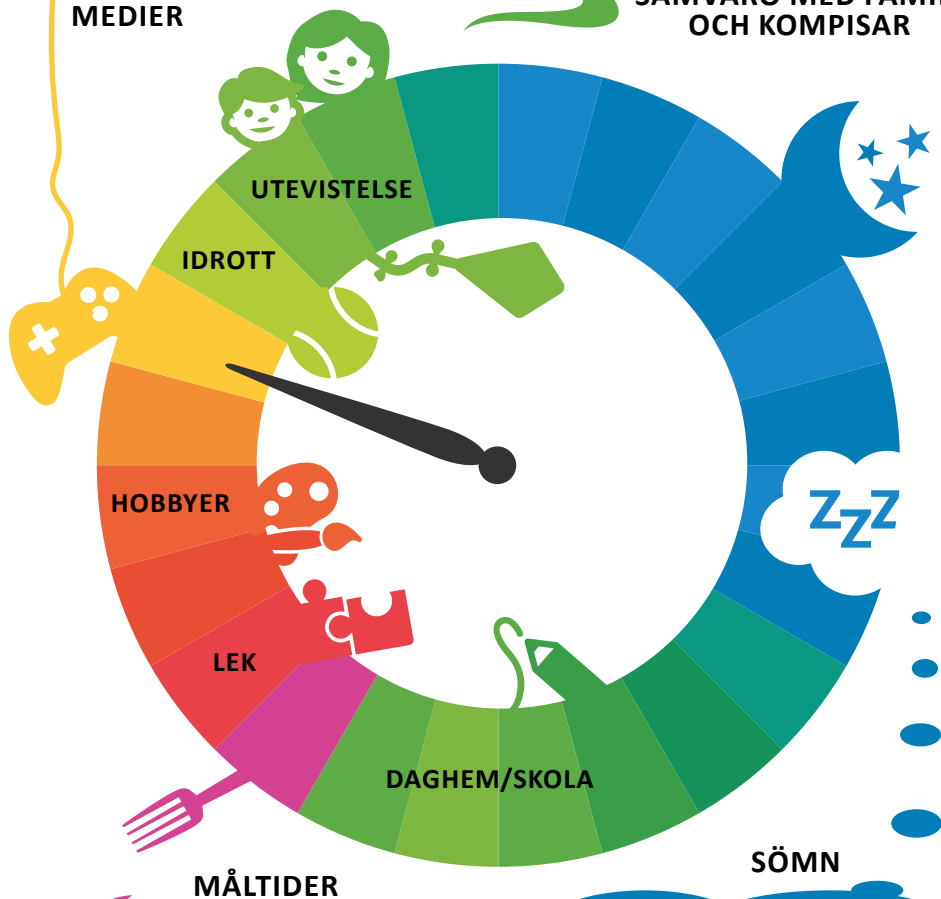
Medier i barnets vardag

När ditt barn spelar eller använder medieinnehåll lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid ergonomi och komma ihåg regelbundna pauser.

MEDIER

Det lönar sig att stöda barnets kompisrelationer: det är viktigt med vänner och att tillhöra en grupp.

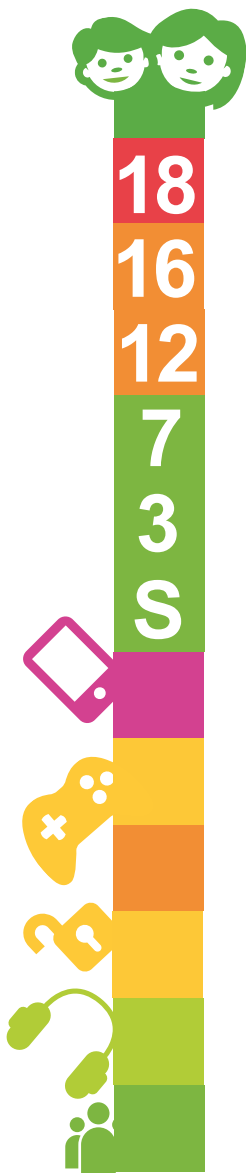
**SAMVARO MED FAMILJ
OCH KOMPISAR**



För att garantera tillräcklig vila och god sömn lönar det sig att freda tiden före läggdags från digitala medier.

Gemensamma måltider är bra tillfällen för gemensamma diskussioner samt för att dela dagens erfarenheter utan medieenheter.

Tips för en smidig medievardag



Medievanor skapas tidigt

- Fundera tillsammans med ditt barn på lämpliga gränser för spelande och övrig användning av medieinnehåll
- Var rättvis och konsekvent med att begränsa ditt barns medieanvändning
- Fundera på hur du själv använder media och på exemplet du visar genom det
- Se till att barnet har en mångsidig vardag och erbjud ditt barn mångsidiga alternativ för sysslor och hobbyer
- Stöd ditt barns mediekompetens, uttrycksförmåga och säkra användningen av medieinnehåll
- Ta reda på åldersgränser och se till att det medieinnehåll ditt barn använder passar barnet
- Hjälp ditt barn gestalta privatliv och offentlighet i mediemiljöer

Gemensamma stunder kring media är viktiga

- Var intresserad av hur ditt barn använder medier
- Bekanta dig med ditt barns digitala spelande och internetanvändning
- Hitta ett sätt att njuta av trevliga stunder tillsammans vid användning av medier
- Be ditt barn visa sina färdigheter i medieanvändning. Fundera tillsammans på vilka material barnet visar intresse för som hen kan dela på sociala medier
- Ge stöd om barnet möter något tråkigt eller förvirrande
- Värdesätt viktiga erfarenheter och lärorika upplevelser ditt barn får via medier