

SLUK

- KUNSTEN AT OVERLEVE I EN DIGITAL VERDEN



AARHUS UNIVERSITET

12. DECEMBER 2018

Den arbejds-, møde- og
læringsparate hjerne kræver
bl.a.:

Madkultur

Søvnkultur

Væskekultur

Pausekultur

Forstyrrelseskultur

Amerikanske børnelægers vejl.

Anbefalingerne lyder således:

- For børn under 18 måneder bør man undgå brug af andre skærmmedier end videochat.
- Forældre til børn fra 18 til 24 måneder, der ønsker at introducere digitale medier, bør vælge programmering af høj kvalitet og se det med deres børn for at hjælpe dem med at forstå, hvad de ser.
- For børn i alderen 2 til 5 år, begrænses skærmbrug til 1 time om dagen af stadig høj kvalitets programmer. Forældre bør bruge medierne sammen med børn for at hjælpe dem med at forstå, hvad de ser og hvordan det kan anvendes i den verden omkring dem.
- For børn i alderen 6 år og ældre skal der fastsættes ensartede grænser for den tid, der bruges på medier og som ikke må erstatte tilstrækkelig søvn, fysisk aktivitet og andre biologiske behov.

Individer

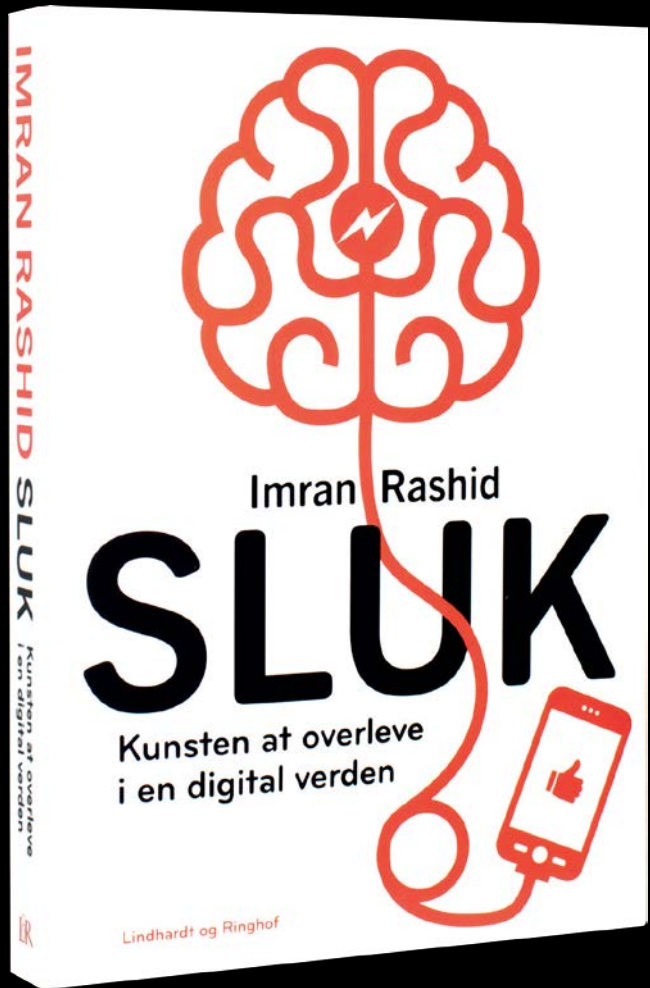
- Køb et vækkeur
- Brug airplane-tilstanden når I er sammen med mennesker
- Fjern notifikationer fra 'popcorn'-apps
- Anvend Skærmtid fra iOS 12.0
- Vælg bevidst restitution dagligt

Familier

- Se dit barn som et biologisk væsen
- Vær kritisk overfor softwaren - økologi / kunstige tilsætningsstoffer
- Snak om barnets oplevelser på nettet uden at være dømmende
- Vær et godt eksempel selv!
- Lav ritualer, der styrker den sociale hjerne

Virksomheder

- Fra human resources til humans resources
- Hav lige så meget fokus på 'high performance' som 'slow performance'
- Definer 'mødeparate', læringsparate' & 'arbejdsparate' hjerner
- Vælg hinanden til gennem skærmfrit nærvær og øjenkontakt
- Gør hoveddøren til en 'hjernetransformer'



TAK FOR
OPMÆRKSOMHEDEN!

Linkedin: imranrashid

www.imranrashid.dk

#sluk #offline #imranrashid