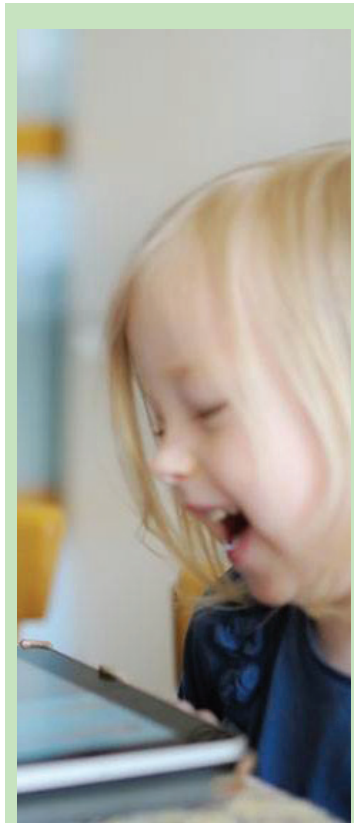


HEILSA



- Børn undir 2 ár skulu helst ikki hava nakra skermtíð yvirhøvur, heldur Gigni

BØRN OG "SKERMTÍÐ"

Gigni, sum veitir heilsutænastur til børn og ung, sigur soleiðis um "skermtíð":

Heilsugóður familjulivsstíllur inniber mørk fyri dagligari "skermtíð". Hetta er tann tíðin, sum tú:

- brúkar til at hyggja eftir filmi
- brúkar við telduna ella teldilin
- brúkar til fartelesfonina
- brúkar til at spæla telduspøl

Men, hvussu nógv "skermtíð" metir Gigni so er í lagi fyri barnið?

Ikki nógv, er einkla svarið.

- Børn undir 2-ára aldur skulu helst ikki hava nakra skermtíð yvirhøvur. Børn millum 2 og 5 ár eiga helst ikki at hava meira enn ein tíma, og børn millum 5 og 18 ár eiga helst ikki at hava meira enn tveir tímar av skermtíð dagliga.

Gigni vísir á, at tað er nógv ymiskt virkseimi, sum er sera týðningarmikið fyri menningina hjá einstaka barninum.

- Hetta fevnir eitt nú um líkamligt spæl ella rørslur, skapandi og ímyndað spæl, stuttligar og verkligar venjingar og alt tað, sum inniber samband og samveru við onnur menniskju.

vilmund@sosialurin.fo

"Mamma, fartelesfonin er títt lív..."

- Eg haldi, at allir fólkaskúlar skuldu havt ein "mobil-politikk", og eg kundi hugsað mær, at vit finga samgilta mentan – ella "digitalt dannelsse" á tímatalvuna í skúlanum, soleiðis at børnini kunnu læra, hvat tað í veruleikanum er, tey standa yvirfyri, sigur danskur fólkatingslimur

Vilmund Jacobsen

"Um mamma sjálv sat við avgerðini, hevði hon livað í verðini hjá fartelesfonini..."

- Soleiðis segði sonur mín við meg nøkur ár herfyri, og hetta var eitt "wake-up-call" fyri meg. Skjótt legði eg inn á mína fartelesfon appina, Moment, sum mátar, hvussu leingi eg brúk telefonina.

Tað skrivur Ida Aukén, sum er danskur fólkatingslimur, á netsíðuni – www.helse.dk

Í greinini vísir hon á, at sum dagarnir gingu, vísti tað seg, at hon brúkti sína fartelesfon eitt heilt samdøgur um vikuna. Hon var á Facebook, LinkedIn, Messenger, og hon var á tíðindasíðum, sms og á arbeiðsappini, Podio.

- Tá sonur mín segði, sum hann gjørdi, hugsaði eg: Nei, ein slíkur persónur vil eg ikki vera.

Nú hevur familjan skíggjareglur heima við hús. Ongar fartelesfonir eru við borðið undir máltíðunum, og millum klokkan 18 og 20 liggja telefonirnar á hillini.

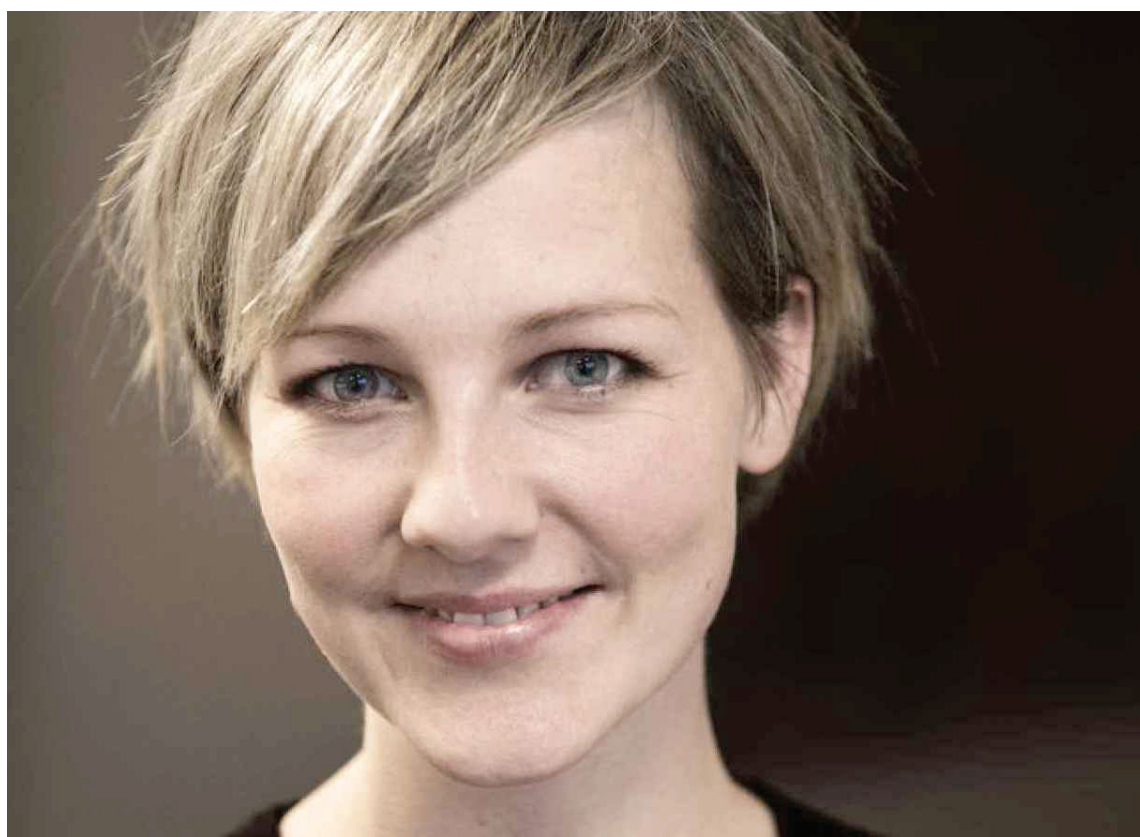
- Men, tað er trupult, viðgongur Ida Aukén.

Manipulatióin

Tíbetur er maður hennara raskari at biðja um, at telefonirnar verða lagdar til vikis. Hann hevur eisini skrivað bókina "Skærmens magi", og Ida Aukén ásannar, at maðurin hevur gjørt húsfolkið klókari.

- Vit eru blivin manipulerað. Eg trúgvi, at vit hava verið ov naiv yvirfyri sterku kreftunum. Tað sita "behavioral experts" í stóru fyrirkunum við miljardum av krónum, ið skapa appirnar, sum skulu "løna" okkara heilum. Netflix, Messenger og Candy Crush kappast um pengarnar og okkara tíð, sigur hon.

Ida Aukén vísir á, at sambært Netflix er størsti kappingarneytin náttarsvøvnurin. Tað er tí, at telefonin vísir "10 sekund til næsta brot", tá tú annars ert við at leggja telefonina frá tær um kvøldið.



- Børnini lærdu meg at taka lívið í hendurnar - heldur enn at taka hondina í fartelesfonina, sigur Ida Aukén, fólkatingslimur

- Tað gagnar okkum at gerast klókari um, hvussu skíggjarnir seta í gongd okkara heilar. Við småum reyðum litum, glamrandi ljóðum og virðislønnum, sum minna um sukmolur, stjeler skíggin okkara uppmærksemi.

Ida Aukén ásannar, at mannaheilin frá náttúrunar hond er betri gearaður til savningarsamfelagið enn til eitt sonevnt smartphone-society, sum hon rópar tað.

- Tí er tað sera umráðandi, at vit vita, hvussu vit skulu standa ímóti hesum, leggur hon aftrat.

Mobilpolitikkur

Ida Aukén hevur nú tikið stig til tað, hon rópar Center for Digital Sundhed, sum skjótt verður veruleiki.

- Eg haldi, at allir fólkaskúlar skuldu havt ein "mobil-politikk", og eg kundi hugsað mær, at vit finga samgilta mentan – ella "digitalt dannelsse" á tímatalvuna í skúlanum, soleiðis at

børnini kunnu læra, hvat tað í veruleikanum er, tey standa yvirfyri.

Ida Aukén heldur, at vit í størri mun eiga at hugsa um samgilta heilsu.

- Tíbetur hava vit fokus á kost, royking, alkohol og rørslu, og tað er nógv fokus á okkara ytra likam. Men, í einari tíð, har familjur føla, at teimum vantar tíð og frið – og har strongd, angist og svøvntrupulleikar plága okkum – áttu vit at verið meira vakn um, hvussu KT-risar bumba okkara sinni, sigur hon.

Avmarkað eftiransni

Fólkatingslimurin leggur dent á, at eitt menniskja hevur bert

eitt sinni og hevur avmarkað eftiransni.

- Í okkara familju hyggja vit minni í skíggjar nú, og vit síggja meira hvønn annan. Eg leggi telefonina á hillina og taki eina bók við í sofuna. Børnini hava lært at keða seg, og eg livi nú 100 prosent í verðini hjá børnunum – heldur enn í verðini hjá fartelesfonini.

Ida Aukén sigur, at tað vóru børnini, sum lærdu hana nakað týðningarmikið í lívinum: Tey lærdu hana at taka lívið í hendurnar - heldur enn at taka hondina í fartelesfonina!

vilmund@sosialurin.fo

Ida Aukén (1978) er útbúgvinn cand.theol. Hon er limur í danska fólkatinginum og hevur eisini verið umhvørvisráðharri. Hjúnarfelagi er Bent Meier Sørensen, og Ida Aukén hevur skrivað bókina: "Livet efter døden i de store verdensreligioner".