



# Foreldrasáttmáli

## 4. bekkur

### Skjótími

*\*Skjár = sjónvarp, tölva, I-pad, sími*

- Virðum skjáviðmið barna eftir aldri. Viðmið um skjánotkun barna í 1.-4. bekk eru 90 mínútur á dag.
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir, gott er að miða við að leikir eftir skóla séu að mestu skjálausir, t.d. einungis ½ tími í lok leiktímans. Leyfum börnum að vera börn.
- Virðum aldurstakmörk á sjónvarpsefni, tölvuleikjum, samfélagsmiðlum o.s.frv.
- Hægt er að notast við forrit eins og Family Link (virkar fyrir alla síma) til þess að passa upp á símatíma, fylgjast með hvaða forrit er verið að nota og samþykkja/hafna forritum sem börn ætla að hlaða niður, o.fl.

### Orkudrykkir

- Virðum aldurstakmark á orkudrykkjum! Verðslanir mega ekki selja orkudrykki til barna og viðmiðið er almennt í kringum 15-18 ára aldurstakmark.
- Orkudrykkir eru ávanabindandi og hafa slæm áhrif á svefn og einbeitingu. Orkudrykkir geta einni valdið hjartatruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverk, svima, ógleði og kvíðaeinkennum. Börn og ungmenni eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir og er neysla koffíns því sérstaklega óæskileg fyrir þann hóp. Í orkudrykkjum er oftast að finna vatnsleysanleg vítamín í miklu magni ásamt öðrum efnum sem eru óæskileg fyrir börn.

### Virðing

- Berum virðingu fyrir hvert öðru og sýnum kurteisi, það kostar ekkert! Munum líka að sýna skilning og samkennd.
- Foreldrar eru sammála um að leiktími eftir skóla sé ekki lengur en til kl. 18:00. Virðum það öll.

### Fyrirmyndir

- Verum meðvituð um hvernig við tölum við og um aðra og hvernig við komum fram við þá og okkur sjálf.
- Börnin eru/verða líka fyrirmyndir. Kennum þeim að vera góðar fyrirmyndir.
- Lokum ekki augunum fyrir því að börn gera mistök („nei barnið mitt gerir ekki svona“). Mætum mistökunum og lærum af þeim.

Við undirrituð erum sammála um að hjálpast að við að fylgja þessum reglum eftir og gefum leyfi til að minna hvert annað á.

# Foreldrasáttmáli 4. bekkjar

Í stuttu máli – tilvalið á ísskápinn

## Skjátími

*\*Skjár = sjónvarp, tölva, I-pad, sími*

- Hámark 90 mínútur á dag
- Virða aldurstakmörk á leikjum og myndum
- Hámarks skjátími með félögum er 30 mínútur

## Orkudrykkir

Orkudrykkir eru ekki fyrir börn

## Virðing

Berum virðingu fyrir hvert öðru og sýnum kurteisi, skilning og samkennd.

## Fyrirmyndir

Verum góðar fyrirmyndir í orðum og gjörðum.

