

## Princip for Skærmtid på Hjørringskolen

**Formål:** At sikre en balanceret og sund brug af skærme, der understøtter elevernes læring og trivsel.

- **Skærmtid i Undervisningen:**
  - Skærme anvendes som et værktøj til at støtte undervisningen og skal integreres på en måde, der fremmer aktiv læring.
  - Maksimal skærmtid pr. lektion bør ikke overstige 30 minutter, medmindre det er nødvendigt for specifikke læringsaktiviteter.
- **Pauser og Fysisk Aktivitet:**
  - Eleverne skal have regelmæssige pauser fra skærmene for at reducere øjenbelastning og fremme fysisk aktivitet.
  - Der tilstræbes mindst 10 minutters pause for hver times skærmtid.
- **Skærmtid i Fritiden:**
  - Skærmtid i fritiden på skolen bør begrænses og opfordre til sociale og fysiske aktiviteter.
  - Skolen tilbyder alternative aktiviteter for at reducere afhængigheden af skærme.
- **Digital Dannelse:**
  - Eleverne undervises i digital dannelse, herunder sikker og ansvarlig brug af teknologi.
  - Fokus på at udvikle kritisk tænkning og bevidsthed om skærmtidens påvirkning på mental og fysisk sundhed.
- **Forældresamarbejde:**
  - Skolen samarbejder med forældre for at drøfte tilgang til skærmtid både i skolen og hjemme.