

# INSPIRATIONSARK TIL FORÆLDREMØDE

## Tema: Søvn og det digitale

### Mål med temaet forældremødet

Formålet med forældremødet er, at forældre sammen reflekterer over, hvordan skærmb brug og søvn hænger sammen for børn og unge i dag, og hvordan skole og forældre sammen kan støtte, at børn får en sund balance mellem digitale vaner og restitution, så de trives både mentalt, socialt og fagligt. Gennem dialog og øvelser får I dels ny viden om, hvordan skærmb brug påvirker unges søvnhygiejne, døgnrytme og trivsel, og dels en fælles opmærksomhed på, hvordan I som forældre kan hjælpe jeres børn med realistiske rammer og involverende samtaler om digitale vaner før sengetid.

👉 [Find temamaterialet her til forældremødet](#)

### GODE LINKS OG INSPIRATION TIL TEMAET

#### Få mere viden om temaet her

- ❖ [Webinar om søvn med Chris MacDonald](#)
- ❖ [Forældre - ReloadMe](#)
- ❖ [Unge og søvn - genvej til trivsel og bedre indlæring - Gentofte Kommune](#)

### Dialogværktøjer til forældremødet

- ❖ [Film om søvn](#)

### Gode podcast til forældre & fagfolk

- 🎧 Er du helt væk!? Forældremonopol - [Er du helt væk!?](#)
- 🎧 Genstart | Søvnens superkraft | [Lyt som podcast | DR LYD](#)
- 🎧 Brinkmanns briks | Søvn | [Lyt som podcast | DR LYD](#)