

# VÄLKOMMEN PÅ FÖRELÄSNING

## SÖMN + SKOLA + SPEL + SOCIALA MEDIER = EN OMÖJLIG EKVATION?

Sömnen är ett livsnödvändigt mänskligt behov och tillräckligt med sömn under uppväxten främjar barnets utveckling. En god sömn leder både till att man lär sig lättare och växer snabbare. Ändå är det många barn som inte får sitt sömnbehov tillgodosett. Särskilt ungdomar lider av sömnbrist: varannan ungdom på Åland sover mindre än vad som rekommenderas enligt en färsk undersökning. Vad beror detta på? En stor del av svaret hänger tveklöst ihop med barn och ungdomars förändrade spel- och nätvanor. Men exakt hur ser sambanden ut? Hur påverkar till exempel ljuset från displayer dygnsrytmen? Vad gör det med sömnkvaliteten att spela dataspel innan man somnar? Vad innebär det att även nattetid förväntas vara aktiv på sociala medier? Hur passar den digitala livsstilen med tidiga morgnar i skolan? Och vad kan man göra som förälder för att få ekvationen att gå ihop?

Rädda Barnen, Fältarna, elevvården och skolpersonal bjuder in till föreläsning och diskussion om sömn och skärmtid. Föreläsare är **Carl Henrik Ehrenkrona, barnomsorgs- och skolpsykolog i Mariehamns stad**. I diskussionspanelen deltar Carl Henrik samt arrangörerna.

**Plats:** Kyrkby högstadieskola

**Tid:** onsdag 22 april kl 19.00

**Ingen förhandsanmälan krävs.**

**Föreläsningen är gratis**

**Alla intresserade är varmt välkomna!**

Extra välkommen till dig som förälder med barn i skolåldern. Ta gärna med ditt barn eller ungdom och se det som en möjlighet till en inledande diskussion som sen kan fortsätta i hemmet.

### Vid frågor kontakta

Maria Söreskog, ansvarig för Barnens Internet på Rädda Barnen Åland

Tel 044-906 68 00, e-post [barnensinternet@raddabarnen.ax](mailto:barnensinternet@raddabarnen.ax)

*Psst! 28 april och 5 maj kommer det att erbjudas fler föreläsningar som berör temat, men då med fokus på dataspel och i samarbete med andra arrangörer.*

**Välkomna!** önskar Nätmobbningsgruppen bestående av:

Fältarna      Personal från Ålands grundskolor & gymnasium



**Rädda Barnen**  
Åland