

Insändare

I dagens samhälle har digitala verktyg och skärmanvändning hos elever blivit allt vanligare. I min magisterstudie forskade jag kring skärmanvändning för elever i högstadiet. Det visade sig att alla som var med i studien överskrider THL:s (Institutet för hälsa och välfärd) skärmtids rekommendationer med ca 2 timmar om dagen. I nuläget är det vardag för elever att använda olika typer av skärm som ipad, telefon och dator i både undervisningssyfte och på fritiden. När denna tid räknas samman överskrider man rekommendationer rejält. Däremot anser eleverna att digitala verktyg är ett behagligt sätt att arbeta med i skolan men påpekar även exempelvis att skrift förhand inte övas lika mycket längre. Många anser sig vara svaga på att skriva för hand eftersom de skriver så mycket digitalt. "Jag brukar få huvudvärk när jag jobbar mycket med skärmen och speciellt om det är flera lektioner i rad" svarade en elev.

Sociala faktorer lyfts ofta fram som något positivt när skärmanvändning och digitala verktyg diskuteras. Många av de intervjuade nämnde att det är mycket enklare att hålla kontakt med familj och vänner och personer som bor på annan ort genom digitala verktyg. Tidigare forskning har visat att elevernas skärmanvändning kan ha en negativ inverkan på sömnen och detta framkom även i min studie. Det nämndes att man ofta stannar uppe längre än vad man borde på kvällarna och att man tappar sin känsla för tid. "Ibland kollar jag på en serie och plötsligt är klockan 1" vilket resulterar i att man är trött i skolan följande dag och har utmaningar med att koncentrera sig. Vad är en lämplig mängd skärmtid och vad kan man som förälder och pedagog göra för att säkerställa att elever hittar en balans i sin användning? Detta är frågor som behöver lyftas fram och diskuteras ännu mera idag.