

## Berit Nordström - Barnhjärnor

### Föreläsning med Semper 9 februari 2021

#### Frågor och svar

Är skadorna permanenta eller finns det möjlighet att vända de negativa effekterna av skärmtid på hjärnan? Tänker om ett barn suttit i flera år och har svårigheter på kognition osv.

*Denna fråga går än så länge inte att besvara eftersom det behövs lång uppföljningstid för att kunna säga någonting med säkerhet. Vad vi däremot vet är att det kan vara så att barn med någon form av svårighet i högre grad använder sig av skärmar. Det vill säga vad är hönan eller ägget, använder barnet mycket skärmtid på grund av sina kognitiva svårigheter eller är dessa en effekt av mängden skärmtid? Kan vara svårt att med säkerhet svara på.*

Finns det studier om att när man skriver/antecknar under tex en föreläsning lär man sig bättre/mer - eller är detta individuellt.

*Här går det att läsa litet mer om handens alla funktioner och om en mindre studie kring anteckning för hand eller via dator.*

<https://modernpsykologi.se/2017/04/19/nu-okar-intresset-for-handens-betydelse-for-hjarnan/>

*Ytterligare information finns i Göran Lundborgs utmärkta bok, "Handen i den digitala världen", 2019.*

"Många ungdomar säger nu att de måste ha ""störande ljud"" för att de ska kunna lära sig något - vad innebär detta egentligen"

*Ja, det har visat sig att för en del barn hjälper ett "omgivningsbrus" till att öka koncentrationen.*

"Det måste väl ändå vara en stor skillnad att låta barnet sitta ensam och klicka runt på tex Youtube jämfört med att en vuxen tillsammans med barnet använder skärmen som en ""bok"" tex tittar på foton, spelar ett pedagogiskt spel eller ser en film och kommenterar vad som händer?"

*Självklart är det skillnad om en vuxen sitter med och förklarar. Innehållet i det man tittar på. Innehållet är också av betydelse. Faran är då barn under tre år alltför länge tittar på innehåll med mycket, ljud, lus och snabba förändringar där barnet saknar möjlighet att följa med och förstå vad som sker.*

Hört att närsynthet ökar då barnen minskar tittandet på långt håll på grund av plattor tex. Kommentrar?

*Ja närsynthet har ökat med ca 30% i Asien efter att paddor och smarta telefoner börjat användas av yngre barn. Detta anses bero på att barnen inte i tillräcklig omfattning växlar mellan när- och avståndsseende under den period då ögat växer. Jag har också hört svenska ögonläkare kommentera detta.*

Tack för en mycket bra föreläsning. Kan du sammanställa ett litet infoblad om det viktigaste av detta? :-)

Tusen tack för den bra föreläsningen. Kan man få materialet digitalt för att använda på BVC för föräldrar?

*Min dokumentation är utformad utifrån att det är BVC personal som lyssnar och inte föräldrar. Ni får självklart använda den information ni fått till livs genom min föreläsning men jag vill inte att ni överröcker dokumentationen utan att ni stället samtalar med föräldrarna med era egna ord. Detta är viktigt. Dokumentationen är tänkt som ett stöd för ert minne.*

*Om föräldrarna får ta del av de stolpar som finns i dokumentationen utanför sitt sammanhang kan misstolkningar och missförstånd lätt uppstå.*

*Det är viktigt att informationen sker i dialog med föräldrarna!!*

Tack för en mycket bra föreläsning. Kan du sammanställa ett litet infoblad om det viktigaste av detta? :-)

*Dokumentationen får fungera som en sammanfattning av min föreläsning.*

Tack för alla positiva och vänliga ord. Jag är glad över att ni uppskattade föreläsningen i detta angelägna ämne.