

Nyhedsbrev 04/2026

Skærme og skærmbrug.

Nederst i dette nyhedsbrev er lidt info til alle forældre om, hvad skærmbrug gør ved børns hjerne og koncentrationsevner. Kort, let læselig og letforståeligt.

Nyt fra Børnehuset:

Så er det snart weekend og endnu en skøn uge er gået hos os. Vejret har været en af de køligere af slagsen, men trods det har børnene haft det gode humør med sig og leget rigtig godt på kryds og tværs.

Ugen startede med vi både var i det kreative hjørne i småbørnsgruppen og i børnehaven. Småbørnene malede de sødeste snemænd, som kan ses inde på deres stue.

I børnehaven malede børnene de flotteste fugle i forskellige farver. Kan ses i værkstedet. Woow, hvor har alle børnene bare været seje til at være kreative. Ellers er der blevet leget med LEGO og forskellige rollelege i dukkekrogen.

Tirsdagen blev brugt på spil og leg hos småbørnene. I børnehaven malede vi videre på vores fugle. Til middag var dagens menu pizza med gulerødder og agurker til. En gruppe børn var med i køkkenet og hjælpe med at tilberede maden.

Onsdagen bød på en frisk gåtur i nærområdet hos småbørnene. I børnehaven malede vi solsorte fugle med håndaftryk. Om eftermiddagen var børnene godt i gang med at lege med togbane.

Torsdag var Milas, Ellen, Roome, Lias og Mille ude på en gåtur ned til byen. Vi fortsatte med at være kreative i børnehaven og klippede fugle, som vi satte på flotte plancher. De hænger lidt omkring i børnehuset. Nogle malede også solsorte fugle med deres håndaftryk.

Fredag har vi ikke de vilde planer. Her finder vi på nogle aktiviteter sammen med børnene. I ønskes alle en rigtig god weekend med jeres familier.

OBS: Kære forældre vil i være søde og få tjekket jeres barns kasse med skiftetøj og generelt overtøj. I denne kolde tid er det rart hvis vi har noget skiftetøj eller overtøj som passer til vejret. Det vil være en kæmpe hjælp for personalet!

Husk indskolingsforløbet starter på onsdag 😊 husk madpakke og drikkedunk.

Nyt fra skolen:

Fordybelsesuge.

Sikken fantastisk uge vi har haft. Der er blevet læst, skrevet, tegnet, klippet og klistret. I løbet af ugen er der produceret mange fine ting, som I kunne se i fredag eftermiddag.

Vi håber, I har fulgt med på Facebook i løbet af ugen.

Vi takker mange gange for den fantastiske deltagelse fredag eftermiddag. Alle børn havde mor, far, bedsteforældre og eller søskende med. I skal vide, at det har betydet meget for alle, at I meldte jeres ankomst – og at I så interesseret gik rundt og spurgte ind. Det er god læring for eleverne at skulle præsentere et stof – OG DET GJORDE DE JO SÅ GODT !

Ligeså er det dejligt at opleve voksensnakken på kryds og tværs – det vidner om et godt fællesskab.

Er par rundvisninger blev det også til. Vi har fået 2 nye elever i 6. og 7.klasse. Så far blev vist rundt på skolen. Ligeså havde vi besøg af en anden familie, der fik en rundvisning. Også det er eleverne gode og altid villige til.

I næste uge rydder vi så op. Nogle af de fine produkter hænger vi op på gangene. Andet får eleverne med hjem.

Forude venter nu en god weekend, hvor vi kan sole os i den gode uge og lade op til næste uge.

Indskolingsforløb.

Så er det endelig i næste uge, hvor vi siger velkommen til kommende 0.klasse. Vi starter onsdag d.28.01. kl.8.15. Børnene følges med Charlotte over på skolen.

Dagens skema er:

8.15 - 9.45: dansk/ matematik med Merete

Der bliver tid til at spise den medbragte snack – husk også en drikkedunk.

9.45 – 10.05: frikvarter

10.05 – 11.45: idræt sammen med 0.-1. og Marianne og Charlotte.

Der bliver tid til at spise den medbragte madpakke – husk også en drikkedunk.

11.45 – 12.10: frikvarter

12.10 – 12.55: dansk med 0.-1. og Merete og Charlotte

Herefter går vi i SFO frem til 14.00, hvor Charlotte tager børnene med retur til børnehuset.

Vi glæder os til en dejlig dag.

Sygdom.

Vi er stadig ramt af sygdom – denne gang er det maven ”der driller”.



Vigtige datoer i kommende uger:

Uge 5

28.01 Indskoling 8.15-12.55 (14.00) – se uddelt seddel (december 2025).

Uge 6

04.02 Indskoling 8.15-12.55 (14.00) – se uddelt seddel (december 2025).

05.02 Madmænd i madkundskab

06.02 Projektdag 8.15-13.55

Uge 7

Skolens elever holder vinterferie. SFO er åben i BH – mod tilmelding.

Uge 8

18.02 Indskoling 8.15-12.55 (14.00) – se uddelt seddel (december 2025).

19.02 Madmænd i madkundskab

Uge 9

25.02 Indskoling 8.15-12.55 (14.00) – se uddelt seddel (december 2025).

Uge 10

04.03 Indskoling 8.15-12.55 (14.00) – se uddelt seddel (december 2025).

05.03 Madmænd i madkundskab

06.03 skolen i biografen 4.-7.klasse

Uge 11

09.03 Projektdag 8.15-13.55

11.03 Indskoling 8.15-12.55 (14.00) – se uddelt seddel (december 2025).

Uge 12

16.03 BM 19-21

19.-20.03 Performanceuger 8.15-13.55

Uge 13

23.-27.03 Performanceuge 8.15-13.55

26.03 Performanceforestillinger – 10.00 Generalprøve/ 18.00 for forældre og søskende

28.03 9-10 ÅBEN SKOLE OG BØRNEHUS – som del af Arrild Dagen inviterer vi til en rundvisning, en snak og en kop kaffe.

HUSK

Uge 7: Vinterferie

Uge 12 og 13: Performanceuger

26.03: Performanceforestillinger 10.00 og 18.00

28.03: Åben skole og Børnehus 9-10

Rigtig god weekend til jer alle

Venligst Mie

**Gode input fra Katrine Werner Børnefysioterapeut og Coach
Specialist i sanseregulering hos børn**

Vi taler meget om børn og skærme i denne tid.

Om skærmtid, begrænsninger og bekymringer.

Men ofte mangler det vigtigste spørgsmål i debatten:

Hvad er det egentlig, der sker i hjernen og nervesystemet, når et barn er meget på skærm?

For skærm er ikke bare "underholdning".

Det er en meget kraftig stimulering af et barns hjerne.

Især hvis barnet har et sensitivt nervesystem.

Her er nogle af de vigtigste ting, det er værd at forstå.

1. Skærm aktiverer hjernens belønningssystem (dopamin)

Når et barn ser skærm, frigives dopamin, hvilket er hjernens belønningssignalstof.

Det giver en oplevelse af fokus, spænding og engagement.

Problemet opstår ikke under skærmen, men **bagefter**.

Hjernen vænner sig hurtigt til denne stimulering, og almindelige aktiviteter, som leg, lektier eller samvær, kan derfor føles mindre motiverende *i perioden efter skærm*.

2. Hurtige skift og stimuli holder nervesystemet i høj arousal

Skærm indeholder ofte hurtige klip, lyde, farver og skift.

Det holder nervesystemet i et højt aktiveringsniveau, hvilket vi også kalder for høj arousal.

For et barn betyder det, at kroppen forbliver i beredskab.

Så når skærmen slukkes, kan det være svært for nervesystemet bare at "slappe af".

Derfor ser mange forældre uro, irritabilitet eller modstand efter skærm, fordi kroppen stadig er tændt.

3. Præfrontal cortex bliver træt hurtigere

Præfrontal cortex er den del af hjernen, der hjælper med:

- **overblik**
- **impulskontrol**
- **følelsesregulering**
- **samarbejde**

Skærm kræver konstant opmærksomhed og selvkontrol, og derfor bliver denne del af hjernen **hurtigere udtrættet**.

Når præfrontal cortex er træt, bliver det sværere for barnet at:

- **tage imod beskeder**
- **regulere følelser**
- **håndtere krav**
- **samarbejde**

Det kan komme til at ligne "dårlig opførsel" når du slukker for skærmen, men er i virkeligheden **mental udmattelse**.

4. Sensitive nervesystemer reagerer stærkere

Børn med sensitive nervesystemer registrerer sanseindtryk mere intenst.

Derfor reagerer de ofte kraftigere på skærm og effekten varer længere.

Det betyder ikke, at skærm er "forbudt".

Men det betyder, at **balance, timing og støtte efter skærm er ekstra vigtige**.



Arrild Friskole & Børnehus

Skærbækvej 16,
Arrild, 6520 Toftlund.

Skolen@arrildfriskole.dk
Tlf.: 74830103

Børnehuset@arrildfriskole.dk
Tlf.: 30138403

Hvad skal du gøre?

Nedregulering efter skærm kræver ekstra støtte

Efter skærm har nervesystemet brug for hjælp til at falde ned igen.

Det sker sjældent af sig selv.

Især ikke hos børn.

Her spiller du som voksen en vigtig rolle.

Nedregulering kan fx støttes gennem:

- bevægelse
- kropslig sansning
- ro og dæmpede omgivelser
- fysisk kontakt
- struktur og forudsigelighed