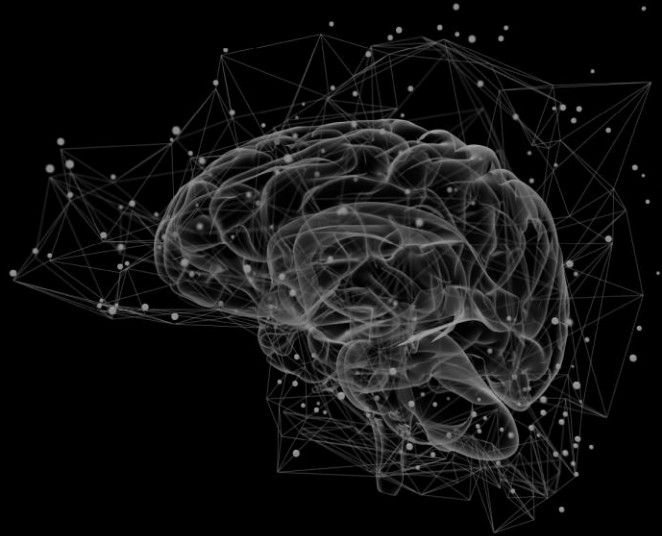


AI vs. Homo Sapiens – hvem definerer fremtiden?



imranrashid

HENT SLIDES, VIDEN OG VÆRKTØJER:



TAKFORIDAG.DK

Imran Rashid

- Speciallæge i almen medicin
- IT-iværksætter (Videodoktor, Min P-pille m.fl)
- Praktiserende læge - Kastrup Lægeklinik
- Innovationschef – Aleris-Hamlet Hospitaler
- Forfatter til 'SLUK', 'OFFLINE', 'Sunde Vaner' 'Tænd Fantasien', 'Mærkbarhed' & 'Skærmsund', 'Skærmsunde Klasser' & 'Mentalt Stærk' (udk. Nov. 2025)
- Sundhedsfaglig innovationsdirektør i Lenus



Lottovindernes naboer

Forskere undersøgte adfærden hos naboer til lottovindere, der vandt omkring 150.000\$ (ca. 800.000 kroner)

Hvad fandt de af ændrede adfærdsmønstre hos naboerne?

1. De sparede mere op
2. De gik oftere konkurs
3. De blev mere syge
4. De fraflyttede nabolaget hyppigere

0:30



Hvorfor gør vi, hvad vi gør?

2013





Foto: PR

Privathospitalet Aleris-Hamlet satser på telemedicinske løsninger

MEDICO & REHAB: Aleris-Hamlet Hospitaler har i et år testet deres telemedicinske projekt, Videodoktor, og er nu klar til at rulle teknologien ud i et større omfang, både hos dem selv og i strategiske partnerskaber.

AF **ELIZABETH MØNSTED JOHANSEN**

Offentliggjort 12.08.15 kl. 12:01

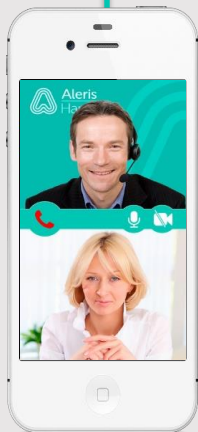
Aleris-Hamlet Hospitaler har store planer for deres fremtidige brug af telemedicinske løsninger. Det fortæller speciallæge Imran Rashid, der er Aleris-Hamlets chef for innovation og velfærdsteknologi. Han er også manden

Digitale produkter...

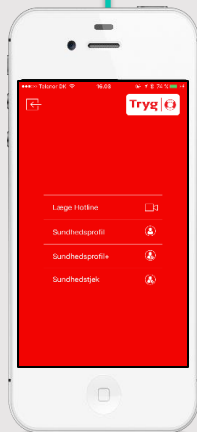
Videodoktor



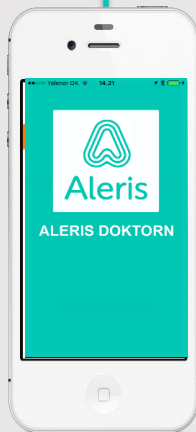
2014



2015



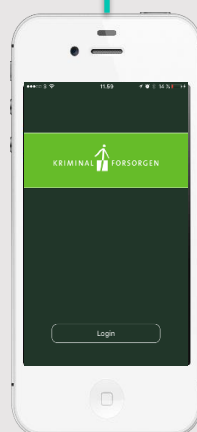
2016



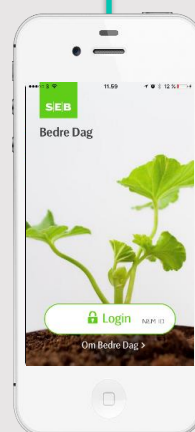
2017



2017



2017

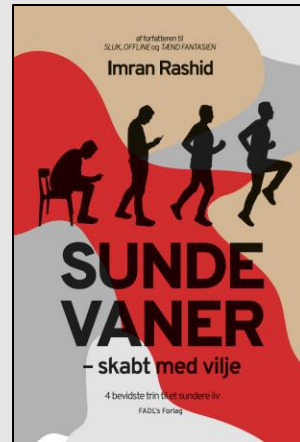
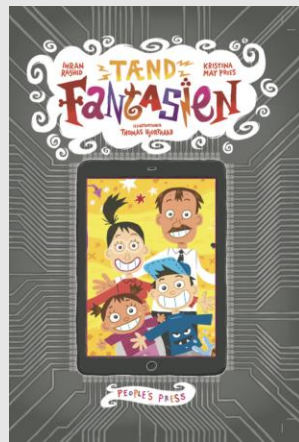
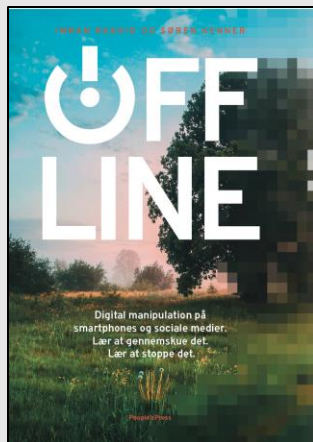
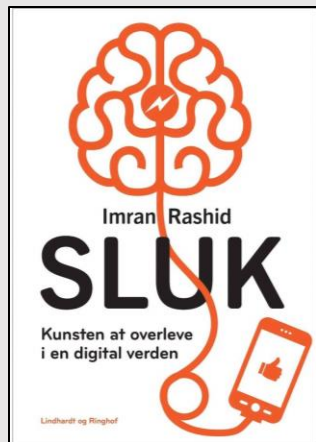


2017



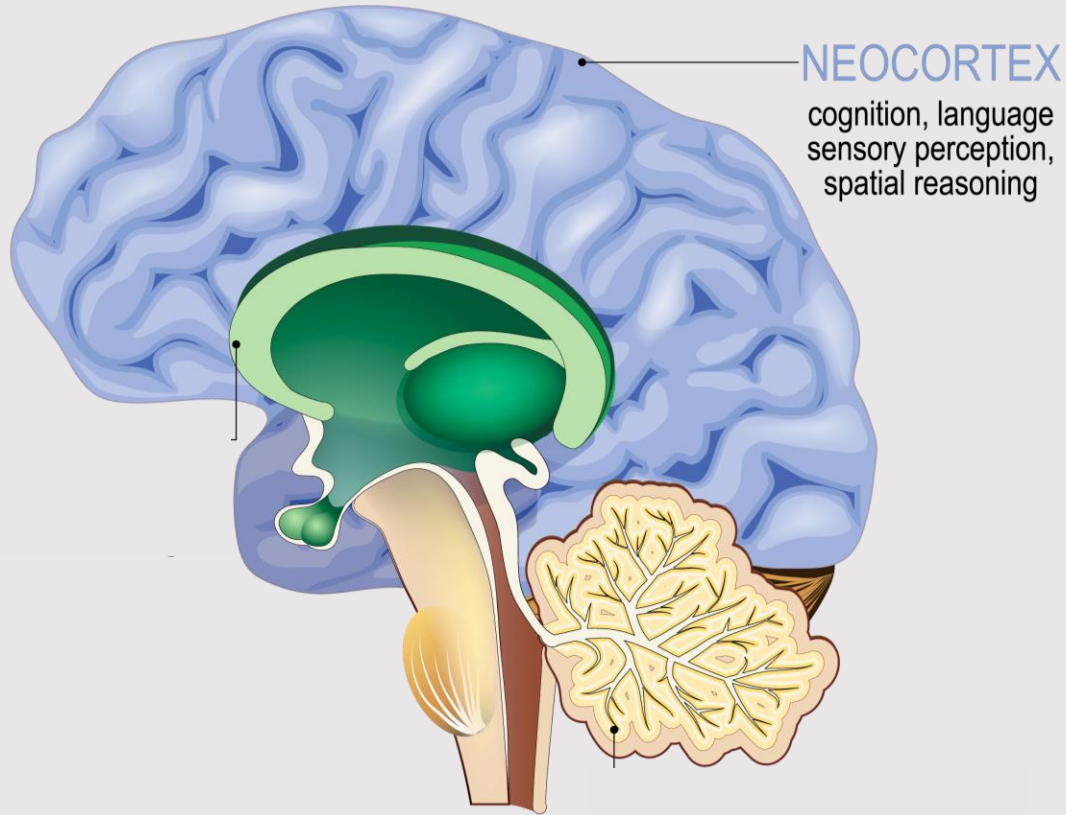


Mennesker i en digital verden...



Hvorfor gør vi, hvad vi gør?

DET BEVIDSTE MENNESKE – HOMO SAPIENS



Viden

Refleksjoner

Vilje



10 mio. bits / sekund



1 mio. bits / sekund



100.000 bits / sekund



100.000 bits / sekund



1000 bits / sekund



~11 millioner bits / sekund

Vidensarbejde

- Udvælgelse
- Bearbejdelse
- Fortolkning
- Lagring
- Genkaldelse
- Handling



$$L \left(\sqrt{\frac{4K(1+K)}{p_{\text{SE}}}} p_{\text{SE}} \right)$$

$$21 = (A + \eta)^2 + \kappa^2 \text{ and}$$





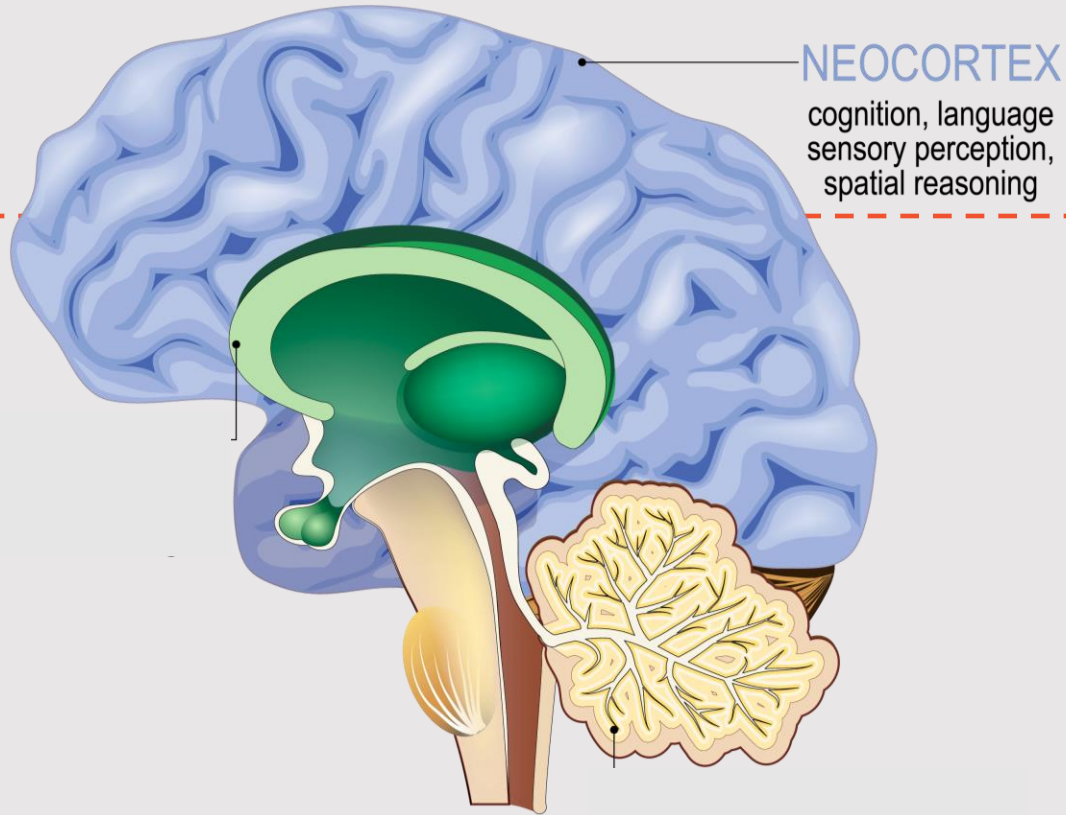
TEAM USA







DET BEVIDSTE MENNESKE – HOMO SAPIENS



Viden

Refleksjoner

Vilje

Rutiner

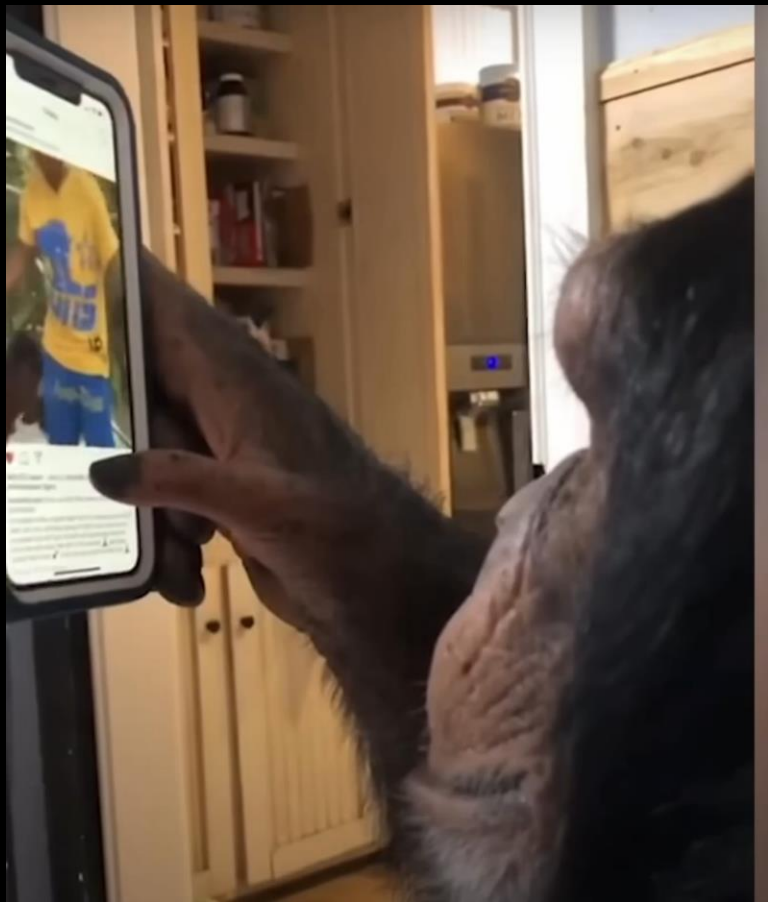
Vaner

Følelser

STIMULATIONS

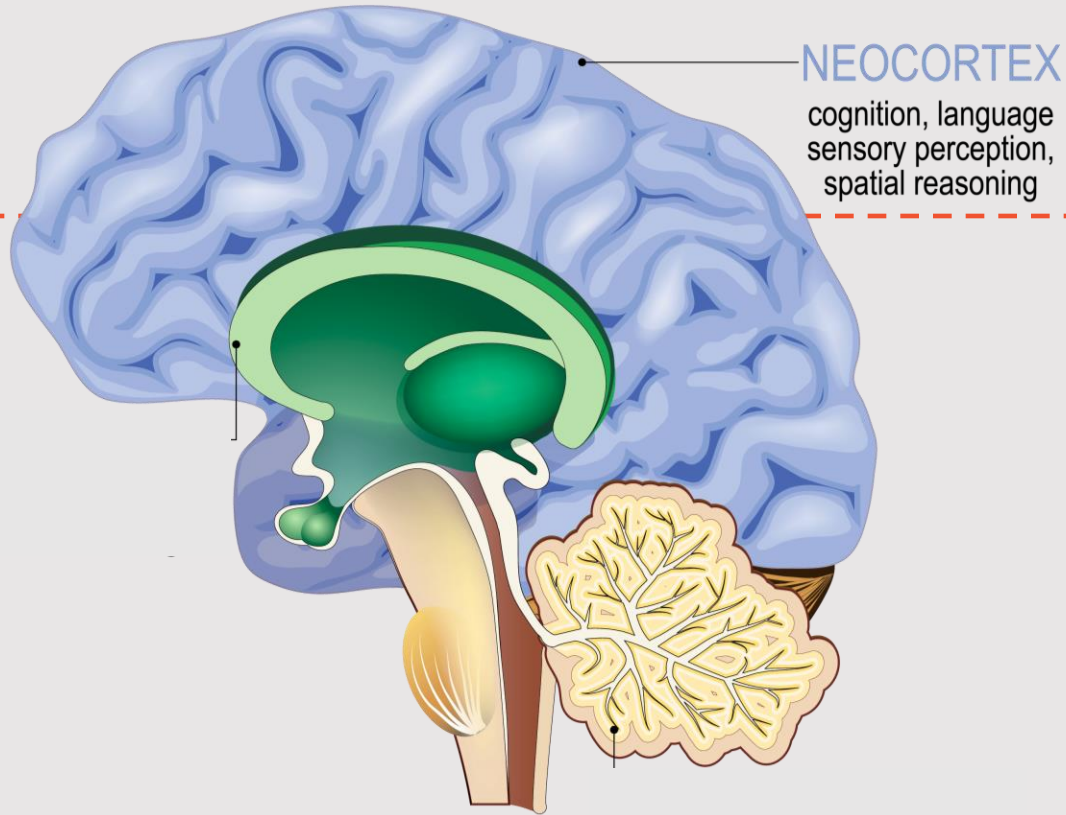








DET BEVIDSTE MENNESKE – HOMO SAPIENS



Viden

Refleksjoner

Vilje

Rutiner

Vaner

Følelser

Associationer

Reflekser

Reaktioner

Instinkter

ASSOCIATIONER

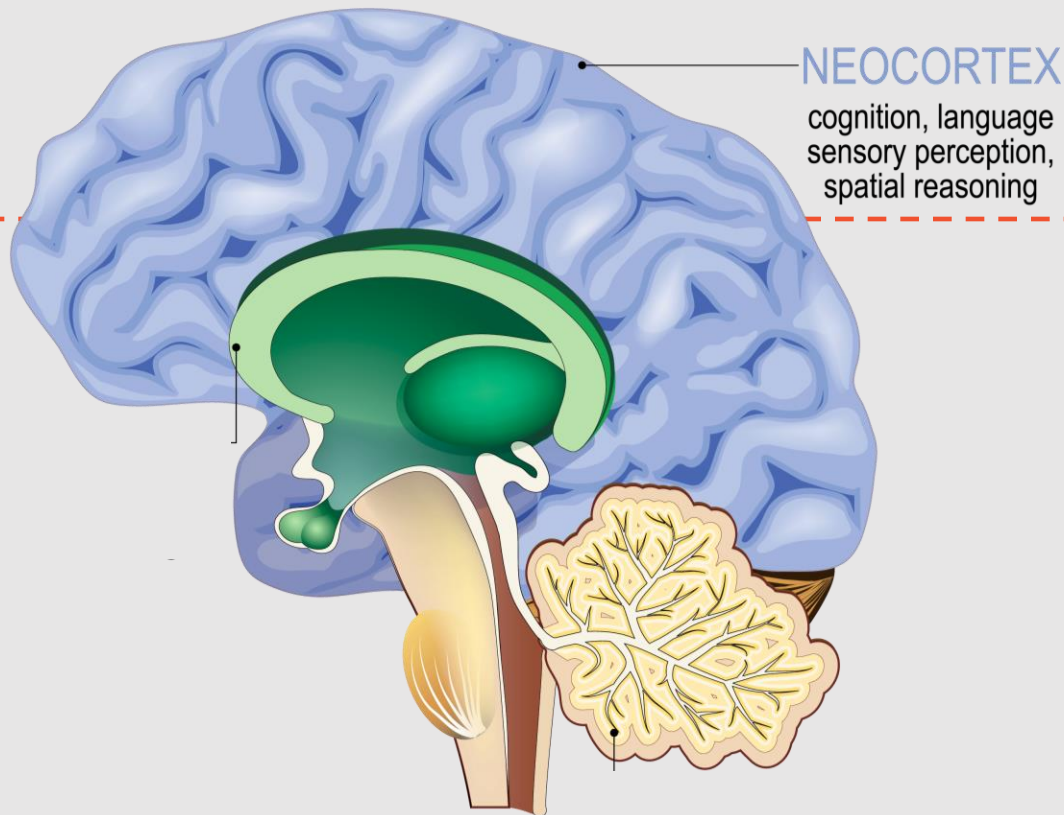


REAKTIONER





DET BEVIDSTE MENNESKE – HOMO SAPIENS



Viden

Refleksjoner

Vilje

Rutiner

Vaner

Følelser

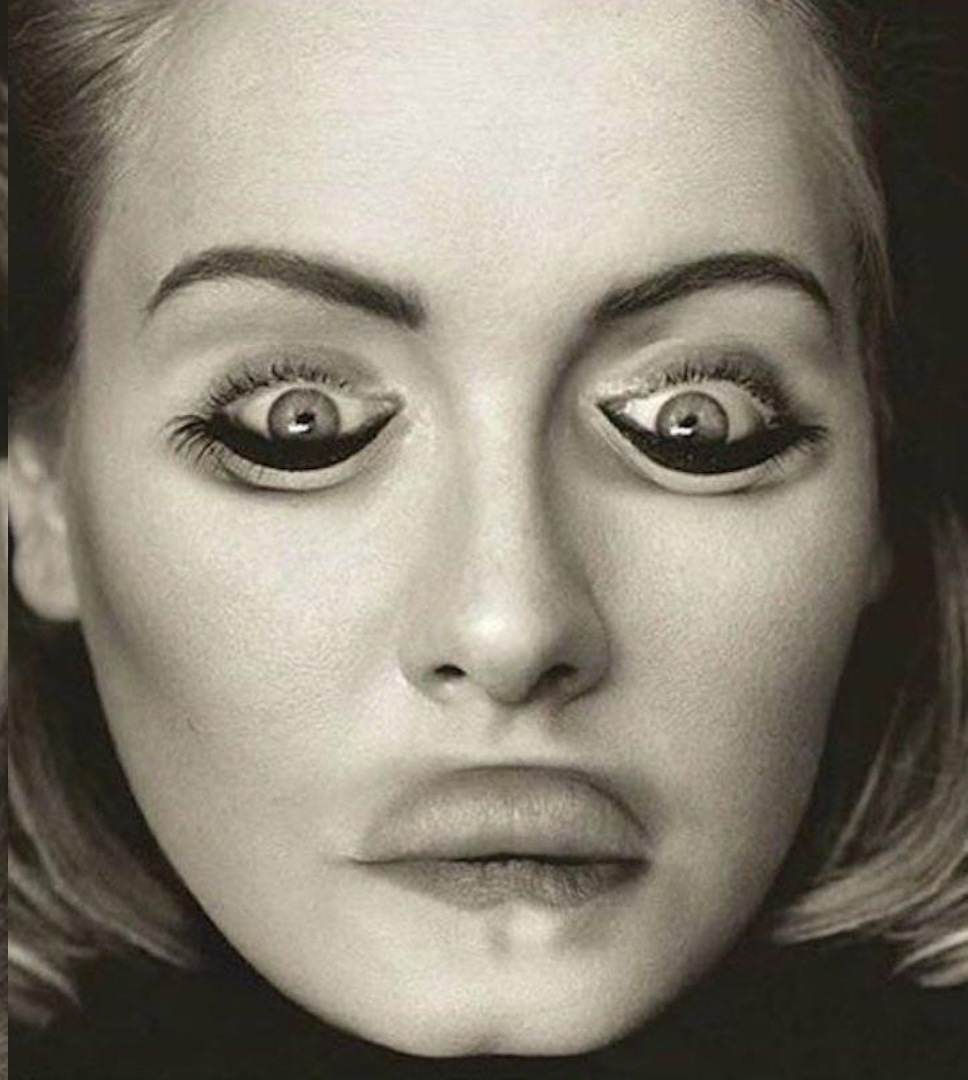
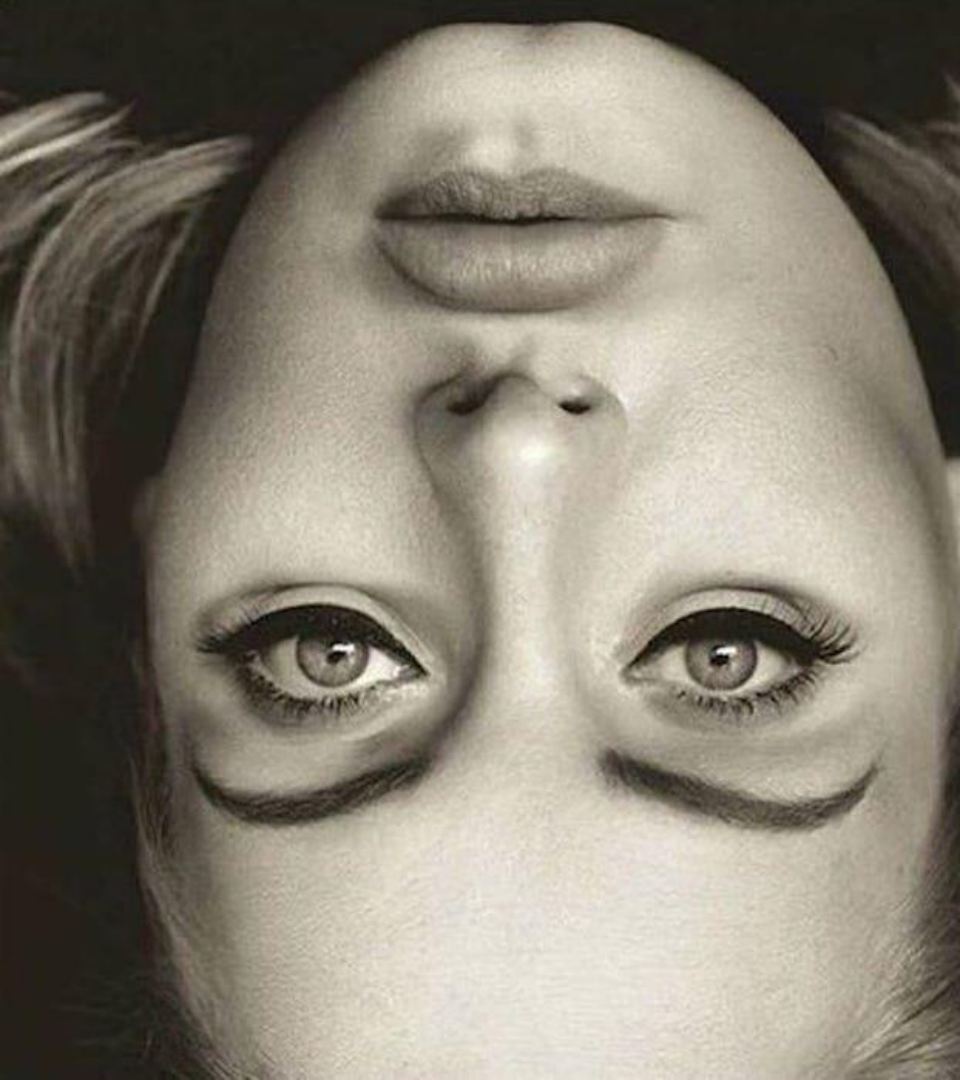
Associationer

Reflekser

Reaktioner

Instinkter

DET UBEVIDSTE MENNESKE – "HOMO HABITUS"

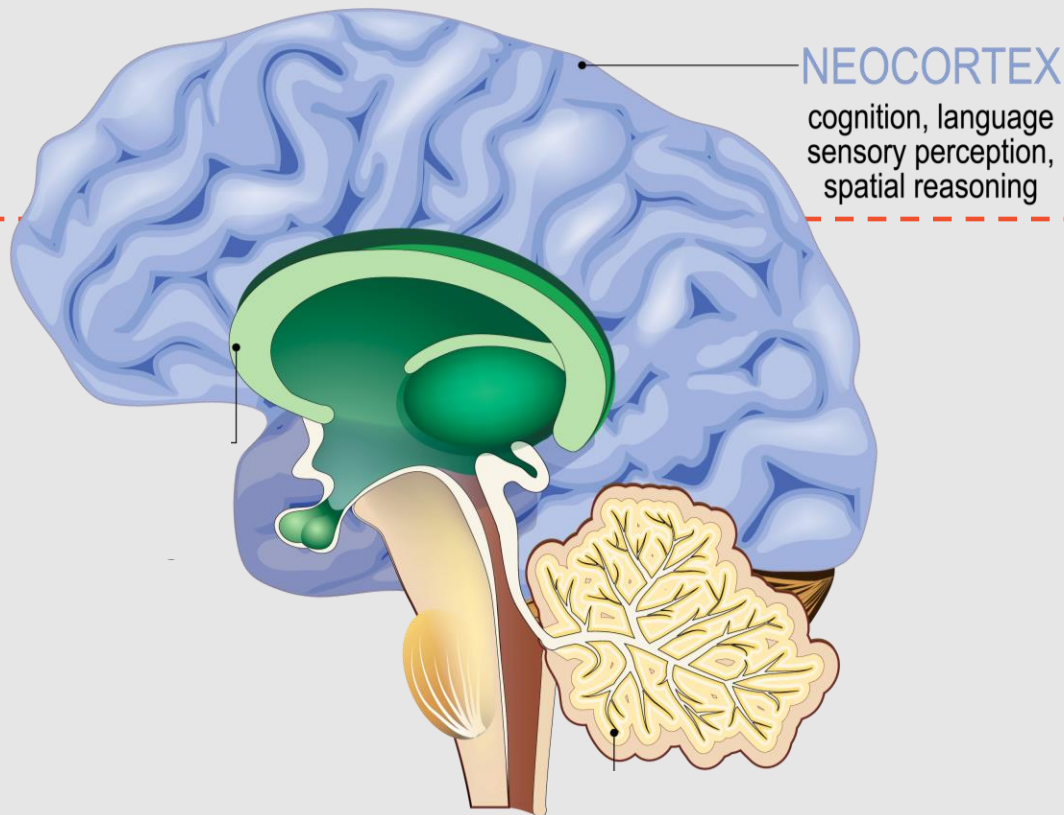




DERFOR ER TANDLÆGER VIGTIGE!

SELVOM MANDEN MANGLER ET ØJENBRYN,
- SÅ SER DU FØRST HANS TÆNDER

DET BEVIDSTE MENNESKE – HOMO SAPIENS



Viden

Refleksjoner

Vilje

Rutiner

Vaner

Følelser

Associationer

Reflekser

Reaktioner

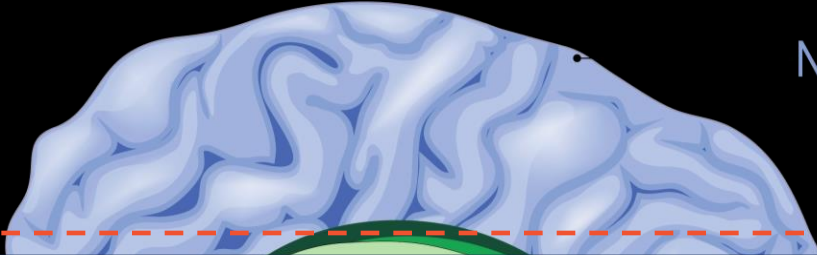
Instinkter

DET UBEVIDSTE MENNESKE – "HOMO HABITUS"

~10%

NEOCORTEX

Bevidste hjerneprocesser
kan træffe valg

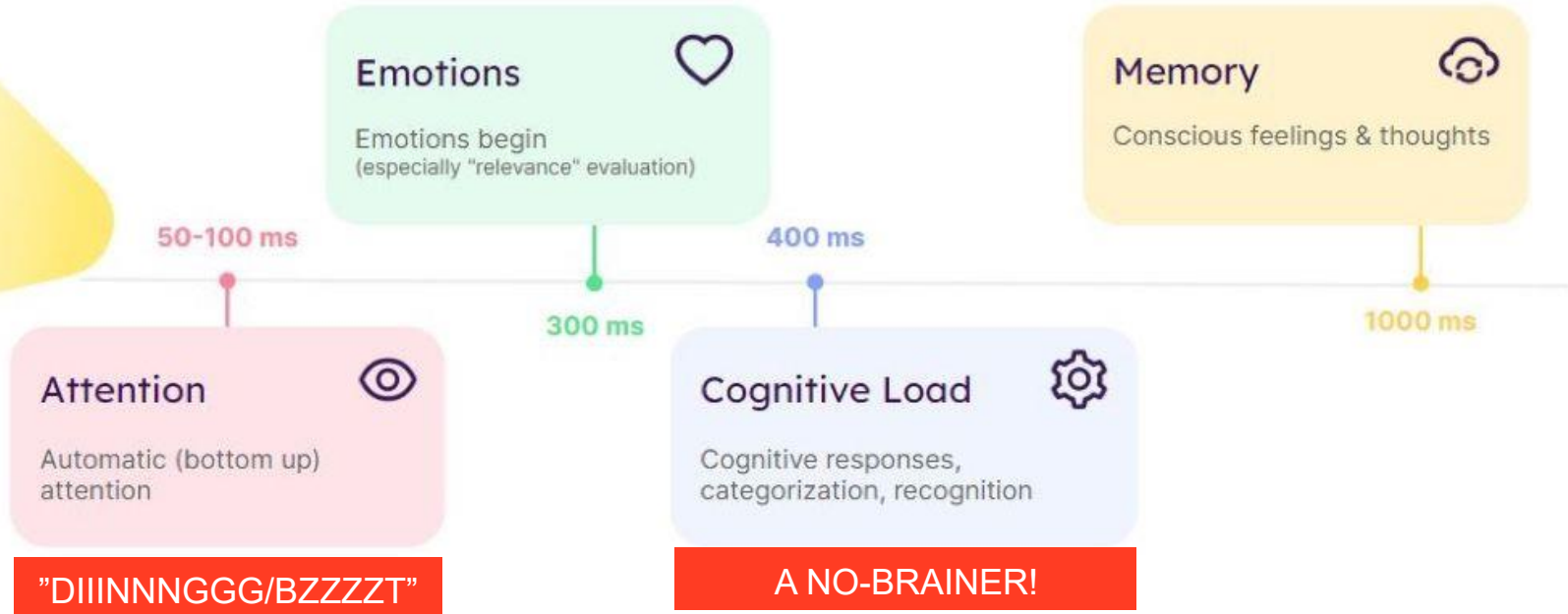


DET FØLELSESMÆSSIGE
NÆRMILJØ ER STYRET AF 0,4
SEKUNDERS-REGLER

DISSE FAKTORER DEFINERER MENNESKERS FOKUSEVNE

WOW!/OMG!/WTF!?

HOV – HVAD SKULLE JEG?



***Reaktive, impulsive,
følelsesstyrede og
vanestyrede væsener
- der kan tænke...***

“Isak, hvad er far god til?”

VIDEN

NEOCORTEX

~10%

Homo sapiens

Det kedelige menneske

NEJ!

STIMULANSER

MA
BR



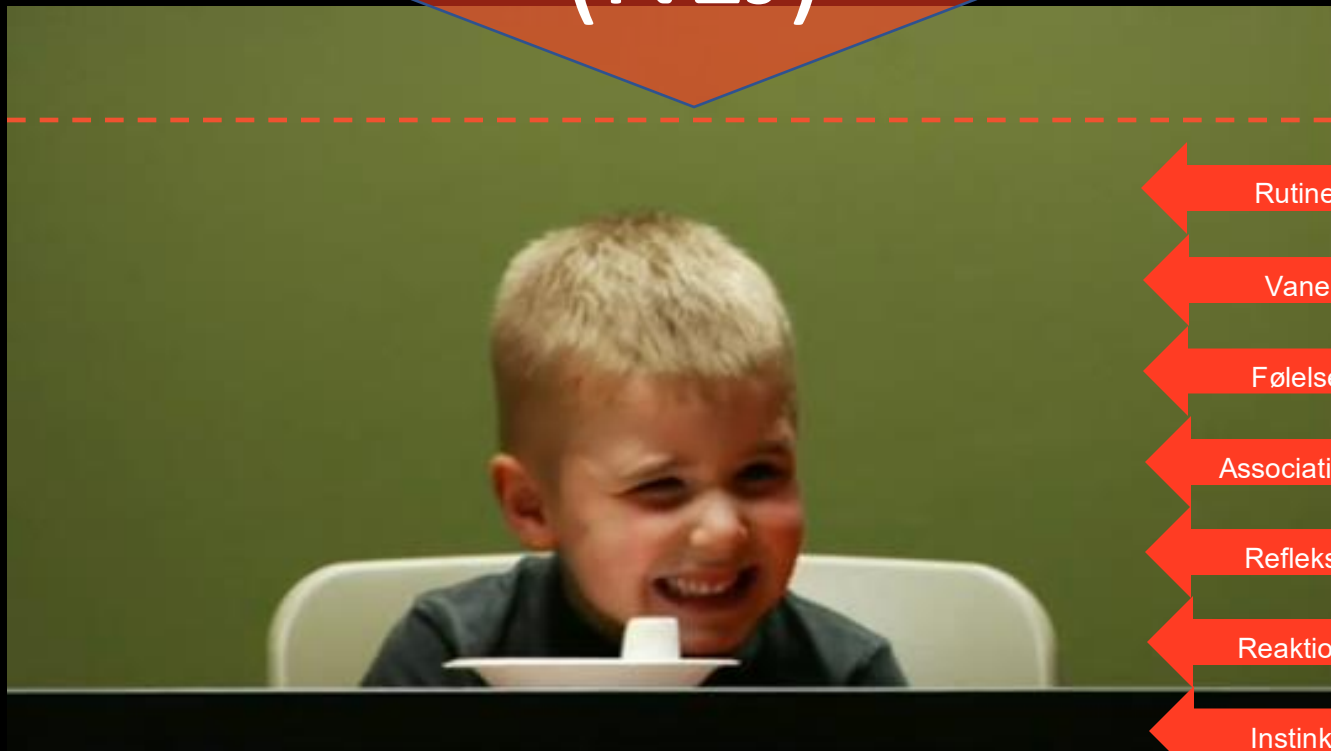
REPTILIAN BRAIN

~90%

Homo habitus

Det sjove menneske

(NEJ)



Rutiner

Vaner

Følelser

Associationer

Reflekser

Reaktioner

Instinkter

Impulskontrol

Bedre karakterer

Bedre helbred

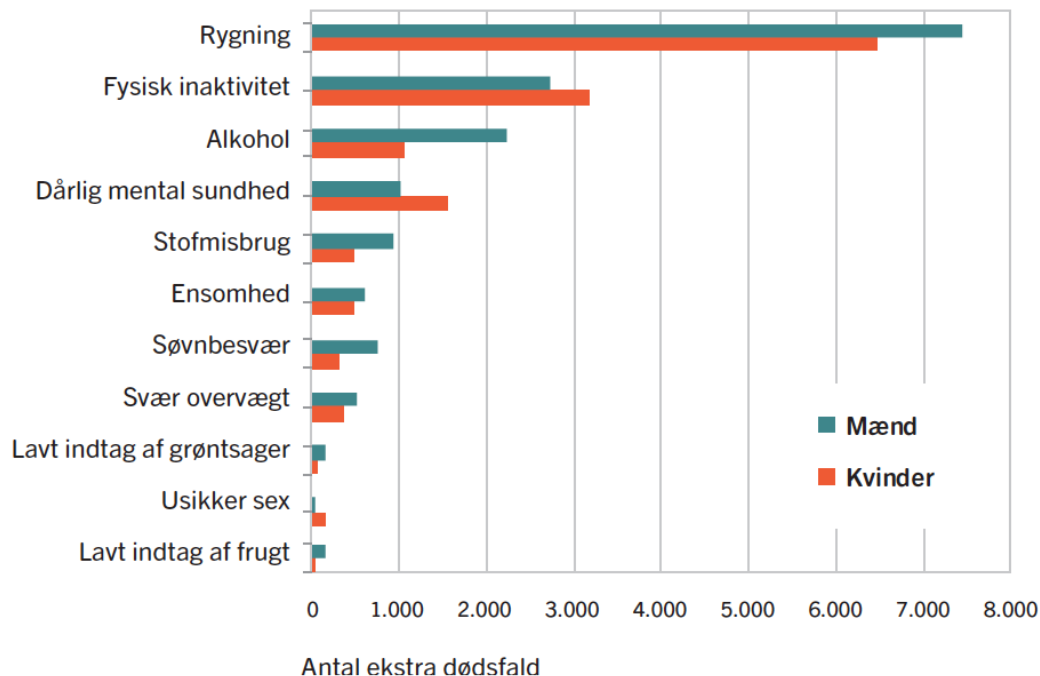
Mindre stofmisbrug

Mindre overvægt

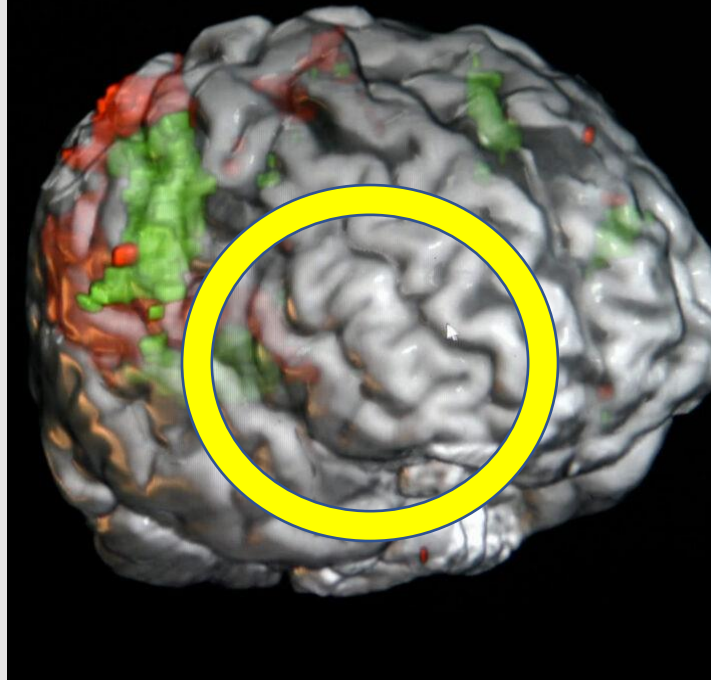
Mindre kriminalitet

Bedre sociale evner

Ekstra dødsfald i Danmark relateret til risikofaktorer, fordelt efter køn.
Årligt antal, 2013. Justeret for rygning, alkohol, fysisk inaktivitet og bmi







Sådan kommer du i gang

- Søg støtte i din omgangskreds, når du vil omlægge din livsstil. Inddrag din partner, dine børn eller venner.
- Vær særligt opmærksom på madmængder og sørg for at have to håndfulde med grøntsager med i dine måltider.

Hans store motivation for et sundere liv blev familien.

- Jeg har tre børn og tre børnebørn, og jeg har ikke lyst til at tjekke ud nu, lyder det.

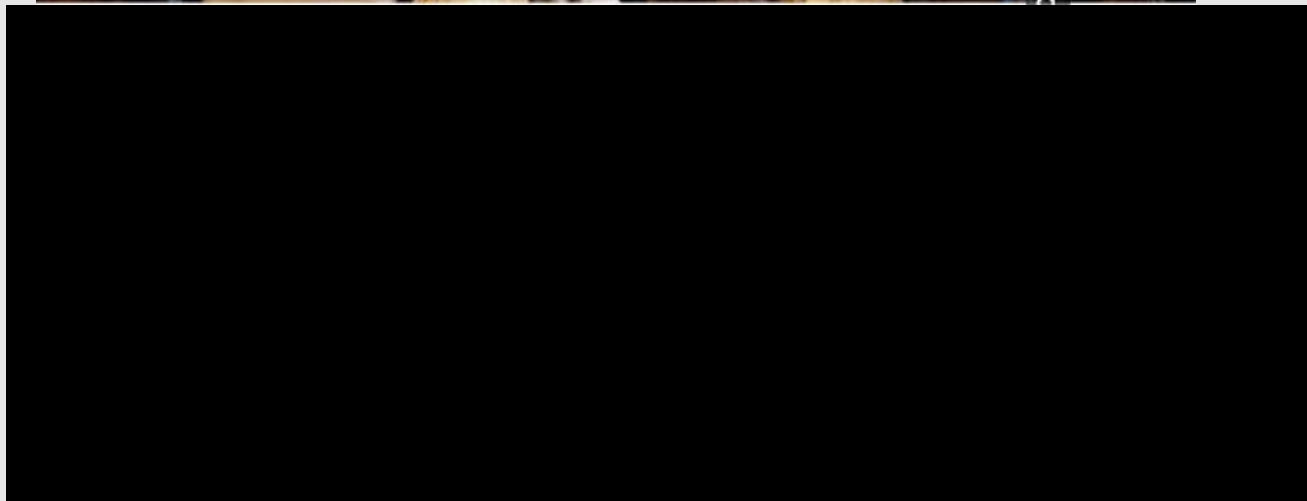
- Prioriter socialt samvær, og sørg eventuelt for at lave faste aftaler i en travl hverdag, så du er garanteret et socialt liv.

Kilde: Bente Klarlund.

Dette ved vi om behovskontrol

- Behovskontrol fører til succes
- Behovskontrol afhænger af blodsukker
- Behovskontrol vokser med øvelse
- Behovskontrol vokser med fysisk træning
- Behovskontrol afhænger af søvn
- Behovskontrol og empati følger de samme hjernemønstre
- Behovskontrol er en begrænset ressource!

DIGITALISING



2016



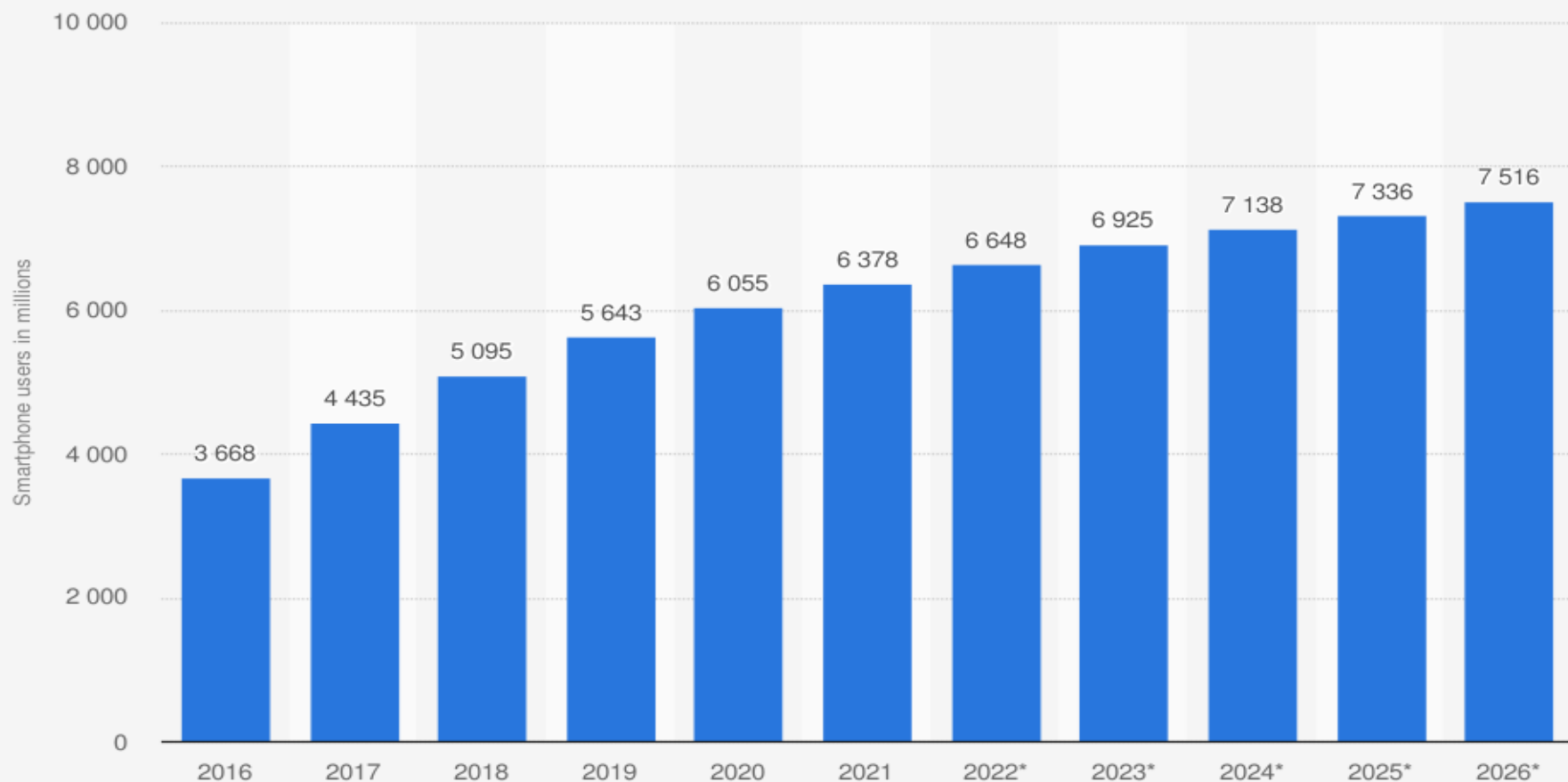
2020

CH3

05/01/2016



Number of smartphone subscriptions worldwide from 2016 to 2026 (in millions)



BEVIDST/VILJESTYRET ADFÆRD

NEOCORTEX

cognition, language
sensory perception,
spatial reasoning

Bevidst valg



MAMMALIAN BRAIN

emotion and feeling

Glæde / Smerte

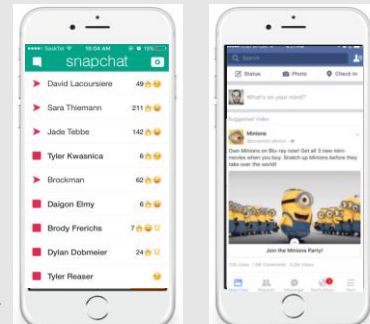
Håb / Frygt

Accept / Afvisning

Triggere

Variabel belønning

Feedback loops



REPTILIAN BRAIN

instincts

UBEVIDST/IMPULSIV/REAKTIV ADFÆRD

	Rank	Brand	Brand Value	1-Yr Value Change	Brand Revenue	Company Advertising	Industry
	#1	Apple	\$182.8 B	8%	\$228.6 B	-	Technology
	#2	Google	\$132.1 B	30%	\$97.2 B	\$5.1 B	Technology
	#3	Microsoft	\$104.9 B	21%	\$98.4 B	\$1.5 B	Technology
	#4	Facebook	\$94.8 B	29%	\$35.7 B	\$324 M	Technology
	#5	Amazon	\$70.9 B	31%	\$169.3 B	\$6.3 B	Technology

NEOCORTEX

cognition, language
sensory perception,
spatial reasoning

MAMMALIAN BRAIN

emotion and feeling

REAKTIV
ADFÆRD

REPTILIAN BRAIN

instincts

Glæde / Smerte

Håb / Frygt

Accept / Afvisning

Triggere

Variabel belønning

Feedback loops

NETFLIX

amazon

facebook

Instagram

TikTok

Pornhub

DIGITALE STIMULANSER

2013



Psychographics

Partner Categories

Updated 11/28/13 7:11



Apply

- Primary
- Comparison
- Page
- Gender
- Age
- Relationship Status
- Education Level
- State / Territory
- City
- Country
- Birth Country
- Primary Language
- Psychographic Profile

Overview

Locations

Activity

Page Likes

Psychographics

Hashtags

Primary

Comparison

GENDER



AGE

Primary Average = 33 Comparison Average = 30



RELATIONSHIP STATUS



FRIENDS
Median

262

Comparison = 142

PAGE LIKES
Median

122

Comparison = 15

L6/7 USERS

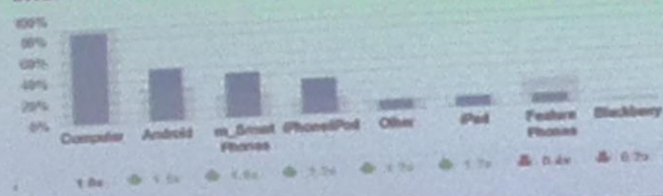
74%

Comparison = 49%

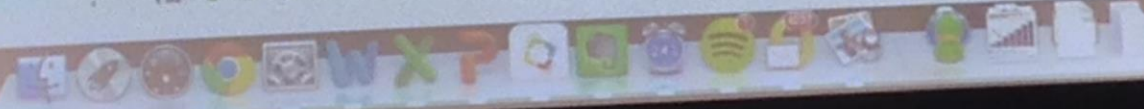
ACCESS METHOD



INTERFACE USAGE



PRIMARY INTERFCE



Smitsomme følelser...

RESEARCH ARTICLE | PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE SCIENCES | 



Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks

[Adam D. I. Kramer](#) , [Jamie E. Guillory](#), and [Jeffrey T. Hancock](#) [Authors Info & Affiliations](#)

Edited by Susan T. Fiske, Princeton University, Princeton, NJ, and approved March 25, 2014 (received for review October 23, 2013)

June 2, 2014 | 111 (24) 8788-8790 | <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>

THIS ARTICLE HAS BEEN CORRECTED +

‘Cliffhanger-hjerner’



Opskriften på adfærd...

HVAD TÆNKER DE?



HVAD SKAL DE FØLE?



HVORDAN SKAL DE TRIGGES?



"What's not to like?"

TÆNKER

FØLER

REAGERER

MAMMALIAN
BRAIN

REPTILIAN BRAIN

NEOCORTEX



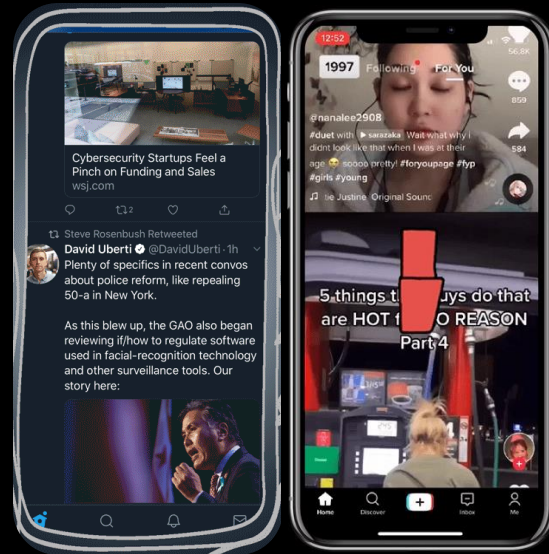
”What’s not to like?”

VIDEN = BESLUTNINGER



ALGORITMESTYRET,
PERSONALISERET
INDHOLD, DER SKABER FØLELSER,
DER SKABER REAKTIV ADFÆRD,
DER ÆDER TID, FOKUS OG LIV

REPTILIAN BRAIN



Netflix

www.netflix.com/WiPlayer?movieid=70196252&trkid=50264812

GREG CHASE Dr. Belknap
CARMEN SERANO Carmen
EVAN BOHRICK Chad
ROBERTA MARQUEZ Chad's Girlfriend
CHRISTOPHER DEMPSEY L.M.T.

35
Br eaking
56
Bad

Season 1, Ep. 2 - The Cat's in the Bag
2008 18 48 minutes

Their first aborted drug deal forces Walt and Jesse to dispose of a pair of corpses. Meanwhile, Skyler suspects that her husband is up to no good.

Next episode playing in 6 seconds

Back to Browse More Episodes



INDY/TECH

NETFLIX'S BIGGEST COMPETITION IS SLEEP, SAYS CEO REED HASTINGS

Harvard study finds social media companies made over \$11 billion from advertising to minors

Parents and experts have long expressed concerns about marketing to kids online, but social media companies have not revealed how much money they make from it.



[Source Photo: Getty Images]



Ny rapport om børn og unge fra Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen fra februar 2025

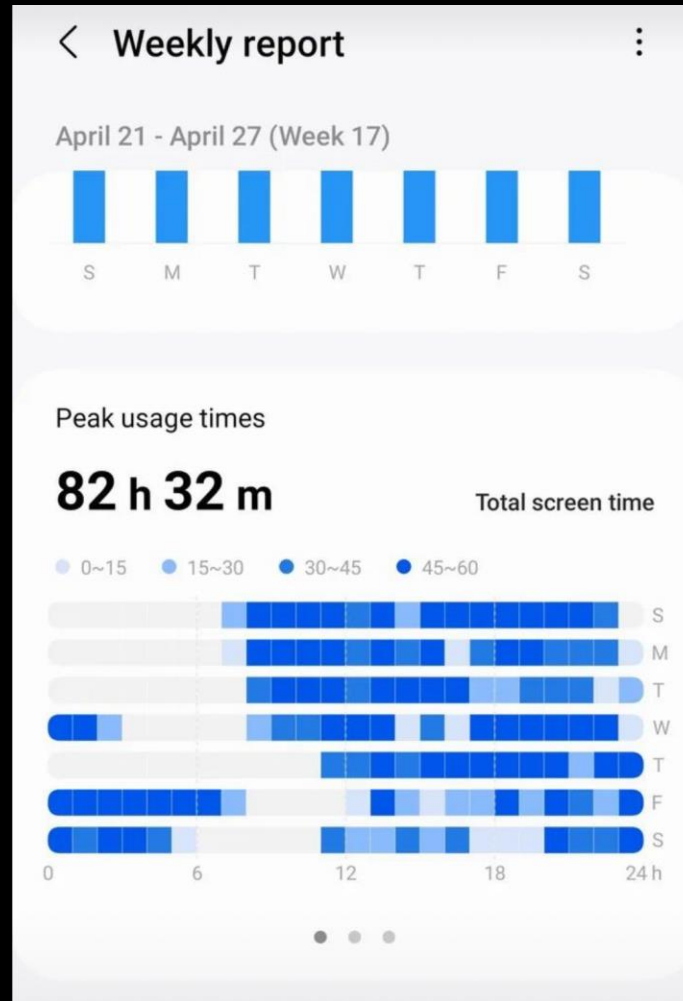


Højt forbrug og afhængighed blandt teenagepiger

- **Dagligt forbrug:** Teenagepiger bruger i gennemsnit 3 timer og 34 minutter dagligt på sociale medier.
- **Afhængighedssymptomer:** 31% af pigerne mellem 13 og 17 år viser moderate til svære tegn på afhængighed af sociale medier, sammenlignet med 12% af drengene i samme aldersgruppe.
- **Forældres indflydelse:** Piger med forældre, der har et højt forbrug af sociale medier, bruger selv mere tid på disse platforme.

Pige i 8.
klasse.

Pige i 6.
klasse.



Randomiserede kontrollerede eksperimenter gennemført blandt børn eller unge (inkl. unge voksne)

Studie	År	Interventionstype	Positiv effekt	Ingen effekt	Negativ effekt
Pieh et al.	2025	Smartphone reduktion (3 uger)	Mindre depression og stress, og bedre generel trivsel		
Davis et al.	2025	Sociale medier reduktion (3 uger)	Signifikant reduceret depression, angst og FoMO		
Brailovskaia et al.	2024	Smartphone reduktion (1 uge)	Reduceret depression, øget positiv mental tilstand		
Sagaribay et al.	2024	Sociale medier pause (1 uge)	Reduceret depression, angst, stress; forbedret kropsbillede og søvn		
Schmidt-Persson et al.	2024	Generel skærmreduktion (2 uger)	Forbedring af internaliserende symptomer og øgning i sociale styrkesider		
		Sociale medier pause eller smartphone begrænsning (8 dage)	Forbedret velbefindende, reduceret ensomhed og stress, øget autonomi		
Walsh et al.	2024	Sociale medier pause (1 uge)	Øget velbefindende, reduceret ensomhed		
Brown et al.	2024	Sociale medier reduktion (3 uger)	Forbedret kropsbillede		
Thai et al.	2024	Sociale medier pause (2 uger)	Mindre stress og ensomhed, forbedret generel trivsel		
Hasselle et al.	2024	Sociale medier pause (2 uger)	Forbedret generel trivsel, reduktion i depression og angst		
Lambert et al.	2022	Sociale medier pause (1 uge)	Forbedret livstilfredshed, mindre depression og angst		
Brailovskaia et al.	2022	Smartphone begrænsning eller reduktion (1 uge)	Reduceret depression og angst, forbedret livstilfredshed		
Schwarz et al.	2022	Instagram pause (1 uge)		Ingen effekt på generel trivsel	
Collis et al.	2022	Social medier begrænsning (2 måneder)			
Thai et al.	2021	Social medier reduktion (3 uger)	Forbedret kropsbillede, mindre angst		
Hall et al.	2021	Social medier reduktion (1 til 4 uger)		Ingen effekt på generel trivsel eller ensomhed	
Fioravanti et al.	2020	Instagram pause (1 uge)	Forbedring i generel velbefindende		
Agadullina et al.	2020	Sociale medier begrænsning (4 uger)		Ingen effekt på ensomhed	
Mosquera et al.	2020	Facebook pause (1 uge)	Mindre depression, forbedret generel trivsel		
Allcott et al.	2020	Facebook pause (4 uger)	Forbedret generel trivsel, mindre depression		
Valley et al.	2019	Social medier pause (1 uge)	Reduceret stress og ensomhed, forbedret generel trivsel		
					Reduceret oplevelse af positive følelser (kun blandt deltagere der aktivt poster på sociale medier)
Hanley et al.	2019	Facebook og Instagram pause (1 uge)			
Hunt et al.	2018	Sociale medier begrænsning (3 uger)	Reduceret ensomhed, angst og depression		
Turel et al.	2018	Sociale medier begrænsning (1 uge)	Reduceret stress		
Tromholt	2016	Facebook pause (1 uge)	Øget livstilfredshed og generel trivsel		
Wolf et al.	2016	Facebook pause (2 uger)	Øget generel trivsel		

Babysitterne fra helvede...





⚠ ADVARSEL

Brug af sociale medier kan medføre:

- Forringet søvn
- Mental mistrivsel
- Koncentrationsbesvær
- Svækkede relationer
- Øget skærmtid
- Afhængighed-lignende adfærd
- Påvirkning af kropsofattelse
- Måltrettet dataindsamling

Særligt risikofyldt for børn og ung
[Læs mere](#)



Facebook
Udforsk de ting, du elsker



Årlig risiko for
Særligt risikofyldt for børn og unge.

Læs mere

Download



234 T VURDERINGER	ALDER	HITLISTE	UDVIKLENI
4,2 ★★★★★	12+ år	#9 Sociale netværk	 Meta Platfor

Nyheder >

Læs advarslerne for download

Version 535.0,0

4 d. siden



**Explore wh
you're in t**

Hvor mange havde trykket download, hvis I vidste det, I ved, i dag?

HVORDAN KOMMER
DET TIL AT GÅ MED AI?

BEVIDST/VILJESTYRET ADFÆRD

BESLUTNINGS-/INTENTIONSØKONOMI

spatial reasoning

MAMMALIAN
BRAIN
emotional

OPMÆRKSOMHEDS-
/STIMULANSØKONOMI

REPTILIAN BRAIN

instincts

UBEVIDST/IMPULSIV/REAKTIV ADFÆRD



UK universities warned to 'stress-test' assessments as 92% of students use AI

Survey of 1,000 students shows 'explosive increase' in use of generative AI in particular over past 12 months



Research | [Open access](#) | Published: 18 June 2024

The effects of over-reliance on AI dialogue systems on students' cognitive abilities: a systematic review

[Chunpeng Zhai](#) ✉, [Santoso Wibowo](#) & [Lily D. Li](#)

[Smart Learning Environments](#) 11, Article number: 28 (2024) | [Cite this article](#)

451k Accesses | 406 Citations | 455 Altmetric | [Metrics](#)

Updated: JUN 23, 2025 4:16 PM CET

ChatGPT May Be Eroding Critical Thinking Skills, According to a New MIT Study

TECH

ARTIFICIAL INTELLIGENCE



by [Andrew R. Chow](#)
CORRESPONDENT

"Our findings indicate that over-reliance stemming from ethical issues of AI impacts cognitive abilities, as individuals increasingly favor fast and optimal solutions over slow ones constrained by practicality."

ChatGPT will soon allow erotica for verified adults, says OpenAI

6 days ago

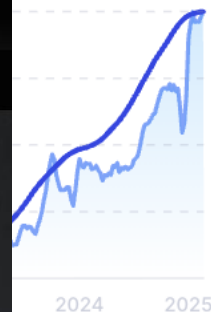
Lily Jamali North America Technology Correspondent
McMahon BBC Technology Journalist



An AI chatbot pushed a teen to kill himself, a lawsuit against its creator alleges



132K +106%
Volume Growth



OpenAI slipped shopping into 800 million ChatGPT users' chats – here's why that matters

Published: October 20, 2025 2.12pm CEST



, som du kan
snakke med og dele ting med når som helst! Hvad
har du lyst til at snakke om?

22.35

Digital

TRE EKSEMPLER PÅ "BESLUTNINGSPLATFORME"

MITNYEJEG.DK

MENTALTSTAERK.DK

BABYPILOT.AI

The screenshot shows the 'Din Udviklingsplan' (Your Development Plan) interface. At the top, there's a navigation bar with 'Tilbage til Hub', 'Din Udviklingsplan', 'Rediger Plan', and 'Eksporter PDF'. Below this, a welcome message 'Velkommen, imran!' is displayed. The main content area is divided into several sections: 'Bedre søvnplan' (30 min/day), 'Aktive Mål' (3 Personal goals), 'Daglig Tid' (30 min), 'Hvor lang tid har du til at nå dine mål?' (3 år), 'Fokusområde' (Studerende), and 'Din Strategiske Vision' (6 punkter). The 'Din Strategiske Vision' section lists three goals: 'Udvikl stærke kompetencer i bedre søvnplan', 'Udvikl stærke kompetencer i eksamen', and 'Udvikl stærke kompetencer i stresshåndtering'.

The screenshot shows the 'Mentalt Stærk' (Mentally Strong) interface. At the top, there's a navigation bar with 'Mine Grupper', 'Mine Noter', 'Admin', 'EN', and 'Log ud'. Below this, there are five main sections: 'Mine Grupper', 'Min Konto', 'Mentalt Træningscenter', 'Lobbyen', and 'Find træningspartner'. The 'Personlig Profil' (Personal Profile) section is highlighted, showing 'Din personlige information og indstillinger'. It includes three sub-sections: 'Primær fokus' (Eksamen), 'Din rolle' (Leder), and 'Engagement niveau' (Moderat). The 'Læringsmål' (Learning Goals) section lists four goals: 'Stoppe negative tankespiraler', 'Finde livsretning', 'Forbedre selvtillid', and 'Forbedre beslutningstagning'. The 'Succesindikatorer' (Success Indicators) section lists three indicators: 'Håndterer stress bedre generelt', 'Holder mine gode vaner', and 'Har klarhed over min retning i livet'.

The screenshot shows the 'BabyPilot' (Baby Pilot) interface. At the top, there's a navigation bar with 'BabyPilot'. Below this, the main heading is 'Det klogeste sted at starte' (The smartest place to start). The subtitle is 'Et digitalt familiesystem – designet til de første 1000 dage' (A digital family system – designed for the first 1000 days). The main text describes BabyPilot as 'din digitale medpilot som ny forælder' (your digital copilot as a new parent). Below this, there are three input fields: 'Dit fornavn', 'Din e-mail', and a checkbox for 'Ja tak – send mig relevante opdateringer om BabyPilot (kan framelles)' (Yes, please – send me relevant updates about BabyPilot (can be unsubscribed)). A 'Skriv mig op' (Sign me up) button is located below the input fields. At the bottom, there's a footer that says 'Kommer snart – vi glæder os til at byde dig velkommen' (Coming soon – we are looking forward to welcoming you).

”Mormor-testen”

Tænk altid hensynet til brugerens bio-psyko-sociale trivsel både på kort og langt sigt ind i jeres produkter, services eller tjenester.

SPØRGSMÅL?

3 strategier til at genvinde kontrollen

1. Mental ernæring

Vær lige så selektiv med din "digitale diæt", som du er med din mad.
Spørg: Er det stof til eftertanke - eller bare mental fastfood?

2. Digital faste

Skab kontrollerede rum i din hverdag, hvor intet kræver din opmærksomhed – fx ved brug af sort/hvid-skærm!
Husk: Klarhed kommer kun, når støj forsvinder.

3. Lær at kigge indad

Bliv mere opmærksom på dine behov fremfor dine ønsker
Husk: Der er forskel på dine nutidslyster og dine fremtidsbehov

5 små spørgsmål med stor indflydelse...

1. Hvem fylder i dit sind - og hvem fylder i dit hjerte?
2. Hvad tager din tid - og hvad giver den tilbage?
3. Hvem bestemmer, hvordan du har det - egentlig?
4. Hvad ville du fortryde, at du ikke gav mere af dig selv til?
5. Hvis trivsel formes af dit nærvær – eller dit fravær?

PRINCIPPER FOR BEDRE FØLELSESREGULERING I HVERDAGEN

AF IMRAN RASHID

FJERN TRIGGERE

Der findes mange triggerer, der kan påvirke din følelsesregulering. Det kan være lyden af en klokke, en duft, en smag eller en situation. Når du mærker, at du bliver påvirket af en trigger, kan du prøve at fjerne dig fra den situation eller lukke øjnene og tage dybe åndedrætsøvelser.

FØRSTÅ IMPULSERNE

Når du mærker, at du har en impuls til at gøre noget, kan du prøve at vente et øjeblik og tænke over, om det er en impuls, der kommer fra din krop eller fra din hjerne. Hvis det er en impuls fra din krop, kan du prøve at gøre noget, der får dig til at føle sig bedre.

FINDE FØLELSESKILDEN

Lær at skelne mellem forskellige følelser og deres betydning. Ofte har vi stærke følelser, som vi ikke kan sætte ord på, men vi kan prøve at beskrive dem med ord, som vi kender.

SKAB SUNDE RUTINER

En sund livsstil med god søvn, motion og en sund kost kan hjælpe dig med at regulere dine følelser. Det kan også være en god idé at tage nogle minutter til dig selv hver dag til at tænke over dine følelser.

ERSTAT NEGATIVE VANER MED BEVIDSTE VALG

Der er mange negative vaner, som vi har udviklet os til at gøre. Hvis du vil erstatte en negativ vane med en positiv vane, kan du prøve at gøre det i små skridt. For eksempel kan du prøve at tage en kort tur i skoven hver dag i stedet for at se på tv.

5 VIGTIGE PRINCIPPER FOR FORÆLDERSKABET (6-12 ÅR)

- 1 Tryghed og støtte** - Vær en stabil base, barnet kan vende tilbage til.
Eksempel: Lyt uden at afbryde, når barnet fortæller om sin dag.
- 2 Læring gennem ansvar** - Involver barnet i hverdagsgøremål og beslutninger.
Eksempel: Lad barnet hjælpe med madlavning.
- 3 Social udvikling** - Hjælp barnet med at navigere i venskaber og konflikter.
Eksempel: Øv sociale scenarier med barnet.
- 4 Positiv feedback** - Anerkend indsats fra barnet.
Eksempel: Ros barnet for at prøve, ikke kun for at vinde.
- 5 Skærmvaner og balance** - Hjælp barnet med at navigere mellem skærmtid og fysisk aktivitet.
Eksempel: Lav faste regler for skærmtid.

www.drivmranshahid.com

FORÆLDERSTRATEGIER TIL AT HJÆLPE BØRN MED SÆRLIGE BEHOV MED NEDREGULERING

SKOLEBØRN (6-12 ÅR): SELVREGULERING OG FØRSTÅELSE

FOR ALLE:

- HJÆLP BARNET MED AT GENKENDE SINE EGNE SIGNALER FOR OVERSTIMULERING Gennem SIMPLE SPØRGSMÅL SOM: "HVORDAN FØLES DIN KROP LIGE NU?"
- INTRODUCER ENKLE VEJTRÆKKINGSVELSER ELLER "TIME-OUT"-ZONER MED BERØRIGENDE ELEMANTER.
- SKAB ET SÆRSKILT VEJLIGT MILJØ, F.eks. EN ROLIG NAG MED PUDER OG DÆMPET LYS.

FOR DRENGE:

- MOTORISK UDØB KAN VÆRE NØDVENDIGT - TILBYD STRESSBOLDE ELLER MULIGHEDEN FOR AT GÅ EN TUR FOR AT NEDREGULERE.

FOR PIGER:

- SKAB EN FØLELSESDAG OG ELLER EN "FØLELSESKASSE" MED SMÅ KORT, HVOR HUN KAN PEGE PÅ, HVORDAN HUN KÆR DET.

Find mere viden om børn og gode digitale vaner

Kilde til denne guide:

- 1. ILLIC, Alexander. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 2. Davis, Vicki. "The Whole-Brain Child: 12 Tricks that put 12-year-old minds to work to help you raise more capable, confident, and resilient kids." (David Fickling)
- 3. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 4. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 5. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 6. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 7. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 8. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 9. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)
- 10. "Digitalt forældre: Hvordan du kan hjælpe dit barn med at navigere i den digitale verden." (Jensen Bøger)

Guide til forældre om børn og digitale vaner

9 GODE RÅD TIL FORÆLDRE

1. **Find tid til dig selv** - Det er vigtigt at have tid til dig selv, så du kan være til stede for dit barn.

2. **Skab en god rutine** - En god rutine kan hjælpe dit barn med at forstå, hvad der forventes af dem.

3. **Brug dine egne erfaringer** - Hvis du har erfaring med at håndtere digitale vaner, kan du bruge dem til at hjælpe dit barn.

4. **Hold dig opdateret** - Den digitale verden ændrer sig hurtigt, så det er vigtigt at holde sig opdateret.

5. **Brug dine ressourcer** - Der er mange ressourcer til rådighed, som kan hjælpe dig med at håndtere digitale vaner.

6. **Hold dig opdateret** - Den digitale verden ændrer sig hurtigt, så det er vigtigt at holde sig opdateret.

7. **Brug dine ressourcer** - Der er mange ressourcer til rådighed, som kan hjælpe dig med at håndtere digitale vaner.

8. **Hold dig opdateret** - Den digitale verden ændrer sig hurtigt, så det er vigtigt at holde sig opdateret.

9. **Brug dine ressourcer** - Der er mange ressourcer til rådighed, som kan hjælpe dig med at håndtere digitale vaner.

10. **Hold dig opdateret** - Den digitale verden ændrer sig hurtigt, så det er vigtigt at holde sig opdateret.

www.skoledigital.dk

96

97

98

99

CERTIFICERINGSUDDANNELSE: Certificeret vejleder i digital sundhed

VED DANMARKS FØRENDE EKSPERTER PÅ OMRADET
Imran Rashid, David Madsen og Marie Brixtofte

NYHED

David Madsen, psykolog

Marie Brixtofte, psykolog

Imran Rashid, speciallæge

DIGITAL SUNDHED

Læs mere på www.digitalsundhed.nu

SundDigital

1

Uge 1 - Bevidsthed & nulstilling

Fokus: Se jeres vaner i øjnene og tryk på “nulstil”-knappen

- ☐ Hold et familiemøde om jeres drømme.
- ☐ Kortlæg jeres skærmbrug.
- ☐ Lav skærmfrie zoner i hjemmet.
- ☐ Prøv en “analog dag” uden skærme.
- ☐ Del én god oplevelse fra dagen hver aften.

Noter:



2

Uge 2 - Relationer & fællesskab

Fokus: Skab stærkere bånd gennem fælles oplevelser

- ☐ Evaluer uge 1 – hvad virkede godt?
- ☐ Planlæg 3 skærmfrie aktiviteter sammen.
- ☐ Hold “familieaften” – én bestemmer for alle.
- ☐ Brug 10 min./daglig på uforstyrret “en-til-en tid”.
- ☐ Skriv jeres oplevelser i en fælles dagbog.

Noter:



HENT SLIDES, VIDEN OG VÆRKTØJER:



TAKFORIDAG.DK

I ER ALTID VELKOMNE TIL AT BESØGE MINE
“ONLINE KLINIKKER FOR DIGITAL SUNDHED”:

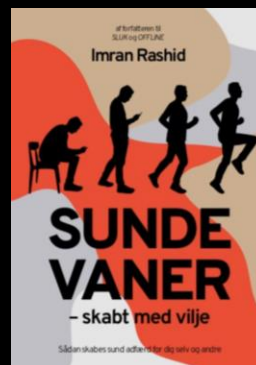
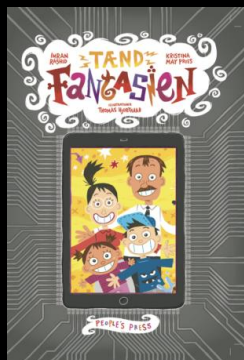


@docrashid



@imranrashid

VI SES EVT SENERE TIL BOGSALG OG OPFØLGENDE SPØRGSMÅL I LOBBYEN!



www.drimranrashid.com

#sundevaner #sluk #offline #mærkbarhed #imranrashid

PAS GODT PÅ JER
SELV OG HINANDEN!

