

SPILE, FÆLLESSKAB OG PLADS TIL RESTEN

Min gaminguge.

Gaming kan give venner, samarbejde og noget at blive bedre til. Brug skemaet sammen med en voksen til at aftale en uge, der også har plads til søvn, skole, mad og bevægelse.

Ugen fra: _____ Vi følger op: _____

Dag	Gaming og sluttid	Pause og bevægelse	Skole og måltider	Søvn / stå op
Mandag	_____	_____	_____	_____
Tirsdag	_____	_____	_____	_____
Onsdag	_____	_____	_____	_____
Torsdag	_____	_____	_____	_____
Fredag	_____	_____	_____	_____
Lørdag	_____	_____	_____	_____
Søndag	_____	_____	_____	_____

Vælg selv tiderne. Aftal pauser ved naturlige stop, eksempelvis efter en kamp. Felterne er til jeres aftaler; de er ikke faste tidsgrænser eller en plan, alle unge skal følge.

TAL OM DET, DER BETYDER NOGET

Aftalen bag skemaet.



Spillet og fællesskabet

Hvem spiller jeg med? Hvad vil jeg gerne have tid til?



En pause, jeg vil prøve

Hvornår kan jeg stoppe naturligt, og hvad vil jeg lave?



En afslutning på aftenen

Hvordan afslutter jeg med vennerne og gør klar til næste dag?

Sådan hjælper den voksne:

Hvis en aftale bliver svær:

Ved opfølgning: Hvad fungerede, og hvad vil vi ændre?

Tal om indholdet og de mennesker, der er en del af spillet. Tilpas aftaler til alder, søvnbehov, skole og familiens muligheder. De voksne sætter rammer og hjælper med overgange; den unge skal også høres.

Sundhedsstyrelsen: gode råd om dagligt skærmbrug (åbn kilde)