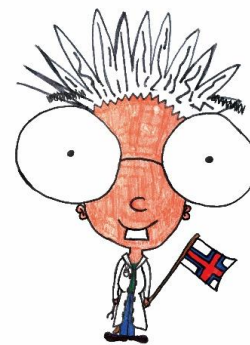


# ÁRSINS VITANARFRÓÐU

KAPPING 2019/20



SPURDÓMUR: HVUSSU ÁVIRKA  
TELDUSPØL BØRN OG VAKSIN



Granskarar: 6.Flokkur í Sandoyar Meginskúla

# INNGANGUR

Vit hava valt at arbeiði við, hvussu tað ávirkar børn og vaksin at spæla telduspøl. Vit hava googlea og leita á youtube. Vit hava eisini spurt heilsusustrina í skúlanum. Vit tosaðu eisini við ein optikkara.

Lærari:

Jógvan Vest

jv1203n3@skulin.fo

Luttakarar:

Ata, Vár, Sissal, Karin, Sigurður, Jákup Andrias, Demmus Rói, Andrea, Sesilia, Martin, Brandur, Sandra, Kjartan, Sarita, Rúna og Elsi.

Vit loyva, at frágreiðingin verður lögð á gransking.fo, og at tilfar úr henni kann verða nýtt til marknaðarføring

# INNIHALD

## 1. Hetta undrast vit á

- Hvussu ávirka telduspøl børn og vaksin

## 2. Hví er tað so?

- Vit halda tað ávirkar okkara svøvn.
- Vit halda tað ávirkar eyguni.
- Vit halda tað ávirkar okkara sosiala lív.

## 3. Legg eina ætlan

- Prátaðu saman
- Googlaðu
- Samrøður

## 4. Savna upplýsingar

- Royndu at spæla sjálvi
- Tosaðu við game'arar
- Samrøðu við heilsufrøðing
- Lósu kanningar
- Samrøðu við eygnalækna
- Telduspøl í mun til filmar

## 5. Hetta eru vit komin fram til

- Telduspøl ávirka okkum
- Sosialt
- Aggressiva
- Svøvnliga

## 6. Sig øðrum frá

- Framløga

Fylgiskjøl

# 1. HETTA UNDRAST VIT Á

Vit undrast á, hvussu telduspøl ávirka børn og vaksin, so tað valdu vit at kanna víðari.

## 2. HVÍ ER TAÐ SO?

Hetta eru okkara hypotesur:

- Vit halda tað ávirkar okkara svøvn.
- Vit halda tað ávirkar eyguni.
- Vit halda tað ávirkar okkara sosiala lív.

## 3. LEGG EINA ÆTLAN

Tað fyrsta vit gjørdu var, at seta okkum saman og koma við hugskotum sum vit kundu gera fyri at kanna tað. Vit ringdu til eygnalæknan og spurdu hann nakrar spurningar og vit tosaðu við heilsusustrina í skúlanum og spurdu hana nakrar spurningar. Vit leitaðu eisini nógv á internetinum og lósu um nógvar kanningar sum professarar hava gjørt við børn og ung.

## 4. SAVNA UPPLÝSINGAR

Vit snakkaðu við Elsu Vest, heilsufrøðingin í skúlanum, og spurdu hana nakrar spurningar.

Hon segði nógv um negativa og positiva ávirkan. Negativa ávirkanin í telduspølum er, at man er ov lítið líkamliga virkin, men børn skulu vera virkin í minsta lagi ein tíma um dagin so man kann gera t.d. ítrótt, spæla í fríkorterinum. Man verður eisini meira asosialur, so man verður meira einsamallur og er ikki saman við fólki.

Tað ávirkar svøvnlagið og tað er ikki gott, tí tað kann ávirka okkum sosialt og í skúlanum.

Summi kunnu eisini gerast aggressiv og tað kann gera nógv problemir í framtíðini.

Tað er eisini nógv happing á netinum sum ikki er gott fyri børn og vaksin.

Men tað eru eisini góð ting við at spæla telduspøl, sum at man kann læra nógv av tí, og man fær góðan fínmotorikk.

Nógv gerast aggressiv men man kann eisini blíva orduliga glaður tá man vinnur.

Vit spurdu ein drong í bólkinum hvussu hann bleiv ávirkaður av at spæla telduspøl og hann segði, “Tá eg spæli Fortnite, og tapi blívi eg altíð so illur, eg verið so illur so eg fari altíð inn til beiggja mín og rópi eftir honum, sjálvt um tað er ongin grund at rópa.”

Fleiri í bólkinum hjá okkum spæla ikki telduspøl so tey prøvaðu at spæla ein tíma heima og tey søgdu, “eg bleiv mega ill tá eg doyði, bleiv eisini nokkso móð í eygunum av at hyggja á skerm.” Vit spurdu eisini tveir dreingir í skúlanum sum spæla nógv telduspøl, teir søgdu at teir hildu ikki at telduspøl kundu ávirka harðskap serliga nógv. Vit spurdu um tað ávirkaði sjónina og teir søgdu, ja at tað kann tað gott og helst vissi man spælir inni í einum myrkum rúmi. Teir søgdu at tað góða við telduspølum er at man kann gott avstressa av teimum men tað ringa er at man kann eisini fáa stress av teimum. Vit spurdu um tað ávirkar svøvn og teir søgdu at tað gjørði tað. Teir halda eisini, at foreldur skulu, vita hvat børn gera á netinum.

Vit tosaðu við ein optikara, um tað ávirkaði eyguni. Hon segði at tað er eitt blátt ljós í skerminum, og ljósi ger at eyguni vera troytt. Hon segði at man kann keypa sovorðnar brillur, sum verja 25% av eygunum. Hon segði, at man kann ikki blíva blindur av at hyggja í skerm.

Vit leitaðu eisini á netinum, har stóð eisini at skermur ávirkar svøvn. Tað bleiv gjørd ein kanning at vita, um tað ávirkaði, um man hugdi eftir hugnaligum ella óhugnaligum áðrenn man skal sova, og kanningin vísti, at tað ger tað ikki.

Vit funnu útav, at tað er ikki tað, sum man spælir, sum ávirkar okkum, tað er um man t.d. spælir fyri at læra, ella tí man er bundin av at spæla.

Telduspøl ávirka ikki ógvusligan harðskap. Kanningar vísa, at bert 12% av fólki, ið hava dripið onkran, spæla telduspøl, men 24% av teimum hyggja eftir harðligur filmum.

## 5. HETTA ERU VIT KOMIN FRAM TIL

Vit eru komin fram til, at telduspøl ávirka svøvn, tí at heilin verður so bundin, so tá man skal sova hugsar man so nógv um telduspæli, so sovnar man ikki.

Vit funnu útav, at man verður lætt illur av telduspølum, men tey ávirka ikki ógvusligan harðskap. Telduspøl ávirka okkum sosialt, tí um vit spæla for nógv telduspøl eru vit ikki saman við fólki. Vit skulu eisini vera virkin minst ein tíma um dagin, og tað eru vit ikki, um vit spæla for nógv telduspøl.

Tað sum kann ávirka mest við telduspølum og netinum er happing. Happing kann ávirka lívið hjá børnum, og tað er ikki gott.

## 6. SIG ØÐRUM FRÁ

Vit hugsa at man kann hava eina framløgu fyri skúlanum um tað, sum vit hava funnið útav.

Peace out!