

Skjermtid 6 - 18 år

Barn over 6 år bør ha avgrensa passiv skjermbruk – altså aleinetid med skjerm der dei sitter stille og blir underhaldne, eller berre skrollar på nett.

6-12 år
1-1,5 time

13-18 år
1,5-3 timar

Kvar går grensene?



Skjermråd

Gode skjermvanar i kvardagen

Ingen skjerm før skule om morgonen eller før middag og fellesmåltid. Unngå skjerm i den siste timen før leggetid.

Ta pausar på minst 10 minutt for kvar 60-90 minutt med skjerm (oftare ved handhalden skjerm). I pausen: rørsle og kvile for auge – ikkje på mobil.

Grenser og balanse

Bruk skjermtid etter lekser, aktivitetar og plikter. Mengda bør tilpassast barnet og korleis skjermbruk påverkar kvardagen, men hald ho innanfor moderate rammer.

Ha periodar utan gaming og sosiale medium, gjerne minst i eitt døgn – for heile familien.

Praktiske grep

- Fjern mobil og andre handhaldne skjermar frå rommet de er i.
- Unngå skjerm i bakgrunnen. Slå av utstyr heilt (ikkje kvilemodus).
- Ingen skjerm på soverommet – bruk heller vekkarklokke.
- Legg mobilen i ein fast boks når han ikkje er i bruk – sett mobilen på lydlaus.
- Unngå skjerm i bil.
- Unngå skjerm under måltid.

Reglar og samarbeid

- Utset smartelefon så lenge som mogleg (gjerne til ungdomsskulealder).
- Lag reglar for skjermbruk tidleg.
- Avtal med andre foreldre kva plattformer som er greie å bruke.
- Lag klare reglar for nedlasting av appar og spel, og etabler gode vanar tidleg.
- Gå gjennom skjermbruk saman med barna éin gong i veka.
- Prioriter mindre bruk av handhaldne skjermar – sjå heller på tv saman.
- Unngå bruk av sosiale medium i tråd med gjeldande tilrådingar frå styresmaktene.



Alt om skjermbruk

TIPS

Andre ting som er heilt greitt å gjere i staden for skjerm

Kjede seg (faktisk). Vere saman med venner. Sykle, gå tur eller vere ute i naturen. Spele fotball, basket eller andre ballspel. Spele brettspill, kortspill eller sjakk. Teikne, måle eller lage noko kreativt. Lese bok, blad eller teikneserie. Høyre på musikk eller lydbok. Lego, byggesett eller modellbygging. Bake eller lage mat. Hjelpe til heime. Spele instrument. Trene, danse eller vere fysisk aktiv. Bygge hytte inne eller ute. Vere med dyr. Fiske. Dra på besøk. Prate, heenge og gjere ingenting saman med andre. Dagdrøyme og slappe av.