

Skjermbruk og tips for voksne

- Set mobilen på lydlaus.
- Slå av varslingar.
- Bruk svart-kvitt funksjonen på telefonen.
- Unngå skjerm i bilen, under måltid og på toalettet.
- Unngå skjerm den første timen etter at du vaknar, og den siste timen før du legg deg.
- Fjern skjermar på soverommet, bruk vekkarklokke.
- Legg mobilane i ein boks når dei ikkje er i bruk.
- Ikkje bruk handhaldne skjermar når du er saman med andre.
- Legg bort mobilen når du arbeider, og planlegg når du kan bruke han igjen.
- Slett appar som stjeler tid.

Alt om skjermbruk



Refleksjon om eiga skjermbruk

Ta deg tid til å tenkje gjennom skjermvanane dine:

- Kor mykje tid bruker du på skjerm kvar dag?
- Sjekkar du telefonen utan å tenkje over det?
- Kva bruker du skjermen til – og kva gir det deg?
- Bruker du skjerm for å fylle tomrom eller dempe uro?
- Brukar du tida på det som er viktig for deg?
- Når bruker du skjerm mest? Når du kjedar deg, stressar, eller kjenner deg einsam eller usikker?
- Kva ønskjer du å bruke meir tid på?
- Kva ville du fått meir tid til med mindre skjermbruk?

For deg som har ansvar for barn

Samspel med barn er viktig

Barn utviklar sjølvkjensle, sosial kompetanse og evna til å handtere kjensler gjennom samspel med vaksne.

God samspel handlar om:

- augekontakt
- felles merksemd
- å sjå og svare på behova til barnet

Når barn opplever at vaksne er til stades og responderer, blir dei tryggare og lærer meir om seg sjølve og andre.

Skjermbruk og nærvær

Skjermbruk kan ta merksemda bort frå viktige stunder saman med barn.

Det er ofte ikkje barnet si eiga skjermtid som er den største utfordringa, men når vaksne er opptekne av eigne skjermar og er mindre til stades i samspel med barnet.

Kva kan du gjere?

- Ver bevisst på eigen skjermbruk.
- Vis at skjermbruk har grenser.
- Legg vekk mobilen når du er saman med barn.
- Øv på å vere til stades utan alltid å bruke skjerm.
- Gi rom for stillheit, kjedsle og samtalar.

Kor mykje skjermtid?

Helsedirektoratet har ikkje eigne råd for skjermbruk hos vaksne.

For mange kan det vere nyttig å ta utgangspunkt i råda for ungdom frå 13 til 18 år, som tilrår å avgrense skjermbruken på fritida til om lag 1,5-3 timar dagleg.

Dette gjeld særleg bruk av handhaldne skjermar, som mobiltelefon og nettbrett.



Alt om skjermbruk

TIPS

For deg som gamer

- Ta ein pause på minst 10 minutt kvar 60.-90. minutt.
- Bruk pausen til å røre på kroppen og la auga få kvile.
- Unngå å bruke mobilen i pausane.
- Slå av spelutstyret når du er ferdig, i staden for å setje det i kvilemodus.
- Prøv skjermfrie dagar eller periodar utan spel og sosiale medium.
- Gjer det gjerne saman med familie eller andre du bur med.



HELSE FONNA

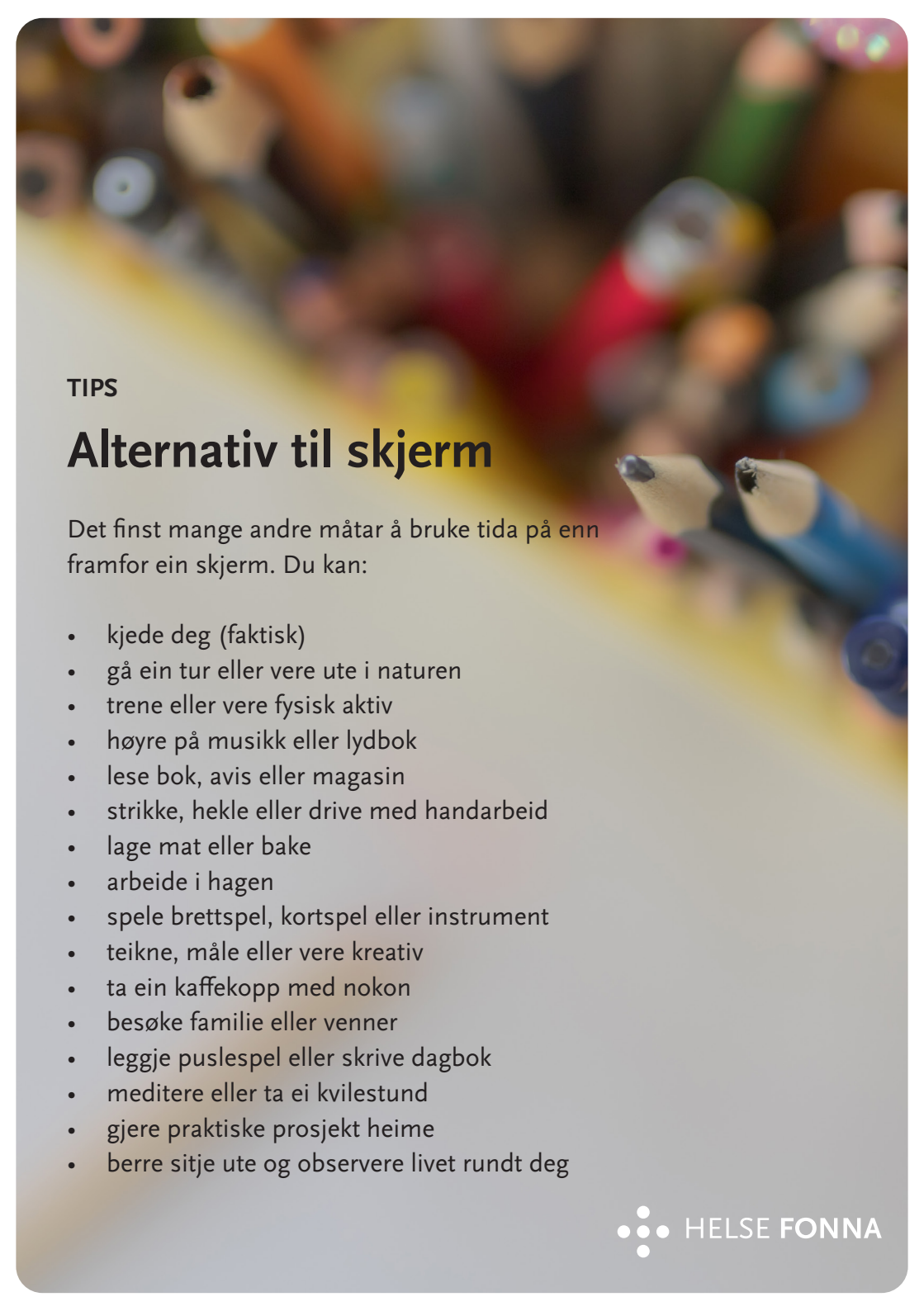
Skjerm kan også vere positivt

Digitale verktøy er ein naturleg del av kvardagen for dei fleste. Dei kan:

- gjere det lettare å halde kontakt med familie, venner og nettverk
- gi tilgang til kunnskap, læring og inspirasjon
- bidra til underhaldning og avkopling
- gi rom for kreativitet og fellesskap
- hjelpe oss med planlegging og struktur i kvardagen

Det kan vere utfordrande å endre vanar. Start gjerne med eitt eller to av råda. Små steg kan gi store endringar over tid.

Målet er ikkje å unngå skjerm heilt, men å finne ein balanse som fungerer for deg.



TIPS

Alternativ til skjerm

Det finst mange andre måtar å bruke tida på enn framfor ein skjerm. Du kan:

- kjede deg (faktisk)
- gå ein tur eller vere ute i naturen
- trene eller vere fysisk aktiv
- høyre på musikk eller lydbok
- lese bok, avis eller magasin
- strikke, hekle eller drive med handarbeid
- lage mat eller bake
- arbeide i hagen
- spele brettspel, kortspel eller instrument
- teikne, måle eller vere kreativ
- ta ein kaffekopp med nokon
- besøke familie eller venner
- leggje puslespel eller skrive dagbok
- meditere eller ta ei kvilestund
- gjere praktiske prosjekt heime
- berre sitje ute og observere livet rundt deg



HELSE FONNA