

Skjermtid 0-5 år

Under 2 år

Barn under 2 år skal ikkje bruke skjerm.

2-5 år

Mellom 2 til 5 år anbefalast maksimum 30 minuttar til éin time skjerm kvar dag.

Over 5 år

Barn over 5 år skal avgrense passiv skjermbruk.

Alt om dei minste



God skjermhygiene for dei minste

0-5 år

- Barn 0-2 år bør ikkje vere på handhalde skjerm.
- Barn 0-2 år bør sjå på tv saman med en vaksen eller eldre søsken om dei skal ha skjermtid.
- Spill og appar som aktiverer belønningssystemet i hjernen må ikkje brukast i alderen 0-5 år.
- Ikkje bruk skjerm rundt måltida. Skjerm ekskluderer barn frå sosial trening rundt bordet og distraherer dei frå opplevinga.
- Det er viktig og smart å etablere regler knytt til skjermbruk tidleg.
- Du som vaksen er ansvarleg for regulering av skjermbruk.
Barn klarer ikkje det sjølv.

Når skal du ikkje bruke skjerm?

- Ingen skjerm før barnehage.
- Ingen skjerm før fellesmåltid/middag etter barnehage. Dette er god øving på å kjede seg og skapar kreativitet.
- Ingen skjerm i bil.
- Ikkje ha på skjerm i bakgrunnen.

Kva steler skjermbruk frå barna?

Skjermen steler kontakt med dei vaksne

Babyar og små barn er helt avhengige av god kontakt med vaksne for å utvikle seg. Hyppig skjermbruk forstyrrar denne kontakten og kan føre til at dei opplever å bli avvist.

Skjermen steler fokus

Vi får dårlegare konsentrasjon ved mye skjermbruk. Å kjede seg gir rom for kreativitet. Du blir fort hekta på belønningane som hjernen får av å spille eller sjå på skjerm. Då vil vanleg læring opplevast kjedelegare.

Skjermen steler nattesøvnen

Skjermbruk på kveld påverkar søvnhormonet melatonin, noko som gir dålegare kvalitet på søvnen.

Skjermen steler tid for leik

Leik er viktig for barns utvikling. Både for sosiale ferdigheiter, regulering, språk, følelsar og generell utvikling. Barn treng meir tid til leik.

Skjermen steler tid saman

De minste barna har ikkje vennskap på nett på same måte som eldre barn. Sosial trening og det å vere saman er viktig for barnet si evne til å utvikle relasjonar seinare.

Skjermen steler fysisk aktivitet

Barn i dag treng meir aktivitet. Dei må være ute og utforske. Dette er viktig for sjølvstende, utvikling, og kroppsleg- og psykisk helse.



Alt om skjermbruk

TIPS

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

Kjede seg (faktisk). Vere ute og sykle, gå tur, ha piknik eller vere på leikeplassen. Lag hinderløype inne. Balleik. La barna delta i praktisk arbeid med familien (vanne, dekke på, lage mat, bake, støvsuge). Plastelina. Lydbok. Byggeleik med duplo, lego eller magnet. Teikne og fargelegge der foreldra er. Puslespel. Lage hytte inne. Gå på besøk. Bade med leiker. Leike med pappesker.