

Skjermtid 5 år+

Barn over 5 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 timer

Kvar går grensene?



Kvifor avgrense skjermbruk?

Skjermen steler fokus

Du får dårlegare konsentrasjon ved mye skjermbruk. Det å kjede seg gir rom for kreativitet. Du blir også fort hekta på belønninga som hjernen får av å spele eller sjå på skjerm. Det gjer at vanleg læring opplevast kjedelegare.

Skjermen steler motivasjon

Gaming og sosiale media kan bli oppslukande og skape avhengigheit. Dette kan føre til mindre motivasjon for å gå på skolen eller delta i sosiale samanhengar i den verkelege verda med jamnaldrane eller familie.

Skjermen steler nattesøvnen

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

Skjermen steler fysisk aktivitet

Både barn, ungdom og vaksne treng å vere meir i aktivitet. Fysisk aktivitet er viktig for sjølvstende, utvikling, kroppsleg- og psykisk helse.

Skjermen steler tid saman

Sosial trening og å vere saman med andre er viktig for barn, ungdom og vaksne. Mykje tid på skjerm kan føre til tap av sosialt nettverk i den verkelege verda og minske sosial kompetanse.

Skjermen steler leiketid

Leik er viktig for barns utvikling. Innan både sosiale ferdigheiter, regulering, språk, følelsar og generell utvikling. For ungdommar og vaksne er det viktig å leike i samtale med kvarandre.

Kva kan vere bra med skjerm?

Skjermen kan gi betre språkkunnskap

I den digitale verden skjer meir av kommunikasjonen på engelsk, noko som kan gi auka språkkunnskap.

Skjermen kan trene hjernen

Øving i ulike typar problemløysing (strategiske, taktiske, medmenneskelege og arbeidsminne), og fleire deler av hjernen kan trenast samstundes.

Skjermen kan gi glede

Gaming er gøy og kan bidra til glede. Gaming saman kan gi delt glede.

Skjermen kan gi øving i samarbeid

Samarbeidsspill kan gi auka ferdigheiter innan samarbeid med andre.

Skjermen kan vere ein arena for læring

Digital læringsplattform og lek i spill kan gi auka motivasjon for læring, og er eit viktig hjelpemiddel for mange i skulesamanheng.

Skjermen kan gi vennskap

Moglegheitene for å treffe likesinna eller utvide vennekretsen er lettare tilgjengeleg over digitale plattformer.



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.