



Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Brug af skærm

Anbefalinger til børn, unge og voksne

1. Brug ikke skærm op til sovetid

Søvn er vigtigt for børns og unges udvikling, indlæring, og for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger skærm op til sovetid, kan det udsætte den tid, det tager at falde i søvn og betyde, at du ikke får tilstrækkeligt med søvn. Det "blå lys" fra skærmen forstyrrer døgnrytmen, og mange indtryk fra f.eks. sociale medier, videoklip, film eller computerspil op til sengetid kan gøre, at det tager længere tid at falde i søvn. Det er en god ide at skabe rolige og afslappende rutiner op til, at du skal sove. Du kan f.eks. læse en bog eller høre afslappende musik. For de mindste børn kan det f.eks. være, at du læser en historie sammen med dit barn eller synger en sang.

2. Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset

Skærmbrug om natten kan forstyrre din søvn og gøre dig mindre udhvilet dagen efter. Sammenhængende søvn er vigtigt for at få en søvn af høj kvalitet, og det "blå lys" fra skærmen kan også gøre din søvn kortere eller påvirke kvaliteten af din søvn. Søvn af tilpas længde og kvalitet er vigtig for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger telefonen som vækkeur, så anskaf dig et traditionelt vækkeur i stedet for, og lad telefonen "sove" i et andet rum.

3. Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv

Det kan være hyggeligt og afslappende at bruge tid med en skærm, men det er vigtigt for din sundhed, at du ikke lader skærmen fylde så meget i hverdagen, at du ikke bruger tid på andre ting - herunder fysisk aktivitet, fysisk socialt samvær med venner, familie. Bevægelse og fysisk aktivitet er vigtigt for børns og unges motoriske udvikling, fysiske, sociale og mentale sundhed og for voksnes risiko for at få livsstilssygdomme.

4. Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Sociale medier kan hjælpe dig med at holde kontakt med venner og familie i en travl hverdag. Du kan holde dig opdateret på f.eks. nyheder, læse artikler og søge oplysninger. Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, hvor du spiller sammen med dine venner. Men når du bruger meget tid på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker din trivsel negativt, kan det være en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som f.eks. motion, samvær med venner eller en hobby, der giver mening for dig, og påvirker dit humør og hverdag positivt.



Anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn

Udover de fire anbefalinger på forrige side, bør forældre med hjemmeboende børn være opmærksomme på:

1. Børn under to år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen

De mindste børn kan undvære skærm, uden de oplever, at det har negative konsekvenser for deres liv. De udvikler sig, når mennesker omkring dem er nærværende ved f.eks. at læse, synge og lave motoriske lege sammen med dem. Hvis du bruger skærm sammen med det lille barn, er det vigtigt, at I er sammen om skærmen, og at skærmtiden bliver brugt på at stimulere barnets udvikling. Det kan f.eks. være højtlesning fra skærmen, se på fotos af familien, se korte tegne film og tale om handlingen eller med et skærmopkald til familiemedlemmer og gode venner.

2. Begræns brug af skærm, når du er sammen med dit barn

Dit forbrug af skærm kan påvirke din relation til dit barn negativt, eksempelvis ved at du ikke er opmærksom på dit barns behov. Små børn har brug for at blive set, hørt og føle sig forstået. Så overvej, om du bør begrænse dit eget forbrug af skærm i samvær med dit barn. Børn gør som deres forældre og andre voksne, de er tæt på, så vær opmærksom på, at du er rollemodel for dit barn. Dine skærmvaner påvirker dit barns vaner.

3. Interesser dig for dit barns digitale liv

Dit barn kan have positive oplevelser med skærmen, men kan også få ubehagelige oplevelser ved brug af skærm. Lige som det er vigtigt at tale om positive ting og gode oplevelser ved at bruge skærm, er det vigtigt, at barnet har nogle at tale med om de bekymringer, der kan opstå ved brug af skærm. Vær også opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online, og tal med dit barn om det.

4. Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen

Det er vigtigt, at familiens voksne er enige om, hvad reglerne for at bruge skærm skal være i hjemmet. Dit barn orienterer sig imod dig som rollemodel og spejler din adfærd – også dit brug af skærm. Dialogen om, hvor meget I bruger skærm og til hvilke formål, er vigtig. Aftal hvornår I har skærmfri tid i familien. Det kan være, når I spiser eller laver andre aktiviteter sammen, hvor skærm ikke behøver at blive brugt. F.eks. når I er på legepladsen eller til arrangementer, hvor der er brug for jeres fulde opmærksomhed.