



# Gode råd om dagligt skærmbrug

## Voksne 18+



Digitaliseringen af samfundet betyder, at mange bruger skærm ofte og til mange forskellige ting i løbet af dagen. Hvis du vil have et godt helbred og god trivsel anbefaler vi derfor, at du er opmærksom på at få sovet nok, at du er fysisk aktiv og derudover også bruger tid væk fra skærmen. Samtidig er du måske forældre, og derfor er du også rollemodel for dit barn i forhold til skærmbrug.

### Inden du skal sove

- Gør det til en rutine, at gøre andre ting op til sengetid end at se på skærm. Det kan fx være at gøre klar til næste dag, eller hygge med en bog eller med familien.
- Gør brug af en funktion, der begrænser muligheden for at bruge forskellige apps efter et bestemt tidspunkt på dagen – fx en time op til sovetid.
- Tænk over hvor sent om aftenen, du sender beskeder til andre. Vi anbefaler, at du får 7 til 9 timers søvn.

### Det rum du sover i

- Brug et almindeligt vækkeur i stedet for din telefon.

### Brug tid på andet end skærm

- Brug ikke mere end 3 timer om dagen i fritiden på at se på skærm - mindre tid er bedre.

- Prioriter at mødes fysisk med dine venner og ikke kun på digitale platforme.
- Bevæg dig i løbet i dagen hvor du bliver forpustet og helst i mindst 30 min.
- Aftal faste skærmfri tidspunkter i hverdagen med dine venner og familier. Fx under måltider.

### Når du er på sociale medier

- Vær opmærksom på, hvordan du bruger skærm, og om du ser på indhold, der ikke stopper af sig selv, fx sociale medier og streaming med autoplay-funktion. Lad ikke tonen blive for voldsom og hård, når du er på sociale medier eller når du deltager i spil.
- Vær kritisk overfor informationer, holdninger og værdier du finder eller møder på nettet, sociale medier og andre platforme.