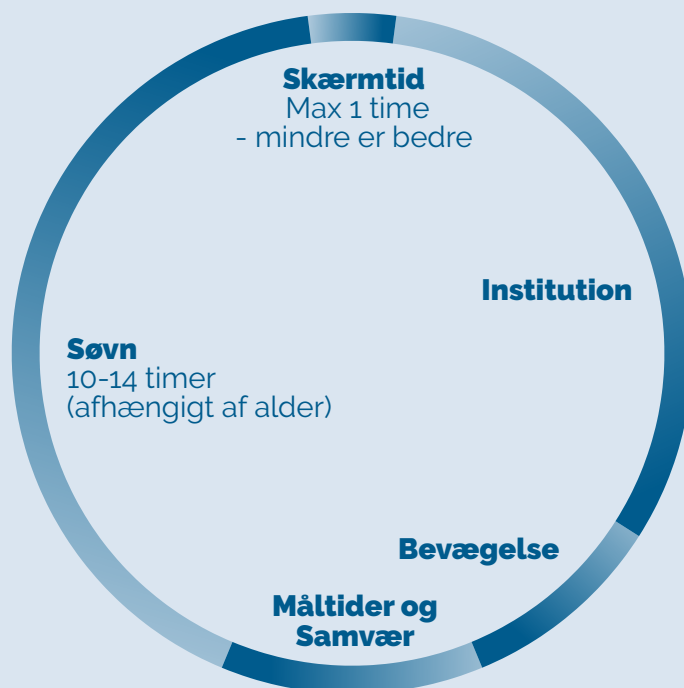




# Gode råd om dagligt skærmbrug

## Børn 2-4 år



Det er dig som forældre eller omsorgsperson, der tager alle beslutninger, også hvor meget skærm skal være en del af dit barns hverdag. Derfor er det godt at være opmærksom på, at små børn har brug for at bruge det meste af deres vågne tid på andre ting end skærm, som udvikler dem fysisk, mentalt og socialt.

### Inden dit barn skal sove

- Brug ikke skærm til godnatlæsning, fordi lyset fra skærmen gør dit barn mindre søvngig, og søvn er vigtig for dit barns udvikling og trivsel.
- Læs en historie sammen med dit barn fra en bog eller syng en sang, inden barnet skal sove.
- Skab rolige og afslappende rutiner op til, at barnet skal sove – lyt fx på afslappende musik.

### Din rolle som forælder

- Dit barn har brug for din opmærksomhed for at udvikle sig, så vær tilstede når du er sammen med dit barn.
- Dit barn gør som dig, så det er en god idé at gå forrest og følge de regler, som I har for skærmbrug i familien.

- Undlad at bruge eller se på skærm under måltider.
- Børn mellem 2 og 4 år bør max bruge 1 time om dagen i fritiden på skærm – mindre tid er bedre.

### Inden dit barn bliver 2 år

- Lad ikke barnet sidde alene med en smartphone, tablet, computer eller fjernsyn.
- Hvis du bruger skærm sammen med dit barn, bør det stimulere barnets udvikling og trivsel. Det kan fx være indhold, der lægger op til, at I danser, hopper, synger, efterligner dyrelyde eller gør noget andet aktivt sammen.