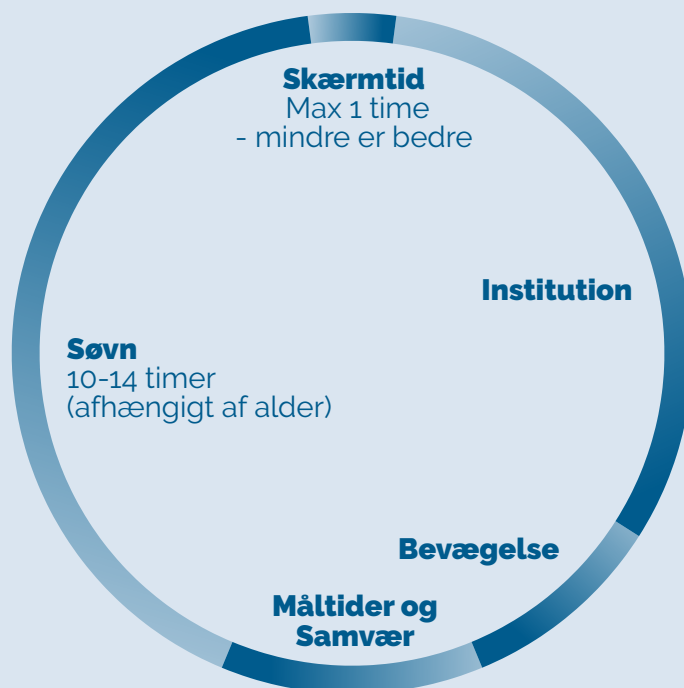




# Gode råd om dagligt skærmbrug

## 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 søvning, 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.



# Gode råd om dagligt skærmbrug

## Børn og unge 5-17 år



Efterhånden som dit barn bliver ældre, bliver skærm en mere fast del af barnets hverdag. Skærmen bruges bl.a. til underholdning, kontakt til venner og familie, lave aftaler og til at købe ting. Derfor skal de nedenstående råd naturligvis ses i relation til dit barns alder. Du kan hjælpe dit barn ved at være opmærksom på, at det får nok søvn og fysisk aktivitet og derudover bruger tid væk fra skærm. Er du forældre til et barn i denne aldersgruppe, spiller du fortsat en central rolle i at guide og være i dialog med dit barn om, hvordan og hvornår skærmen bruges.

### Inden dit barn skal sove

- Hjælp dit barn med at gøre det til en rutine, at lave andre ting op til sengetid end at se på skærm. Det kan fx være at gøre klar til næste dag, rydde op på værelset, pakke skoletaske eller at læse.
- Gør fx brug af en funktion der begrænser muligheden for at bruge forskellige apps efter et bestemt tidspunkt på dagen – fx en time op til sovetid.
- Aftal med dit barn hvor sent om aftenen, det sender beskeder til andre.

### Det rum dit barn sover i

- Lad dit barn bruge et almindeligt vækkeur i stedet for en telefon. Søvn er vigtigt for dit barns udvikling og trivsel.

### Aftaler om skærmbrug

- Afhængigt af dit barns alder bør det ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden på at se på skærm – mindre tid er bedre.
- Hjælp dit barn til at mødes fysisk med sine venner og ikke kun på digitale platforme.
- Støt dit barn til at bevæge sig i løbet af dagen og helst mindst 60 minutter hver dag.

- Aftal faste skærmfri tidspunkter i hverdagen med familien. Fx under måltider.
- Drøft løbende i familien hvilke forventninger I har til skærmbrug, og lav aftaler som alle i familien kan følge.
- 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.

### Når dit barn er på sociale medier

- Vær opmærksom på, hvordan dit barn bruger skærm, og om det ser på indhold, der ikke stopper af sig selv, fx sociale medier og streaming med autoplay-funktion.
- Tal med dit barn om at tonen ikke må blive for voldsom og hård, når de er på sociale medier, eller deltager i spil.
- Stå til rådighed hvis dit barn har brug for at tale om oplevelser på skærmen, gå i dialog og undgå at være fordømmende.
- Støt dit barn i at være kritisk overfor informationer, holdninger og værdier, det finder eller møder på nettet, sociale medier og andre platforme.
- Vær opmærksom på at piger er mest på sociale medier og derfor kan være særligt sårbare overfor indhold og samtaler på disse digitale platforme – særlig i forhold til at sammenligne sig med andre og lav kropstilfredshed.
- Vis interesse og spørg ind til de fællesskaber barnet har i forbindelse med fx gaming og på sociale medier.



# 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.