

SKJERM TID

Barns skjermbruk i Norge



Hva er digital dømmekraft?



Hva er passe skjermtid?



0–2 år = ikke skjerm

2–5 år = maks 1 time daglig



6-12 år = begrenst passiv bruk



13-18 år = begrenst passiv bruk



Hva er negativt med skjermtid?





For lite fysisk aktivitet



Finn den gode balansen





For lite søvn



Søvn vasker hjernen

6-13 år: 9-11 timer søvn

14-17 år: 8-10 timer søvn

Dagen etter

Sur og irritert
Dårlig konsentrasjon

4:00

Året etter

Oftere syk
Overvekt
Sosiale problemer

2



Se mye negativt

Falske nyheter
Krig
Reklame



Ikke la TV stå på 24/7



Lite sosial trening





Hva er positivt med skjermtid?





Underholding



Lære noe



Snakke med venner



Snakke med familie



Ta pauser

Det er vanskelig å slutte med
noe som er gøy

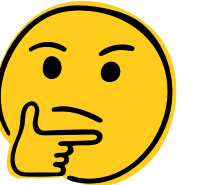


Pause





Hvilke regler for skjermtid
har dere i familien?

TENKE STOPP 

Ingen skjerm før skolen



Ingen skjerm under måltidet

...heller ikke som lokkemiddel



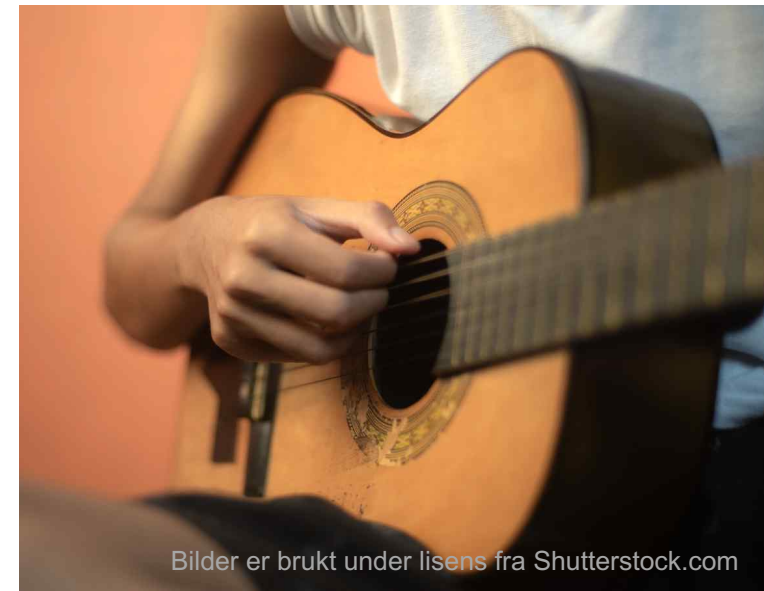
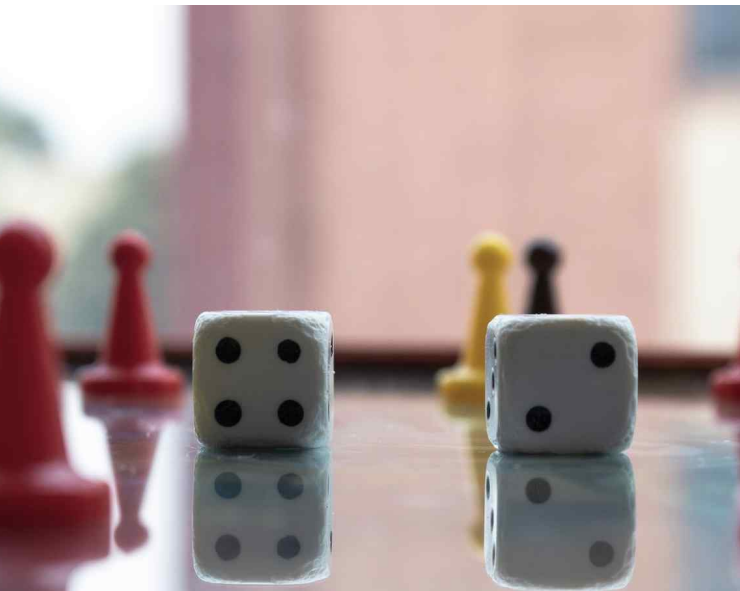
Ingen skjerm den siste timen før søvn



Regler ved gaming



Aktiviteter uten skjerm



Bli kjent med ditt digitale barn



Spill med barnet ditt



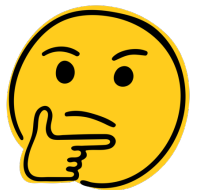
Lage video sammen





Hvordan kan foreldre
være gode rollemodeller
for barn når det kommer
til skjerm?

TENKESTOPP



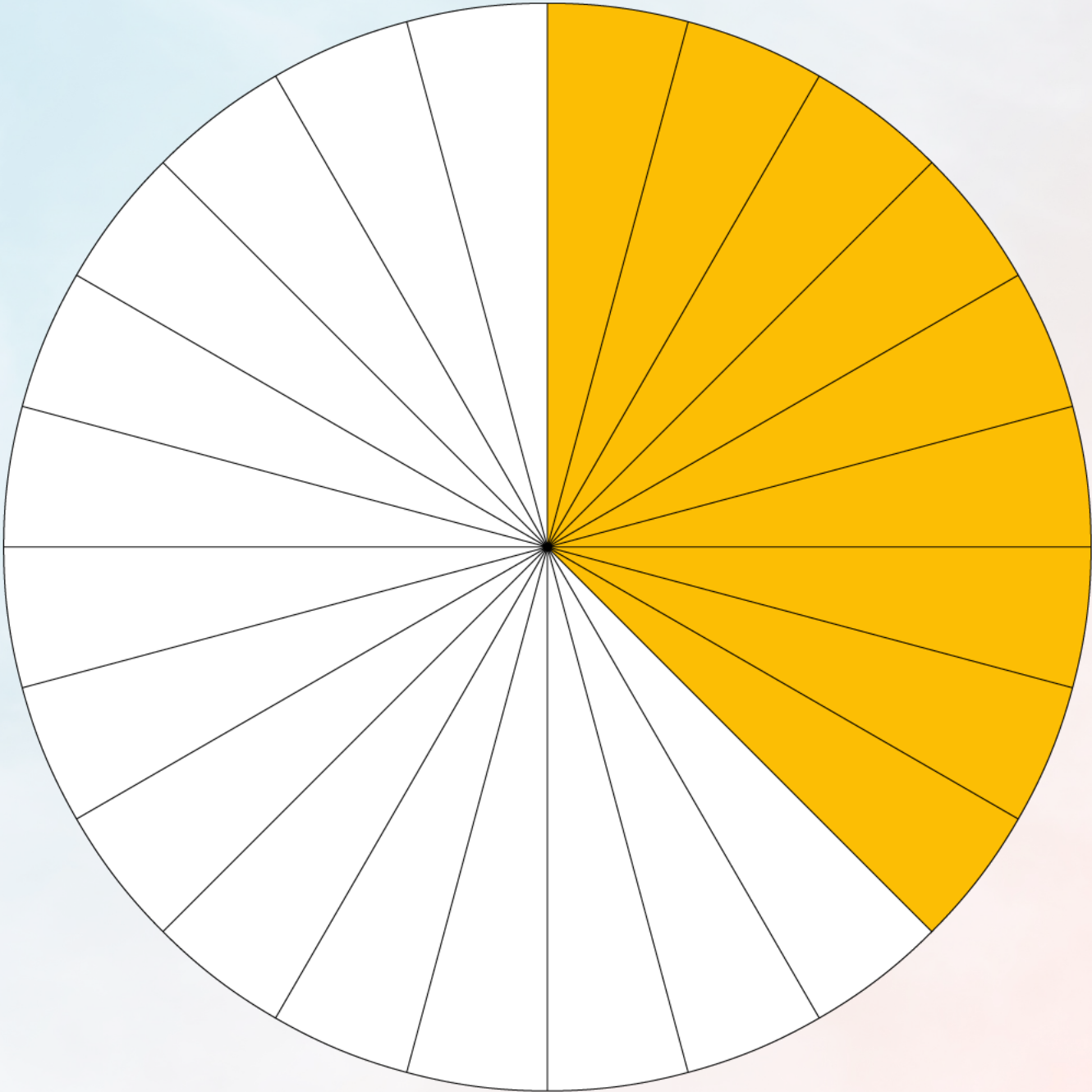


Hva er dagsplan?

Dagsplan

24 timer

Aktivitet	Timer
Søvn	9 timer
Skole	
Spise	
Lekser	
Familie	
Venner	
Fotball	
Skjermtid	





Vær et godt forbilde

A group of four diverse adults are seated around a light-colored wooden table in what appears to be a meeting or workshop setting. On the left, a woman with dark hair tied back, wearing a rust-colored turtleneck, looks towards the center. Next to her, a man with a shaved head and a maroon sweater is looking at a smartphone in his left hand while holding a pen in his right. To his right, a woman with long brown hair, wearing a white lace-trimmed top, is looking at him and smiling slightly. On the far right, the back of a woman's head and shoulders are visible as she looks towards the group. The table has several papers and a smartphone on it. The background shows other people and a room with large windows and modern furniture.

Lag avtaler sammen med andre foreldre

Start

Mål



Mål

Hva ønsker du å ta med fra denne samlingen?

Start

A group of seven diverse children, including boys and girls of various ethnicities, are gathered closely together outdoors. They are all smiling and laughing, creating a joyful and inclusive atmosphere. The background shows trees and bright sunlight, suggesting a park or outdoor setting. The text "Sammen trygger vi barn på nett" is overlaid in the center of the image.

Sammen trygger vi
barn på nett

Dagsplan

24 timer

Aktivitet	Timer

