

FOR DEG SOM GAMER KAN DETTE VÆRE NYTTIGE TIPS:

- Pauser i skjermbruk (10 minutter), minimum hvert 60-90 minutt ved konsoll/PC, oftere ved håndholdt skjerm. Ikke bruk mobiltelefon i pausen, og husk bevegelse av kropp og øyne.
- Slå gaming-utstyr helt av, ikke i hvilemodus (påvirker inneklima).
- Gaming-frie/sosiale medier-frie perioder, minimum ett døgn. Gjerne for hele familien/husstanden, se hvem som klarer det lengst.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Å bli mer bevisst egen skjermbruk handler ikke om forbud, men om å finne balanse.

Du kan reflektere over spørsmål som:

**HVOR MYE SKJERMBRUK
HAR JEG?**

**HVA BRUKER JEG SKJERM TIL – OG
HVORFOR?**

**HVILKE SITUASJONER TRIGGER
MEST SKJERMBRUK? (F.EKS.
KJEDSOMHET, ENSOMHET, STRESS,
USIKKERHET)**

**ER SKJERMBRUKEN MIN I TRÅD
MED VERDIENE MINE OG DET JEG
ØNSKER Å BRUKE TID PÅ?**

**HENDER DET AT JEG SJEKKER
TELEFONEN «UTEN Å TENKE»,
BARE FOR Å FYLLE ET TOMROM
ELLER DEMPE URO?**

**HVA KUNNE JEG ØNSKE Å
GJØRE MER AV I STEDET?**





FORDELER MED SKJERMBRUK

Digitale enheter er en naturlig del av hverdagen for de fleste voksne. De kan være både positive og nyttige på flere måter:

- De gjør det lett å holde kontakt med venner, familie og nettverk
- De gir oss enkel tilgang til kunnskap, læring og inspirasjon
- De kan brukes til underholdning, avslapning og til å være kreative
- De kan hjelpe oss å få bedre struktur i hverdagen.

ANBEFALINGER FOR SKJERM

Man bør være bevisst på tidsbruken man bruker på skjerm. Helsedirektoratet har ingen konkrete anbefalinger for mengde tid brukt på skjerm for voksne.

Vi anbefaler at man legger seg tett opptil anbefalingene som helsedirektoratet gir for ungdommer i aldersgruppen 13-18 år; 1,5 – 3 timer daglig.

Helsedirektoratet skiller ikke nødvendigvis mellom håndholdt eller stasjonær skjerm, men vi tenker at dette rådet gjelder særlig håndholdt skjerm brukt på fritiden.

KONKRETE TIPS FOR Å REDUSERE SKJERMBRUK

Det kan være krevende å endre vaner, og skjermbruk er intet unntak. Hva med å forsøke én eller to av tipsene nedenfor? Små grep kan gjøre en stor forskjell over tid.

- Sett mobilen på lydløs.
- Ta av varslinger.
- Bruk svart/hvitt funksjon på telefonen.
- Ingen skjerm i bil.
- Ingen skjerm under måltid.
- Ingen skjerm på toalettet.
- Ingen skjerm minst én time før leggetid eller med en gang du våkner.
- Ingen skjerm på soverommet. Bruk vekkerklokke.
- Ha en boks til å ha mobilene i når de ikke er i bruk (unngå å ha dem i lomma).
- Se heller på tv sammen og ikke bruk håndholdt skjerm når man er sammen med andre.
- Legg telefonen bort når du arbeider. Planlegg når du kan se på telefonen igjen.
- Slett apper som stjeler tid og ikke er nyttige.

FOR DEG SOM HAR ANSVAR FOR BARN:

Hvorfor samspill med voksne er viktig

- Barns selvfølelse, følelsesregulering og sosiale ferdigheter utvikles gjennom kvaliteten på samspillet med voksne.
- Godt samspill innebærer blikkontakt, felles oppmerksomhet og at voksne ser og responderer på barnets behov.
- Når barn opplever passende respons, styrkes trygghet og evnen til å forstå seg selv og andre.

Skjermbruk og tilstedeværelse

- Skjermbruk hos voksne kan svekke viktige øyeblikk av kontakt og tilknytning.
- Det er ofte ikke barnets skjermtid som er mest skadelig, men når voksne er mentalt fraværende.
- Barn mister verdifulle samspillsøyeblikk når voksne er opptatt med egne skjermer.

Hva kan vi gjøre?

- Reduser skjermbruk gjennom bevisste valg og prioriter balanse.
- Vær gode rollemodeller: vis at skjermbruk har grenser.
- Øv på å være til stede, håndtere stillhet og kjedsomhet – uten alltid å ty til skjerm.