

Barn og skjermbruk



Norske barn har tilgang til mange medier på skjerm. Summen av tidsbruk på smarttelefon, nettbrett, TV og PC kan bli ganske massiv. Mye av bruken er positiv og berikende for barnet, men av ulike årsaker kan det være lurt at tidsbruken begrenses.

Det kan være krevende å regulere egen skjermbruk – både for barn og voksne.

Passivitet

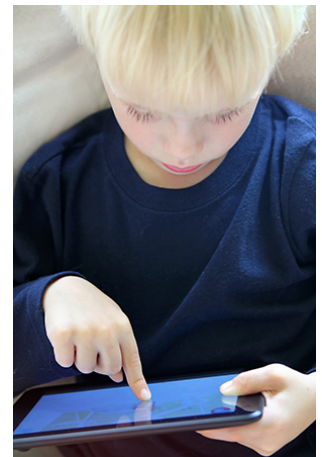
Kanskje den viktigste årsaken til å begrense barnas skjermbruk, er at det som oftest hindrer dem i å være aktive. Barn og unge bør være i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet minst 60 minutter hver dag. Mange barn bruker mer tid foran en skjerm enn ute i egenorganisert aktivitet. Det kan få helsekonsekvenser på sikt. Som foreldre skal vi sørge for at barnas hverdag har en god balanse mellom stillesittende og fysiske aktiviteter, utendørs og innendørs, læring og underholdning. Mange barn regulerer dette godt selv, med tilrettelegging fra foreldrene, mens andre må ha klare rammer for å opprettholde en viss balanse.

Skjerm = passiv?

Vær bevisst på at skjermbruk ikke nødvendigvis er lik stillesitting. Det finnes TV-spill som er laget for at deltakerne skal være fysisk aktive, og mange barn bruker også videokanaler på nett for å lære seg fysiske ferdigheter. I disse sammenhengene er skjermene snarere en støtte og motivasjonsfaktor for den fysiske aktiviteten, enn et hinder.

Hvordan sette grenser?

For de barna som trenger hjelp til å regulere skjermbruken er det lurt å gå i dialog for å finne grenser som virker rimelige for begge parter. La barna få velge mellom ulike typer skjermbruk, og med det begrense mengden. Bli på forhånd enige om tidsbegrensningen slik at barna er forberedt når du kommer og ber dem skru av. Gi dem også gjerne en advarsel i forkant slik at de får tid til å avslutte det de akkurat holder på med. Husk at den siste tiden før legging bør være skjermfri. Da får barna tid til å roe ned før leggetid.



Råd til foreldre:

- ✓ Sørg for variasjon i barnas aktiviteter.
- ✓ Vær et godt forbilde og begrensn egen skjermbruk.
- ✓ Ta barna med på å utarbeide regler for skjermbruk.
- ✓ Unngå skjermbruk før leggetid.

Vil du vite mer?



[Hva er passende tidsbruk foran skjermen?](#)

[Barn og medier 2014](#)

[Sammenheng mellom barn skjermbruk, overvekt og fys. ak.](#)

Relaterte artikler i Foreldre pulsen:

Anbefalinger om fysisk aktivitet for barn og unge >>

«Men alle andre får jo lov!»

Digitale læringsressurser >>

Moderne skattejakt >>

Kilder: Medietilsynet, Helsedirektoratet