

Skærmtid for små børn

5 gode råd

Har I gode skærmvaner i familien? Mange forældre savner viden om, hvor meget telefoner, tablets og andre former for skærme bør fylde i familier med små børn.

Få 5 gode råd til sunde vaner for brug af skærme i familien.

1. Bestem omfang og indhold

Som forælder bestemmer du, hvor lang tid dit barn må have skærmtid. Du kan læne dig op ad nationale og internationale anbefalinger for børns skærmtid.

Vær samtidig opmærksom på, hvad dit barn ser på skærmen. Vælg indhold, der stimulerer kreativitet og passer til barnets alder. På flere biblioteker kan personalet rådgive om gode apps til børn i forskellige aldre.

Ingen skærmtid for 0-1-årige

Verdenssundhedsorganisationen (WHO) og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at 0-1-årige børn ikke ser skærm.

Små børn får meget lidt ud af skærmtid. Selvom spil og børneprogrammer fås i mange varianter, gavner de ikke motorikken, kreativitaten og sprogindlæringen ligeså godt som legetøj og fysisk bevægelse.

Begrænset skærmtid for 2-4-årige

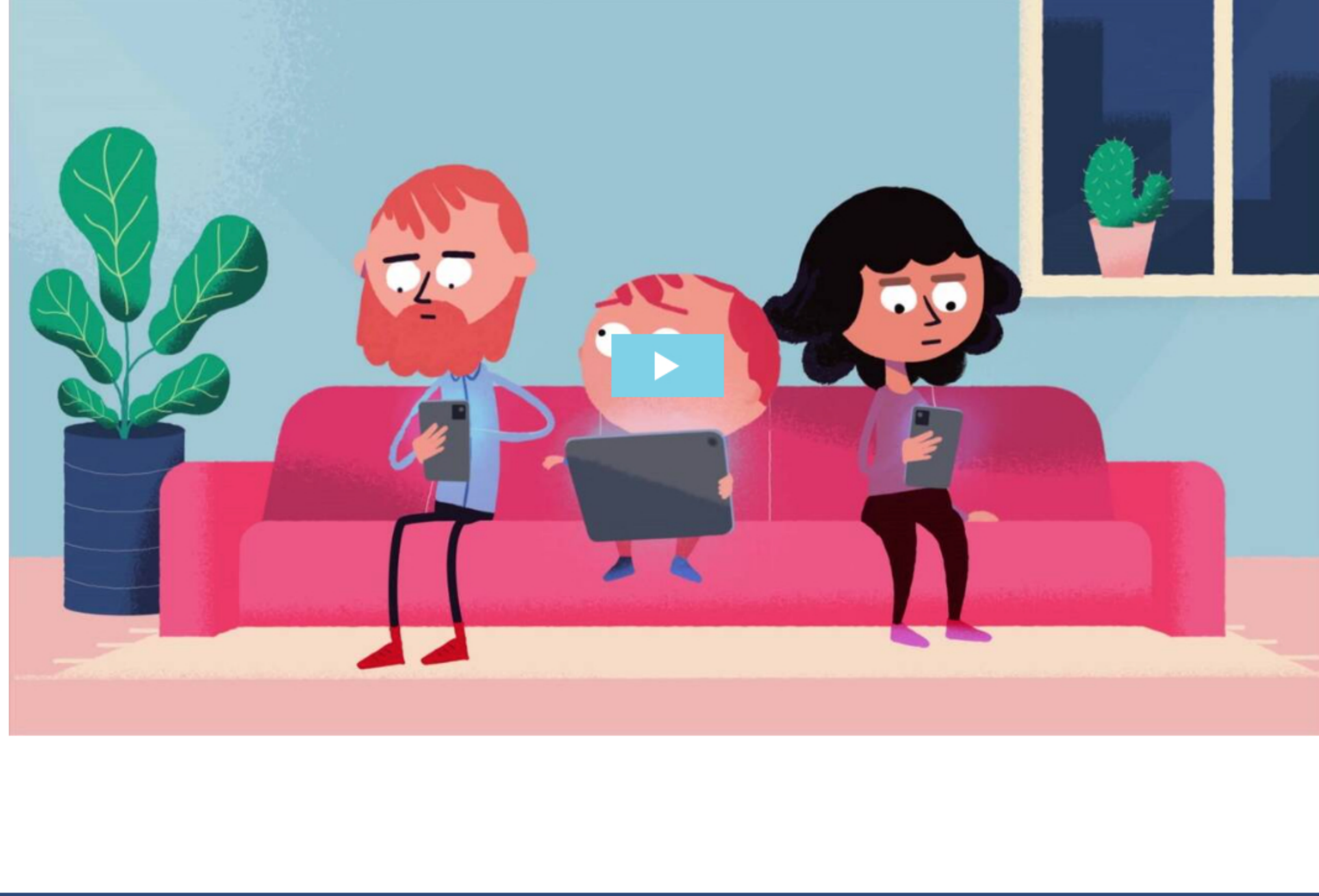
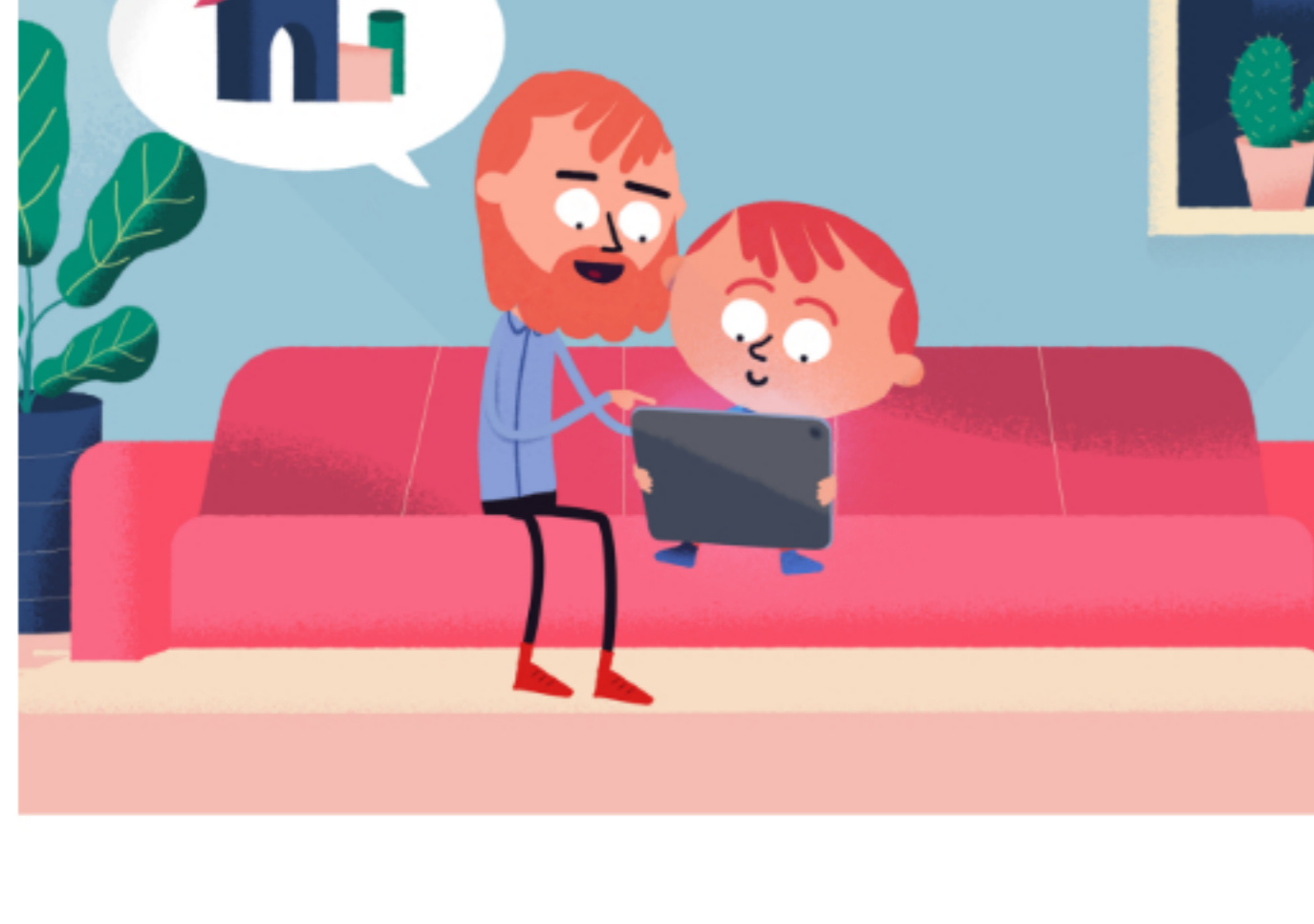
Verdenssundhedsorganisationen (WHO) anbefaler, at 2-4-årige børn har stillesiddende skærmtid i maksimalt 1 time dagligt. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at skærmtid for 2-4-årige begrænses.

2. Hav fælles oplevelser med skærmen

Følg med i, hvad dit barn er optaget af på skærmen, så I kan tale om det, I ser. Stil spørgsmål, og hjælp barnet med at forstå det, der kan være svært at forstå, når man er lille. På den måde kan I få fælles oplevelser, og du bliver i stand til at tale med og engagere dig i barnets digitale verden.

I kan få fælles oplevelser med digitale medier, når du hjælper dit barn med at lave små videoer, tage billeder, høre musik og spille spil.

Fælles skærmtid kan også bruges til at lære dit barn sociale færdigheder såsom at dele og hjælpe hinanden.



3. Aftal skærmFRI tid for hele familien

Indfør skærmFRI tid, hvor ingen i familien bruger deres skærme – hverken børn eller voksne.

I kan for eksempel aftale, at der er skærmFRI tid om morgenen, under måltiderne, og når barnene skal puttes. På den måde forstyrres skærmene ikke nærværet og samværet mellem børn og voksne.



Vi forældre er rollemodeller

Vær rollemodel og forbillede for dit barn

Din måde at bruge skærm på er grundlaget for dit barns skærmvaner.

4. Leg og bevæg jer

Lad ikke skærmen begrænse fysisk leg og bevægelse. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mindre børns skærmtid begrænses mest muligt, så de får bevæget sig tilstrækkeligt. Bevægelse styrker børns motoriske udvikling, og børn bruger kroppen til at udforske omgivelserne og til at skabe kontakt til andre.

Læg aktiv-tid ind, hvor hele familien får bevæget sig sammen. Skal skærmen inddrages i aktiv leg og bevægelse, kan I for eksempel spille musik, som I kan danse til, eller I kan bruge digitale medier i en skattejagt.



5. Kom udenfor

Børn, der leger i naturen, er mindre syge, bedre til at koncentrere sig og har en bedre motorik end børn, der leger meget indenfor.

Det er vigtigt, at du som forælder sørger for, at skærmen ikke tager tid fra andre aktiviteter, som er vigtige for dit barns trivsel og udvikling. Det er blandt andet vigtigt, at du prioriterer at lege udenørs – i gården, i byens parker og i naturen rundt om byen.



Skærmtid og søvn

Hvis dit barn har svært ved at falde i søvn, kan det være en god idé at lægge skærmen til side op til en time før puttetid. Kunstigt lys fra skærmen inden sengetid kan gøre barnet mere vågen. Og herefter kan det være svært at falde i søvn og få en god nattesøvn.

Læs mere om skærmbrug i familier med små børn

Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age, World Health Organization (WHO)

Digital dannelse i børnehøjde: del 1, Børnehavebørns hverdag med digitale medier, Børns Vilkår

Digital dannelse i børnehøjde: del 2, Digitale medier i børnehaven, Børns Vilkår

Anbefalinger om fysisk aktivitet, Børn under 5 år, Sundhedsstyrelsen

Kilder

Der findes endnu kun meget lidt forskning i, hvordan brug af skærm påvirker småbørns- og familielivet. Rådene på denne side er hovedsageligt hentet fra undersøgelser foretaget af Børns Vilkår, Center for Børneliv samt Medierådet for Børn og Unge.