

## Skjermbrukutvalgets råd for barn under 2 år

Skjermbruk er sannsynligvis ikke positivt for barns utvikling de to første leveårene og bør derfor være svært begrenset.

Voksne bør begrense sin egen skjermbruk når de er sammen med barn, og redusere varslinger på egne enheter.

TV og andre store skjermer bør ikke stå på i bakgrunnen der barn oppholder seg.



## Skjermbrukutvalgets råd for barn i alderen 2-5 år

Skjermbruk må balanseres med aktiviteter som fremmer utvikling og læring. Skjermbruk må ikke gå på bekostning av søvn, måltider, lek, fysisk aktivitet og sosialt samvær med andre barn og voksne.

Skjermbruk bør ikke utgjøre en vesentlig del av barnets våkne fritid. Det barna ser og gjør på skjerm bør være tilpasset deres alder og utviklingstrinn, og bør helst skje sammen med voksne.

Voksne bør begrense sin egen skjermbruk når de er sammen med barn, og redusere varslinger på egne enheter. TV og andre store skjermer bør ikke stå på i bakgrunnen der barn oppholder seg.

Barn bør unngå bruk av skjerm før leggetid, og de bør ikke ha tilgang til digitale enheter når de skal sove.

Unngå skjerm under måltider hjemme, i barnehagen, på skolen og i skolefritidsordningen.



Skjermbrukutvalget leverte sin utredning til regjeringen 11. november 2024.

Les hele utredningen på [regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)