

Skjermbrukutvalgets råd for aldersgruppen 13–19 år

Skjermbruk må inngå i et balansert liv, med tilstrekkelig tid til måltider, skolearbeid, fysisk aktivitet, å være sammen med venner og familie og søvn.

Det bør være skjermfrie soner i ungdommens liv både på skolen og hjemme, for eksempel i forbindelse med søvn, måltider og felles aktiviteter.

Voksne bør være gode forbilder og sørge for at ungdommene får gode vaner for skjermbruk i familien, med venner og på skolen.

Voksne bør gi støtte og bidra til at unge får den kunnskapen de trenger til å regulere egen skjermbruk.

Foreldre bør la ungdommene få være med på å lage regler for skjermbruk i familien, og forklare hvorfor det er viktig med balanse i hverdagen.

Foreldre og andre voksne bør engasjere seg og snakke med ungdommene om hva de gjør på digitale plattformer.

Aldersgrensene for apper og tjenester bør i hovedsak følges. Voksne bør veilede ungdommene, slik at det de gjør på skjerm, er tilpasset deres alder og utviklingstrinn.

Innstillinger for foreldrekontroll bør brukes for de yngste ungdommene. Varslinger bør reduseres.

Foreldre og andre voksne bør være gode rollemodeller og bidra til kunnskap om hvordan man oppfører seg på nett.

Foreldre bør engasjere seg i ungdommens digitale skolehverdag og sette seg inn i digitale skoleenheter og digitale læringsressurser.

Foreldre, ansatte i skolen og andre voksne bør veilede ungdommen i å drive med kun én skjermaktivitet om gangen når de trenger å konsentrere seg. Langlesing gjøres best på papir, og skjermer bør legges bort når man skal konsentrere seg om en lengre tekst.

Foreldresamarbeid i regi av skolen eller FAU bør brukes til å etablere «skjermvettregler» om hvordan man oppfører seg på nett.



Skjermbrukutvalget leverte sin utredning til regjeringen 11. november 2024. Les hele utredningen på [regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

