

Skjermbrukutvalgets råd til unge mellom 13 og 19 år

Skjermbruk må inngå i et balansert liv, med nok tid til å spise, være med venner og familie, fysisk aktivitet og søvn.

Når du bruker skjerm – husk å ta pauser. Hvil øynene og strekk på kroppen.

Reduser varslinger, følg aldersgrenser og benytt deg av sikkerhetsinnstillinger i appene og spillene du bruker.

Tenk på at plattformer og apper som styres av algoritmer kan påvirke hva du gjør, hva du ser og hvordan du har det. Du kan endre innstillinger for å påvirke hvilket innhold du ser, og du kan slutte å følge profiler som påvirker deg negativt.

Si ifra til en voksen hvis du opplever noe skremmende eller ubehagelig på nett.

Sørg for å ha skjermfrie soner i hverdagen både på skolen og hjemme, for eksempel knyttet til måltider, felles aktiviteter med venner eller familie og når du skal sove.

Bli med på å lage felles regler om skjermbruk i familien.

Snakk med venner og klassen om felles regler og forventninger om skjermbruk, for eksempel om å ikke sende meldinger etter et bestemt klokkeslett og om ikke å forvente svar med en gang.

Hvis du skal lære deg noe skikkelig, som når du skal øve til en prøve, er det lurt å ikke være på mobilen eller andre skjermer samtidig. Det tar lengre tid og du lærer mindre.

Les på papir og legg vekk skjermene når du skal konsentrere deg om en lengre tekst.

Arbeid aktivt for å styrke dine digitale ferdigheter og digitale dømmekraft. Bruk gjerne offentlige nettressurser som ung.no og dubestemmer.no.

Unngå bruk av skjerm før leggetid. Helst bør du ikke ha mobilen eller andre skjermer tilgjengelig når du skal sove. Hvis du har mobilen på soverommet, husk å skru av varslinger.

Skjermbrukutvalget leverte sin utredning til regjeringen 11. november 2024. Les hele utredningen på regjeringen.no

