

Skjermbrukutvalgets råd til barn mellom 6 og 12 år

Gjør forskjellige ting i løpet av dagen. Husk at du trenger å bevege deg, leke, spise, gjøre ting sammen med venner og familie og sove nok.

Hvis du skal bruke skjerm, husk å ta pauser. Hvil øynene og strekk på kroppen.

Nettbrett, mobil og TV kan være gøy og underholdende, men skjermene kan også stjele tiden din fordi det kan være vanskelig å stoppe. Få hjelp av foreldrene dine til å sette på innstillinger som gjør at du ikke bruker mer tid enn du hadde tenkt.

Bli med på å lage familieregler om skjermbruk.

Fortell foreldrene dine om hva du gjør på skjermen, og si ifra til voksne hvis du ser eller opplever noe som skremmer deg eller som du synes er ekkelt.

Følg aldersgrensene på apper og spill.

Prøv å holde deg til én ting om gangen på skjermen, og én skjerm om gangen. Da blir det enklere å følge med, og du blir mindre sliten.

Ikke spis foran en skjerm. Det er bedre å snakke med de man er sammen med, og uten skjerm er det lettere å konsentrere seg om maten og kjenne når man er mett.

Les på papir og legg vekk skjermene når du skal konsentrere deg om å lese noe langt.

Ikke bruk skjermer rett før du skal legge deg. Det kan gjøre det vanskeligere å sovne og kan gjøre at du sover dårligere.

