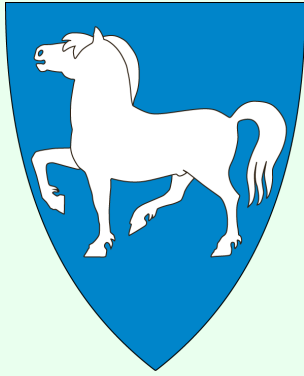
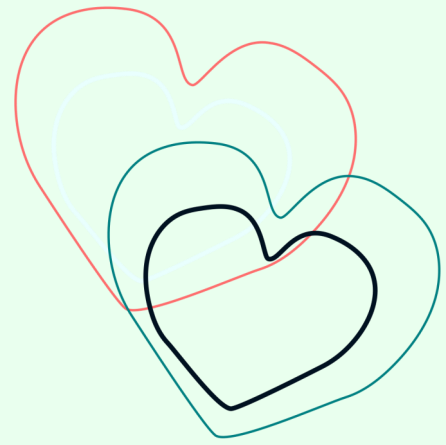




Skjermvettreglar

Frå boka «*Skjerm barna*»
av Maja Lunde



1. Mat er best utan skjerm. Legg bort skjermen når du et.
2. Gå utan skjerm, og gå på toalettet utan skjerm.
3. Prioriter søvn. Skru av mobilen minst éin time før leggetid og ha han ikkje med inn på soverommet.
4. Lesing er kjekkast utan skjerm. Legg mobilen i eit anna rom når du skal lese.
5. Bruk funksjonane flymodus og lydlaust flittig.
6. Hovudet treng pausar. Øv deg på å sjå tomt ut i lufta.
7. Pushvarsel er laga for å gjere deg avhengig. Skru dei av.
8. Bruk berre éin skjerm om gongen. Då presterer du best og får med deg mest.
9. Ta teknologien i bruk for å hjelpe deg med regulering. Bruk skjermtids-applikasjonane og skru av fargane på skjermen.
10. Ute av syne, ute av sinn. Legg mobilen slik at du ikkje ser han.
11. Lag lommer av skjermfri tid. Gå tur utan mobilen og les på papir.
12. Skjermbruk smittar. Ver ikkje den første til å ta opp mobilen.
13. Meldingar og Internett kan alltid vente. Det er dei menneska du er saman med som er viktige.

