

Til foreldre—felles skjermreglar

- Set leik, fysisk aktivitet og sosialt samvær fremst
- Gje barnet smarttelefon først på ungdomsskulen
- Ingen born skal ha sosiale medium på barneskulen
- Overhald aldersgrenser på spel og appar
- Bruk filter på digitale einingar for å hindre tilgang til skadeleg innhald
- Avgrens skjermtid ved hjelp av appar som t.d. Screen Time og Google Family Link
- Gjer barnerommet skjermfritt. Slå av skjermar ein time før sengetid.

Dersom barnet får telefon i barneskulen, anbefalar vi av omsyn til medelevars rett til beskyttelse mot deling, at det er ein «dum» telefon utan kamera.

Råda byggjer på dei nasjonale skjermråda som Helsedirektoratat står bak.

*Hugs at bevisst
skjembruk startar
med dei vaksne!*