

Nye skjermråd frå Helsedirektoratet

Nye skjermråd skal hjelpe barn og unge til å finne ein god balanse mellom skjerm og andre aktivitetar i kvardagen. Råda har som mål å belyse samanhengen mellom skjermbruk og helseutfall. Helsedirektoratet anbefaler at barn under to år ikkje bruker skjerm, samtidig som føresette bør avgrense eigen skjermbruk når dei er saman med barn og unge.



Familie som er aktive. Foto: Getty Images

- [Skjermbruk blant barn, unge og foresatte](#)

– For å fremje best mogleg utvikling hos små barn er det viktig at dei får høve til å utforske miljøet sitt på ein trygg måte, og byggje erfaringar med omsorgspersonar og andre gjennom å vere fysisk aktive i utandørs og innandørs leik, snakking, lesing, synging og liknande, seier konstituert helsedirektør Mariann Hornnes.

Helsedirektoratet anbefaler at:

- Barn under 2 år bør unngå skjerm
- Barn 2-5 år bør avgrense skjermbruk inntil 30 min - 1 time dagleg på fritida
- Barn 6-12 år bør avgrense skjermbruk inntil 1 - 1,5 time dagleg på fritida
- Ungdom 13-18 år bør avgrense skjermbruk inntil 1,5 - 3 time dagleg på fritida

Foreldre som rollemodellar

I dei nye skjermråda anbefaler Helsedirektoratet at føresette bør avgrense eigen skjermbruk når dei er saman med barn og unge.

– Som rollemodellar påverkar skjermbruken til føresette skjermvanane til barnet. Skjermbruken til føresette kan svekke kvaliteten på relasjonen til barnet ved at den vaksne blir mindre tilgjengeleg for barnet, påpeikar Mariann Hornnes.

- [Skjermråda på Helsenorge](#)

Når føresette er saman med barn og ungdom bør dei:

- Unngå å bruke skjerm for å trøyste eller avla barnet frå negative kjensler
- Unngå at det blir brukt skjerm under måltid
- Unngå å ha på skjerm i bakgrunnen, spesielt for små barn sørgje for at skjermbruk ikkje går ut over behovet til barnet for fysisk aktivitet
- Sørgje for at barnet unngår skjerm den siste timen før leggetid og ikkje har tilgang til skjerm ved senga
- Engasjere seg i det som skjer på skjermen og snakke med barnet om korleis digitale opplevingar kan påverke tankar og kjensler

Råda er laga for barn og unge, men også for foreldre og helsepersonell. Helsedirektoratet har sett på danske og svenske råd i arbeidet, gått gjennom forskning og henta inn erfaringsbasert klinisk kunnskap, brukarkunnskap og brukarerfaring.

Når vaksne er oppteken av skjermen, blir det vanskelegare for barnet å tolke ansiktsuttrykk og kjensler. Det kan gjere at barnet mistar viktig støtte for å forstå det som skjer rundt seg – og i verste fall kjenner seg avvist.

Råd på høyring

Nasjonale faglege råd for skjermbruk blant barn, unge og føresette er utarbeidde på oppdrag frå Helse- og omsorgsdepartementet.

Det vil vere mogleg å komme med innspel til råda som blir sende på høyring ut september. Etter denne høyringa vil råda bli gjennomgått og oppdaterte.

- [Høyring](#)

Først publisert: 05.06.2025

Siste faglige endring: 05.06.2025