

Små barn og skjermbruk

Råd til alle foreldre i Gjesdal med barn 0-5 år

Barn under 2 år

Skjermtid frarådes. Unngå å ha skjerm på i bakgrunnen.

Barn 2-5 år

Begrens skjermtid til maks én time daglig, helst mindre.



Legg vekk mobilen og **vær til stede** når du er sammen med barnet ditt.



Snakk sammen og **skap gode spisevaner** uten skjerm.



Hjelp barnet ditt med å roe seg ned uten skjerm.



Oppmuntre til **aktiv lek** f.eks. med klosser, ball, sandkasse og lek med andre.

Hvorfor følge rådene om skjermbruk?

Skjermbruk har stor betydning for barnet ditt, og for kontakten mellom barn og foreldre. Ved å følge disse rådene styrker du barnets hjerne og utvikling.

Språk læres best gjennom samtale

Når du aktivt snakker med barnet ditt, får barnet viktig språktrening og lærer å forstå kroppsspråk. Snakk om hva dere ser og gjør.

Barn trenger hjelp til å håndtere følelser

Mye bruk av skjerm for å roe barn kan svekke evnen deres til å håndtere følelser på en god måte.

Barn trenger aktiv lek for å lære

Barn utvikler seg fysisk, sosialt og språklig gjennom aktiv lek, ikke ved å sitte stille foran en skjerm. Å leke har mange fordeler.

Anbefalte nettsider

barnevakten.no

foreldrehverdag.no

