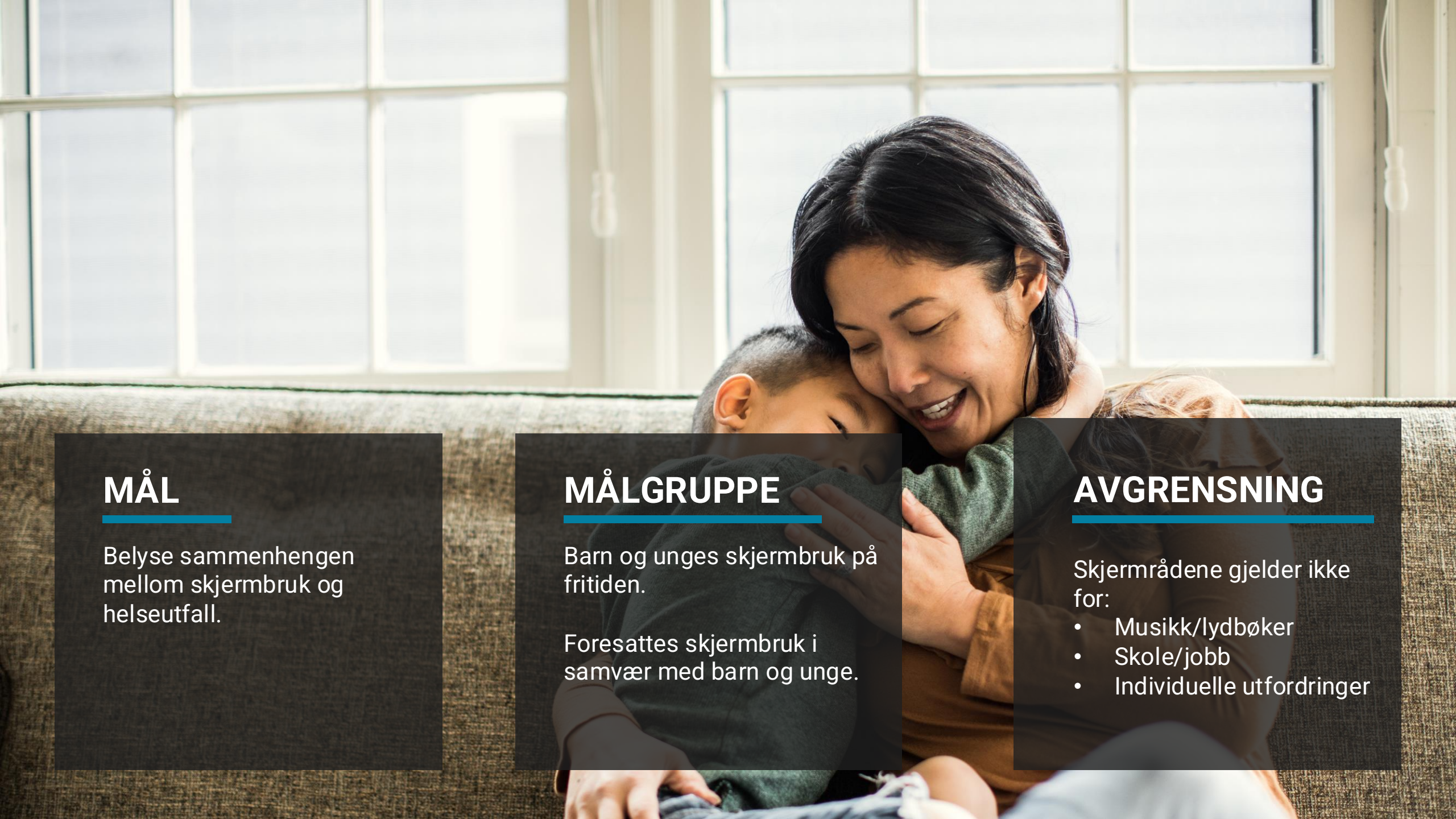
Helsedirektoratet

Skjermråd - nye ressurser for foreldre, barn og unge

NASKO lunswebinar 25.11.2026

Seniorrådgiver Edle Fuglset Buer



MÅL

Belyse sammenhengen mellom skjermbruk og helseutfall.

MÅLGRUPPE

Barn og unges skjermbruk på fritiden.

Foresattes skjermbruk i samvær med barn og unge.

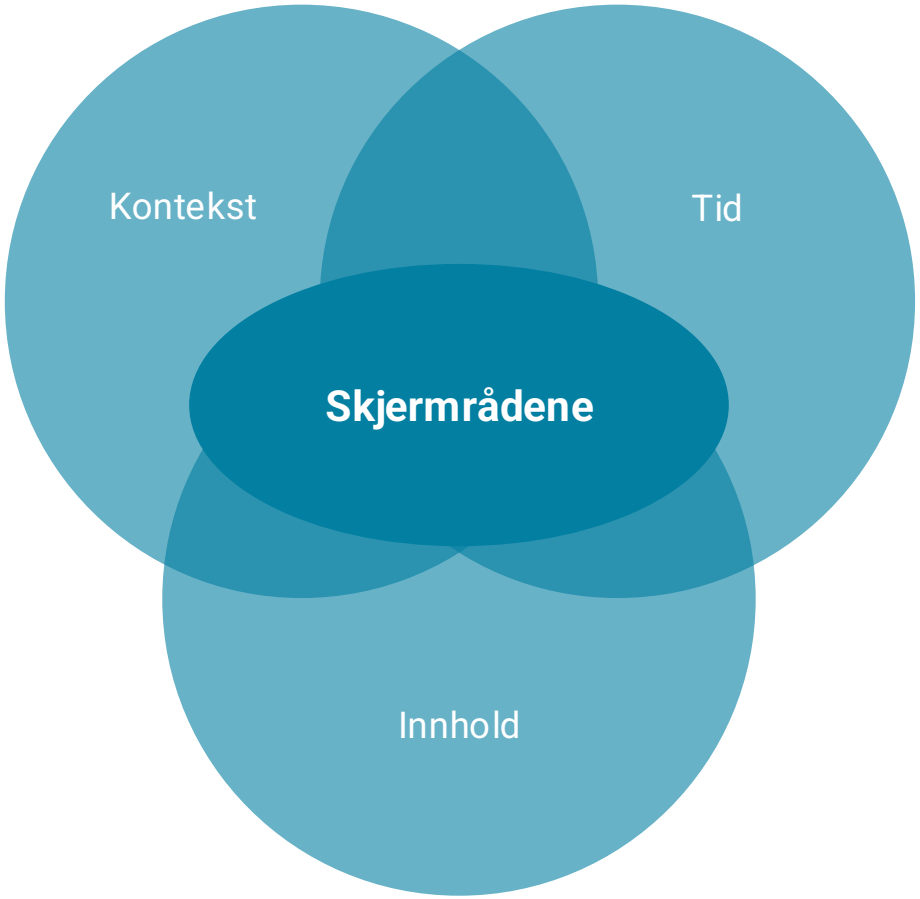
AVGRENSNING

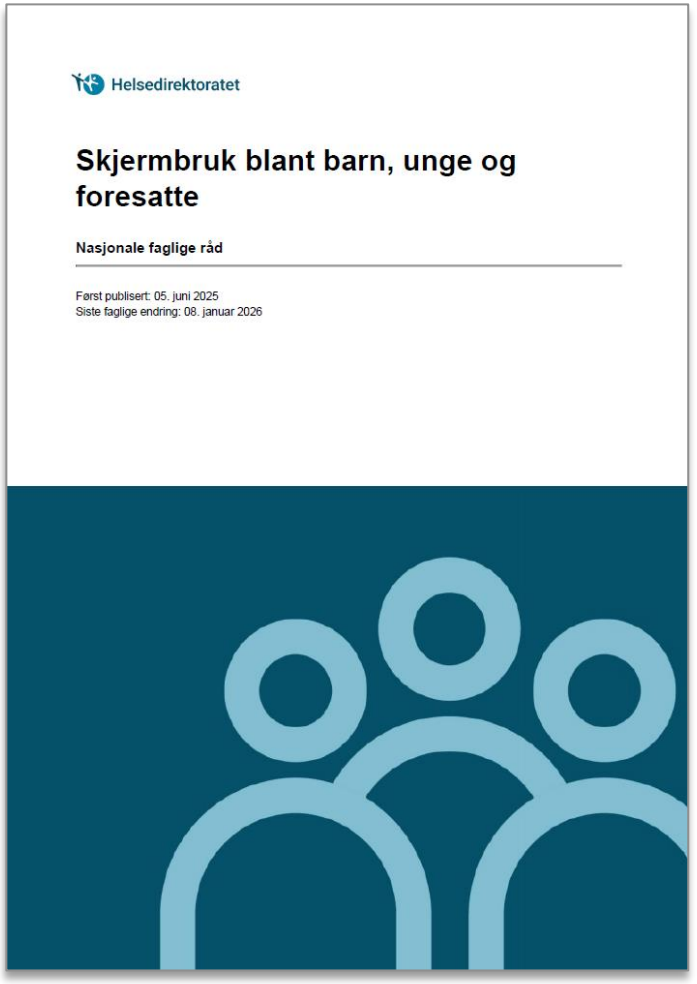
Skjermrådene gjelder ikke for:

- Musikk/lydbøker
- Skole/jobb
- Individuelle utfordringer

Skjermrådene bygger på en modell for **kunnskapsbasert praksis**





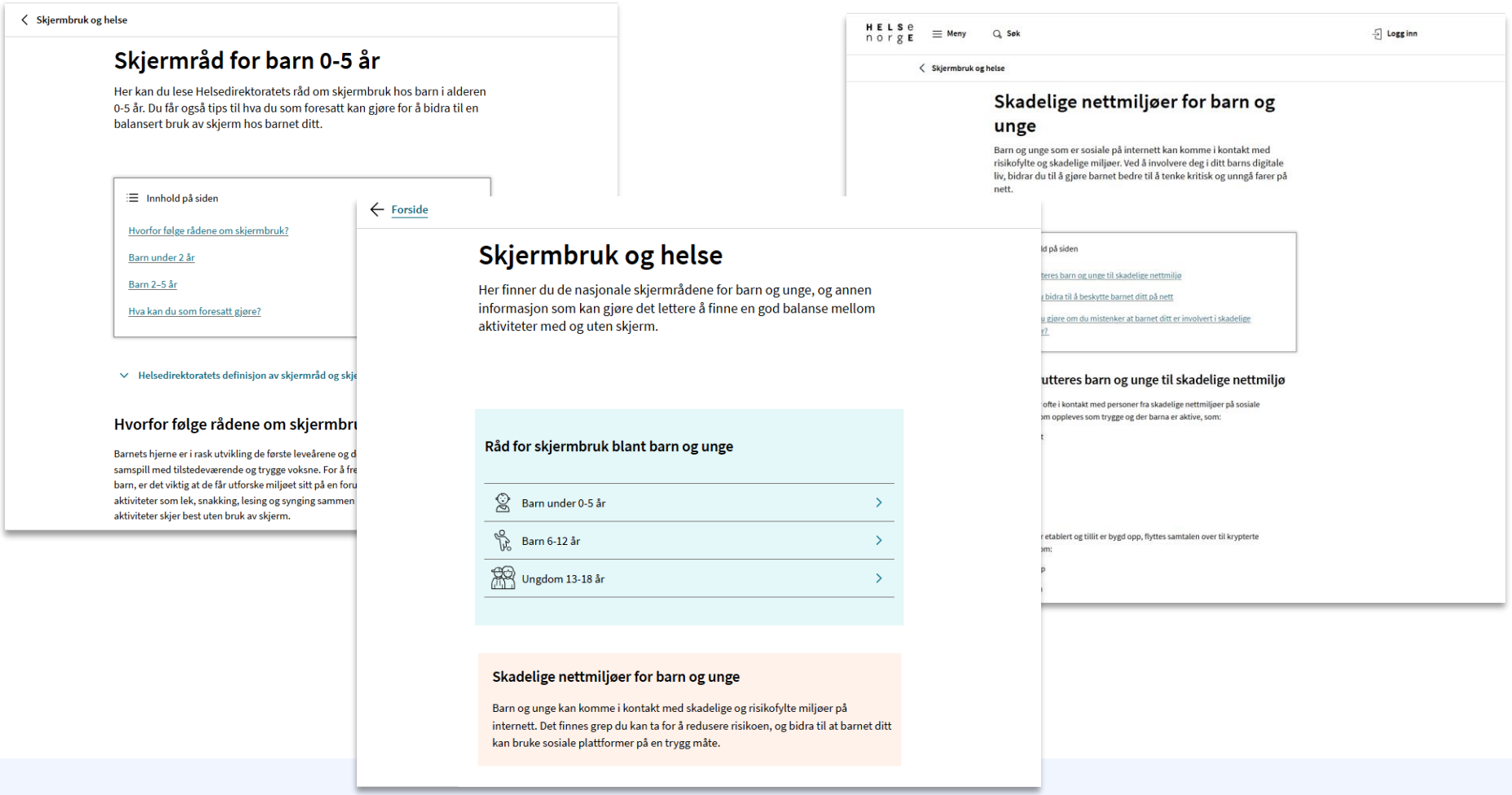

Helsedirektoratet

Skjermbruk blant barn, unge og foresatte

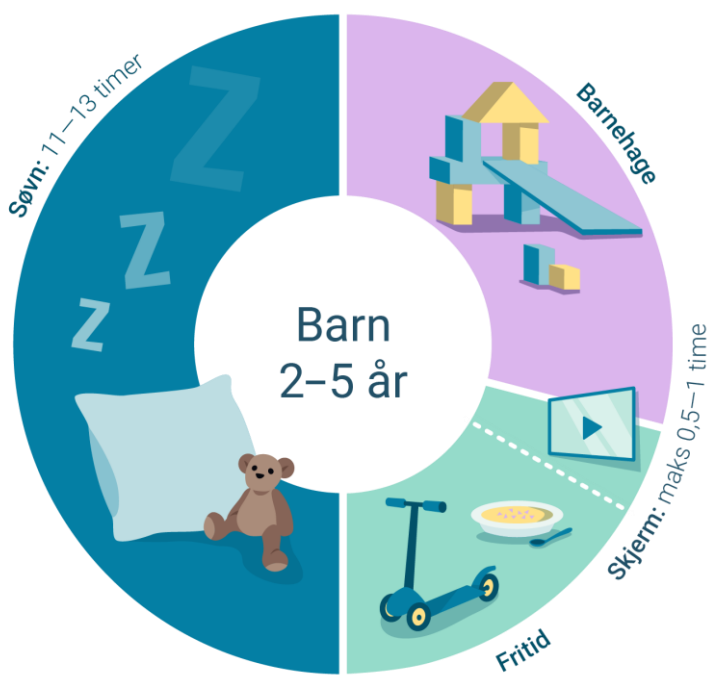
Nasjonale faglige råd

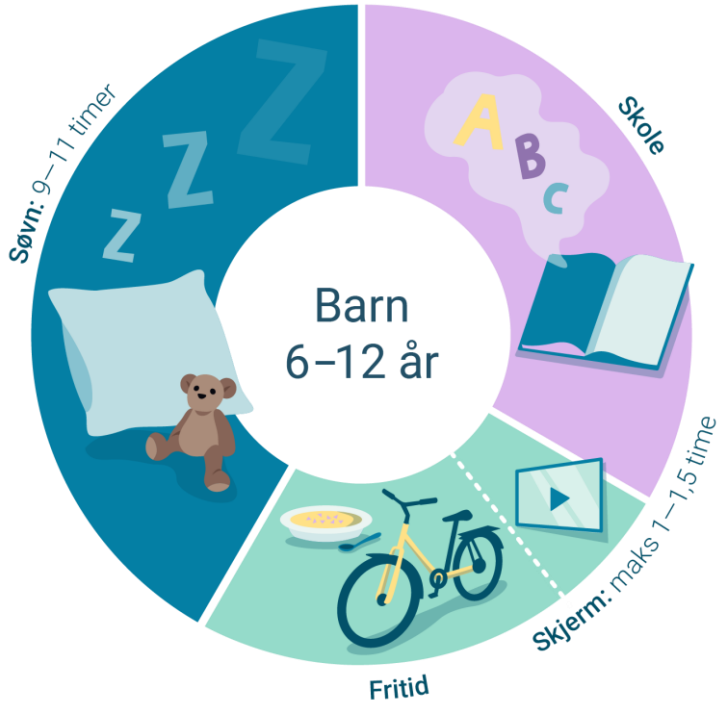
Først publisert: 05. juni 2025
Siste faglige endring: 08. januar 2026

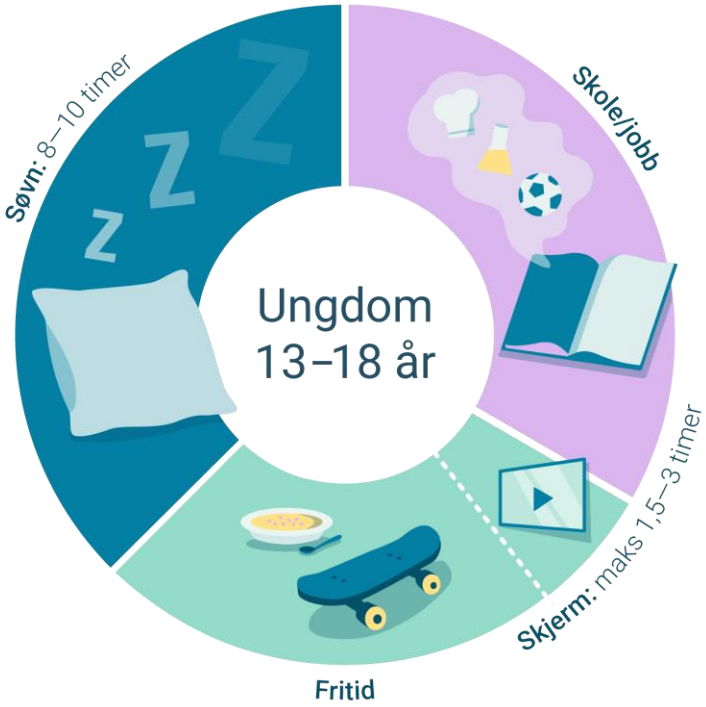
Temaside om skjermbruk og helse på Helsenorge



Illustrasjon for en balansert hverdag







Videoer med svar på ofte stilte spørsmål

Spørsmål og svar om skjermbruk

Her får du svar på vanlige spørsmål om forskjellige temaer knyttet til skjermbruk hos barn og unge.

Innhold på siden

Skjerm som "barnevakt"

Skjermbruk og konsentrasjon

Motstand mot grenser for skjermbruk

Ulike typer skjerminnhold

Skjermbruk og amming

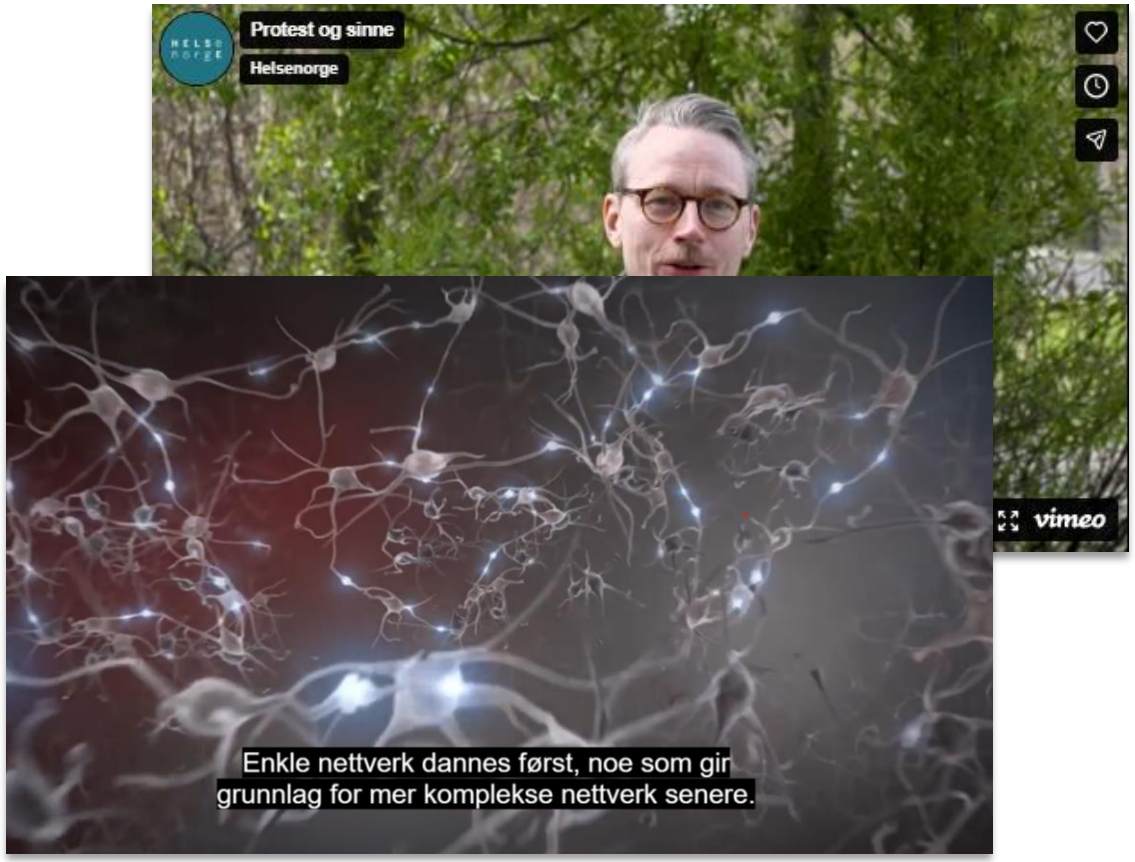
Risikoer ved bruk av sosiale medier

Skjermer som står på i bakgrunnen

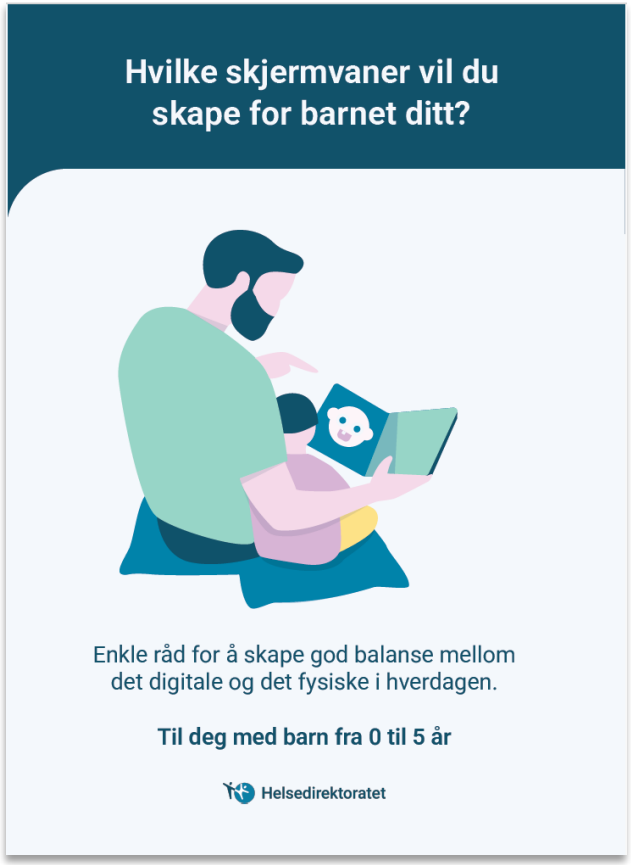
Skjermbruk og søvn

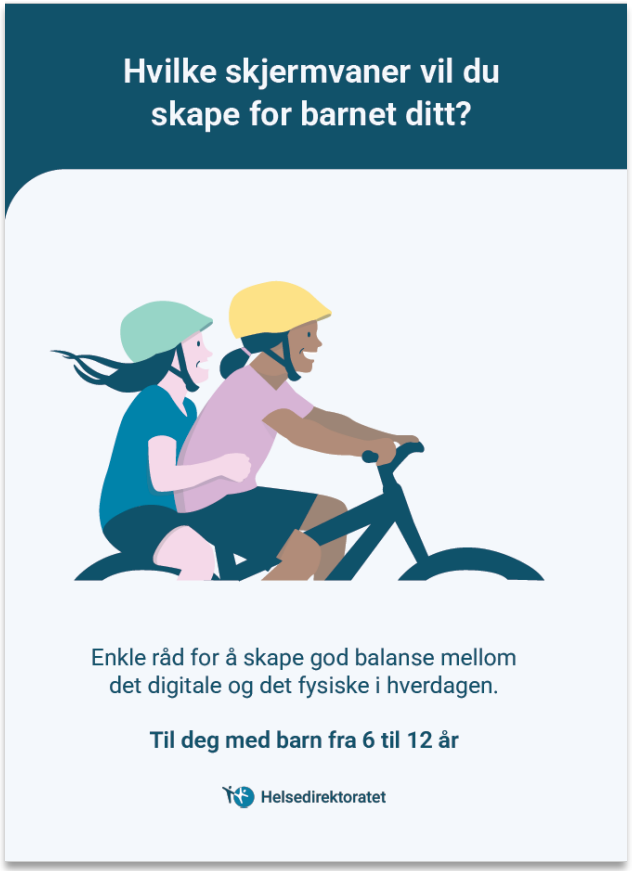
Barn og skjermtid

Barn og smarttelefoner



Nedlastbare brosjyrer med refleksjonsspørsmål





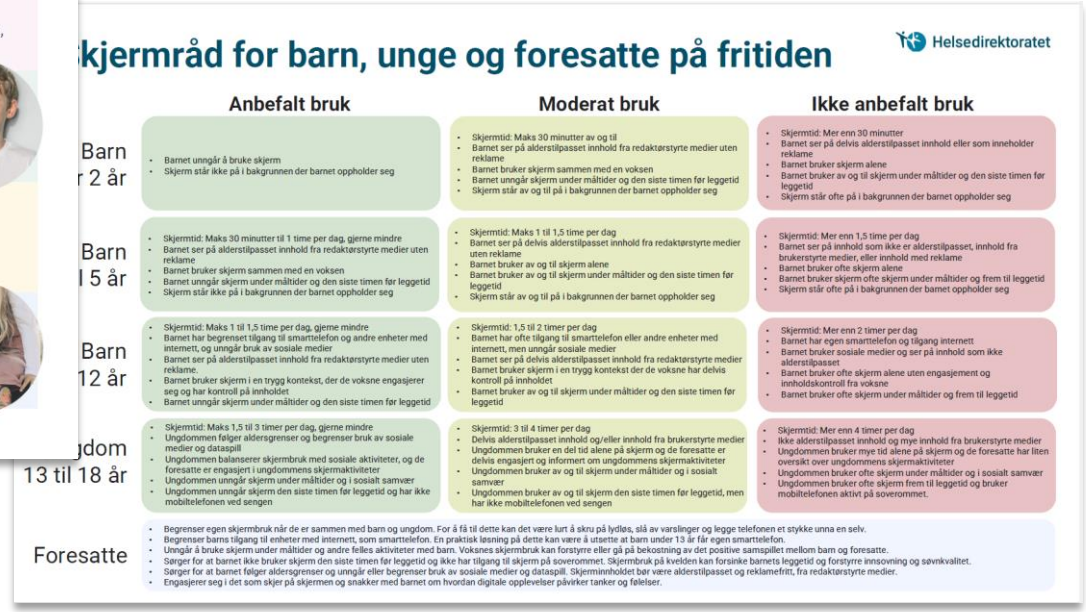


Nedlastbare plakater





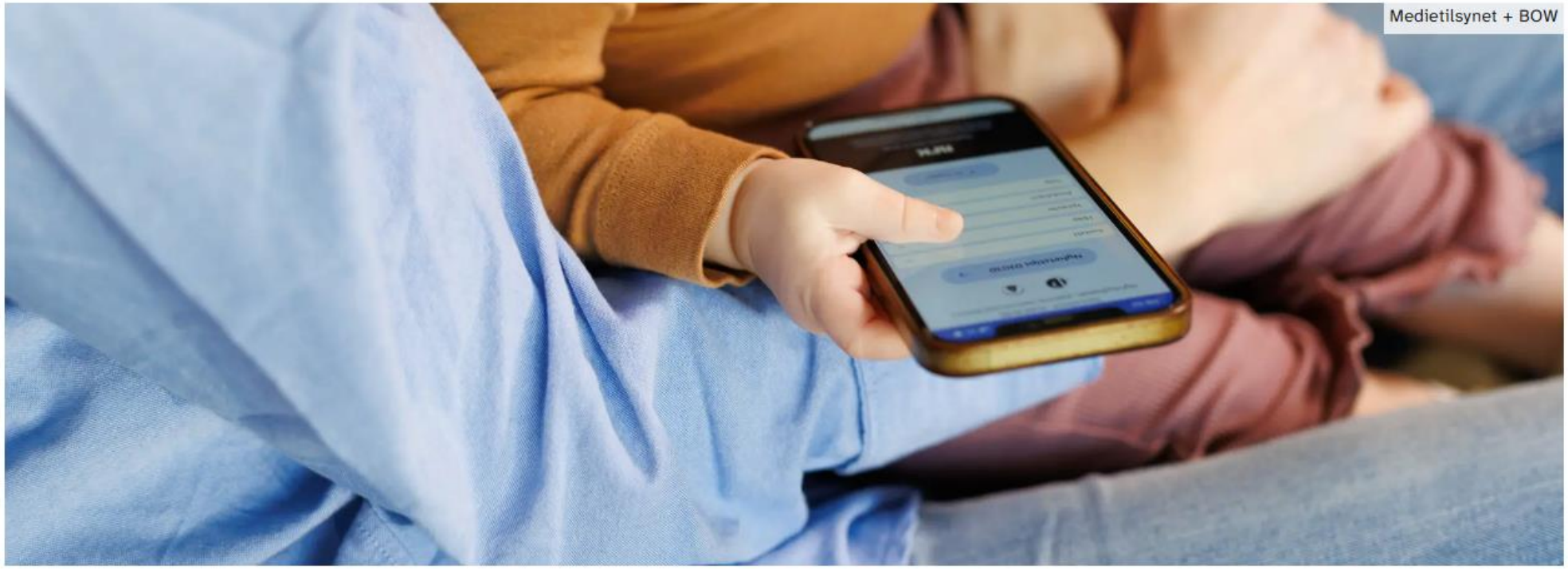




Bufdir

Søk Meny

Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk for barn og ungdom



På disse sidene finner du felles anbefalinger fra myndighetene om trygg digital oppvekst.

Målet er å gjøre det enklere for foreldre og voksne som jobber med barn og unge å finne informasjon de kan stole på, og få støtte til å skape gode, trygge skjermvaner i barnas hverdag. Her finner du blant annet råd om skjermtid og gode skjermvaner, bruk av smarttelefon, sosiale medier og dataspill, aldersgrenser og foreldrekontroll.

Myndighetens skjermanbefalinger | Foreldrehverdag.no



[Hvordan bør du bruke skjerm?]



[Slik tar du kontroll over skjermtiden din]

Våre planer fremover

- Oversette materiell og videoer på temasiden på Helsenorge
- Lage kurs/opplæring for barn og foreldre ved innføring av smarttelefon
- Lage selvhjelpsverktøy for håndtering av skjermavhengighet
- Lage kompetansemateriell for fagpersoner

Takk for oppmerksomheten!

Les mer om skjermbruk og helse på **helsenorge.no/skjermrad**

Helsedirektoratet