

Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte

NASKOs fagseminar 12. juni 2025



Kort om

- Oppdraget
 - Formål
 - Målgruppe
 - Avgrensninger
 - Normering og kunnskapsgrunnlag
- Skjermrådene
- Medieomtale
- Samarbeid
- Skjermrådene videre



Oppdraget



Hva?

Utvikle nasjonale faglige råd for skjermbruk knyttet til helseutfall som psykisk helse, fysisk aktivitet, sosiale aktiviteter, søvn, vanedannende algoritmer



Hvem?

Rådene skal rette seg mot barn, unge og deres foresatte, samt helsepersonell og andre faggrupper som gjennom sitt virke kommer i kontakt med målgruppen.



Hvor?

Rådene skal bl.a. publiseres på:
helsedirektoratet.no,
helsenorge.no
ung.no
foreldrehverdag.no
SoMe-kanaler
... og i andre relevante kanaler.

Kunnskapsgrunnlag

- Rådene fra Sverige, Danmark, Frankrike, Canada, Australia, USA og UK kartlagt
- Kunnskapsoppsummeringer fra FHI, Sverige og Danmark
- NOU 2024:20 «Det digitale (i) livet»
- Interne innspill - Helsedirektoratet
- Referansegruppe
- Rådslag med interessenter
- Etatsmøter (medietilsyn, Bufdir, Udir m.fl)
- Ekstern høring



Skjermbruk blant barn, unge og foresatte

Begrunnelse



Ekstern høring: Høringsfrist er 5.oktober

- 1 Skjermråd for barn og unge
- 2 Skjermråd for foresatte
- 3 Bakgrunn, metode og prosess

Anbefalt bruk	Moderat bruk	Ikke anbefalt bruk
Skjermtid: Inntil 30 min til 1 time per dag	Skjermtid: 1 til 1,5 time per dag	Skjermtid: Mer enn 1,5 timer per dag
Alderstilpasset, pedagogisk innhold fra redaktørstyrte medier uten reklame	Delvis alderstilpasset innhold fra redaktørstyrte medier	Ikke alderstilpasset innhold, innhold fra brukerstyrte medier, eller innhold med reklame
Barnet bruker skjerm sammen med en voksen	Barnet bruker av og til skjerm alene	Barnet bruker ofte skjerm alene
Barnet unngår skjerm den siste timen før leggetid	Barnet bruker skjerm den siste timen før leggetid	Barnet bruker skjerm frem til leggetid
Ingen bruker skjerm under måltider	Barn og/eller voksne bruker av og til skjerm under måltider	Barn og/eller voksne bruker ofte skjerm under måltider
Skjerm står ikke på i bakgrunnen der barnet oppholder seg	Skjerm står av og til på i bakgrunnen der barnet oppholder seg	Skjerm står ofte på i bakgrunnen der barnet oppholder seg

Skjermrådene – oppsummert

Alder	Skjermtid	Innhold og kontekst
Barn under 2 år	0 timer	<ul style="list-style-type: none">• Barnets tid bør brukes på aktiviteter som fremmer utvikling, helse og trivsel, ikke skjerm• Slå av skjermer som står på i bakgrunnen der barnet oppholder seg
Barn 2 til 5 år	Inntil 30 min. til 1 time daglig	<ul style="list-style-type: none">• Skjermbruk bør skje sammen med en voksen• Unngå skjerm den siste timen før leggetid• Unngå skjerm under måltider – både barn og voksne• Slå av skjermer som står på i bakgrunnen der barnet oppholder seg
Barn 6 til 12 år	Inntil 1 til 1,5 time daglig	<ul style="list-style-type: none">• Unngå sosiale medier og følg aldersgrenser på andre digitale plattformer og spill• Unngå skjerm den siste timen før leggetid og ikke ha med digitale enheter på soverommet• Unngå skjerm under måltider – både barn og voksne
Ungdom 13 til 18 år	Inntil 1,5 til 3 timer daglig	<ul style="list-style-type: none">• Følg aldersgrenser og begrens bruk av sosiale medier og spill• Sørg for at skjermbruk ikke går på bekostning av fysisk og sosial aktivitet• Unngå skjerm den siste timen før leggetid, og ikke ha digitale enheter ved sengen• Legg bort telefoner og andre skjermer under måltider og i andre sosiale settinger
Foresatte	Begrens egen skjermbruk når du er sammen med barn og unge	<ul style="list-style-type: none">• Sørg for at barnets skjerminnhold er alderstilpasset og reklamefritt, gjerne fra redaktørstyrte medier• Engasjer deg i det som skjer på skjermen og snakk med barnet om hvordan digitale opplevelser påvirker tanker og følelser• Sørg for at barnet følger aldersgrenser og unngår eller begrenser bruk av sosiale medier og spill

Medieomtale

Nettavisen **Nyheter.** Skjerm

Direktesport Pluss Na Live Nyhetsbrev Sportsspill An

Nye skjermråd anbefaler null skjerm for de minste barna



Summersposten Tips oss Nyheter Næringsliv Sport Kultur Meninger E-avis Folk Søk i dødsannonser TV Podkast + få tilgang

Leder

Ikke bare barna som trenger skjermråd



Aftenposten Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Vink E-avis Runar Elle

Norge | Barn

Nye skjermråd anbefaler null skjerm for de minste barna

Barn under to år bør unngå skjerm, mens barn i alderen 2-5 år bør begrense skjermbruken til en halvtime til én time, lyder Helsedirektoratet.

[Lytt til artikkelen • 1 min](#)

VG VG Live VGTV VG+ Sport TV-guide Tips oss

Foreldre i skjermkvis: – Føles nesten absurd

Pappa Michael mener helsemyndighetenes anbefalinger skaper umulig kabal for foreldre.

NRK Nyheter Sport Kultur Humor Distrikt Mer

Norge Siste nytt Dokumentar Klima NRK Ytring

Nye skjermråd: Barn under 2 år bør unngå skjerm heilt

No kjem dei aller første råda om skjermbruk for barn, unge og føresette.

NRK Nyheter Sport Kultur Humor Distrikt Mer

Ytring

KRONIKK

Foreldre i skjermkvis

Når barnet mitt allerede har blitt utvalgt til skolen, blir de anbefalte...


Aftenposten Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Vink E-avis Runar Elle

Debatt | Autisme


«Nei, man får ikke autisme av skjerm.» Bør vi ta sjansen på at de har rett?

Einar Aasen Tryti
Nevropsykolog og PhD-stipendiat, Alhus

[Lytt til artikkelen • 3 min](#)



VG VG Live VGTV VG+ Sport TV-guide Tips oss



– Det er forskjell på å bruke tid på læring og samspill – og det å scrolle passivt på TikTok. Innholdet betyr noe, sier Danielsen Lie. Foto: MOHAMMED BADRIA / POOL / EPA / NTB

Anders Danielsen Lie om skjermråd: – Tror foreldre kan få dårlig samvittighet

– Jeg er bekymret for at anbefalingene vil være vanskelige å ta i bruk, sier han til VG.

Samarbeid



Nasjonalt

Medietilsynet
Utdanningsdirektoratet
Bufdir
++



Nordisk

Sverige
Danmark
Finland
Island
Færøyene
Grønland
Åland



Europa

EU
WHO
UNICEF

Veien videre

- Bearbeide innspill fra ekstern høring
- Oversette rådene til engelsk og deler til samisk
- Igangsette arbeidet med utvikling av praktiske verktøy
- Finne egnede nøkkeltall for å måling av skjermbruk
- Skrive opplysningsartikler





Høring:

Frist 5. oktober 2025

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

Aktuelle lenker

- [Skjermråd for barn og unge – Helsedirektoratet](#)
- [Råd for skjermbruk blant barn og unge – Helsenorge](#)
- [Skjermråd for ungdom – Ung.no](#)
- [Imageshop v.5](#)
- [Slik snakker du med barn og ungdom om de nye skjermrådene | Bufdir](#)
- [Meld deg på nyhetsbrev om helsestasjon- og skolehelsetjenesten](#)





HelseDirektoratet