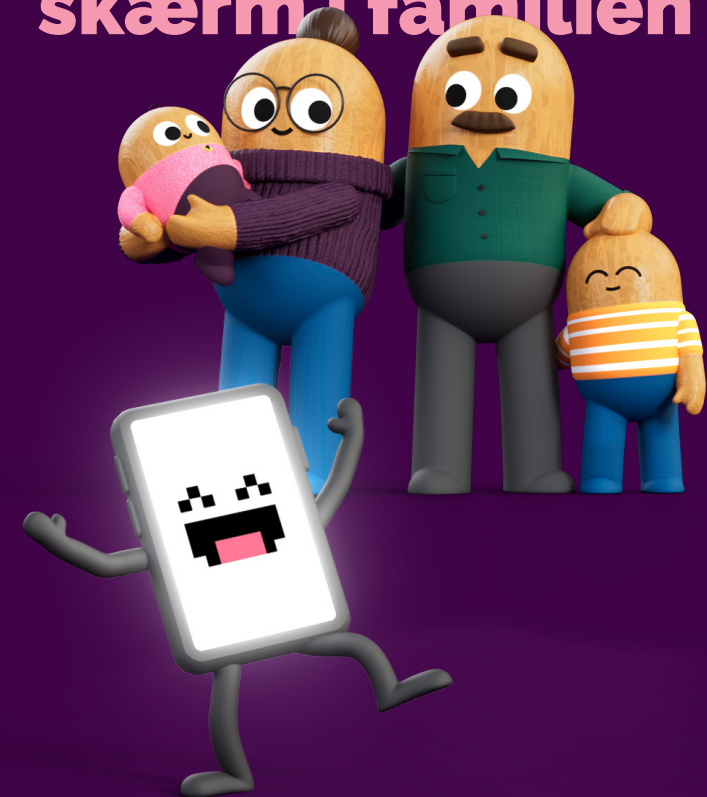


Til forældre med børn fra 0-5 år

# Anbefalinger for brug af skærm i familien



Læs mere på

[sst.dk/styrbaskærm](https://sst.dk/styrbaskærm)

## Sørg for at dit barn laver andet end at se skærm i løbet af dagen

En pause med skærmen kan være hyggelig og afslappende. Det er dog vigtigt for dit barns motoriske udvikling, at det bruger meget tid på at bruge kroppen aktivt i løbet af dagen, fx på legepladsen, ved boldspil, ved at hoppe, klatre og balancere på kantsten. Bevægelse er også vigtig for barnets sproglige udvikling.

## Lad ikke dit barn sidde med en skærm inden puttetid

Skab rolige og hyggelige rutiner op til sovetid. Læs fx en historie sammen med dit barn eller syng en godnatsang. Skab gode ritualer sammen fx ved at lade barnet vælge bog eller sang.





## Snak sammen om reglerne for brug af skærm i jeres familie, og lad aftalerne gælde både børn og voksne

Det er vigtigt, at familiens voksne er enige om, hvad reglerne skal være i hjemmet. Aftal hvornår I har skærmfri tid i familien, fx når I spiser eller er på legepladsen.



## Tænk over, hvordan du bruger skærmen, når du er sammen med dit barn

Børn gør som deres forældre og andre voksne de er tæt på, så vær opmærksom på, at du er rollemodel for dit barn. Dine skærmvaner påvirker dit barns vaner.



## Lav ting med skærmen sammen med dit barn

I kan bruge skærmen aktivt sammen. I kan fx se korte tegnefilm med figurer, I kender fra bøgerne og tale om handlingen. I kan også se på fotos af familien sammen, eller lave et skærmopkald til bedsteforældre eller gode venner.