

# Skjáviðmið fyrir börn 6-12 ára

Börn í dag alast upp í umhverfi sem er hlaðið tækjum og með stöðugum tækninýjungum. Með skynsamri umgengni við þessi tæki geta þau verið hluti af góðu uppeldi. Fyrstu kynni barna af snjalltækjum ættu alltaf að fara fram undir handleiðslu foreldra, forsjáraðila og/eða annarra fullorðinna.

Það er fyrst og fremst á ábyrgð foreldra hversu mikil skjánotkun er á heimilinu.

## Skjátími kemur ekki í stað jákvæðrar virkni

Foreldrar þurfa því að leitast við að skapa jafnvægi í lífi barna sinna og einnig að skipuleggja skjálausar stundir saman.



- Félagslegra samskipta
- Nægilegs svefns
- Heilbrigðs lífneris
- Samveru foreldra og barna



Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og mikilvægt að þeir hugi að eigin skjánotkun þegar þeir setja reglur um skjánotkun barna sinna.

## Skólabörn (6-12 ára)

- ✓ Tryggja þarf börnum nægan svefn en börn á skólaaldri þurfa almennt um 10 klst. svefn. Góð regla er að hafa engin skjátæki í svefnherbergjum barna.
- ✓ Stuðlaðu að fjölbreyttri skjánotkun og lærdómstækifærum.
- ✓ Foreldrar eru fyrirmyndir og þurfa að huga að sinni eigin skjánotkun. Börnin fylgjast með og læra af þeim.
- ✓ Sýndu skjánotkun barnsins áhuga og ræddu við barnið um hana.
- ✓ Styrktu jákvæða skjánotkun með því að benda barninu á áhugavert og lærdómsríkt skjáefni og hrósaðu því fyrir fyrir uppbyggilega og hófstíllta notkun skjátækja.
- ✓ Tryggja þarf skjálausar samverustundir fjölskyldu eins og t.d. við matarborðið.
- ✓ Kenndu barninu að ráðfæra sig við þig áður en það gefur upp persónuupplýsingar eins og nafn, síma, netfang, heimilisfang, lykilorð, skóla eða myndir.
- ✓ Virtu aldurstakmörk leikja og samfélagsmiðla.
- ✓ Gættu þess að hafa sjónvarpið eða önnur tæki ekki stöðugt í gangi, það truflar góð samskipti foreldra og barna.



Frekari upplýsingar: [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is)

Ef þú telur skjánotkun barns vera komna út fyrir eðlileg mörk er hægt að leita til heilsugæslu.