

Gode skjermvaner for barna i Lørenskog

(1. til 7. klasse)

Skjermbruk = mobil, tv, nettbrett, PC og gaming

1. De voksne må være gode forbilder med sin skjermbruk, og ikke la skjerm forstyrre når vi er sammen.
2. Nasjonale råd anbefaler at vi på barneskolen ikke bør bruke skjerm mer enn 1 - 1 ½ time etter skoletid. Det er fordi barn trenger tid til å gjøre mye annet som er bra for oss:
Etter skolen leker jeg og beveger meg sammen med venner og familie. Jeg leser gjerne litt i bøker eller blader hver dag.
3. Når vi spiser har vi skjermfri.
4. Jeg skrur av skjermen i god tid før leggetid, sånn at jeg får sove og hjernen min får hvile.
5. Jeg snakker med voksne om det jeg ser og gjør på skjerm, spesielt hvis det skjer noe skummelt eller ubehagelig.
6. Jeg følger aldersgrensene for spill, filmer og apper.
7. Jeg bruker ikke sosiale medier (Snapchat, Youtube, Tiktok, Instagram, Whatsapp, Facebook og andre)
8. Vi er greie med hverandre når vi chatter eller spiller.
9. Jeg tar ikke bilder eller videoer av andre uten lov, og deler ikke bilder av andre på Internett.

Mobilbruk for barn:

10. Mange på barneskolen har ikke egen mobil, det er helt normalt.
11. Tastetelefon er en bra første mobil.
12. Hvis jeg har en smarttelefon, har jeg en app med foreldrekontroll slik at den blir tryggere å bruke.
13. Når jeg er med venner skal ikke telefon eller smartklokke forstyrre - da legger jeg den heller bort.



1. utgave, november 2025

Skjermvanene er utarbeidet av "Foreldrefellesskapet for trygg skjermbruk i Lørenskog". De bygger på nasjonale anbefalinger, og våre egne erfaringer som foreldre i Lørenskog.

Foreldrefellesskapet for trygg skjermbruk i Lørenskog

Stadig flere foreldre i Lørenskog er bekymret for at barna våre utsettes for overdreven og skadelig skjermbruk. Mange barn ønsker selv å redusere egen skjermbruk, og at foreldrene bruker mindre tid på mobil og skjerm når de er sammen. Samtidig frykter en del at barna skal falle utenfor sosialt hvis de ikke har smarttelefon, sosiale medier eller tilgang til populære dataspill.

Derfor har foreldre fra alle barneskolene i Lørenskog gått sammen om å lage dette forslaget til gode skjermvaner. Vi vil legge til rette for en barndom der timene og livet fylles av lek, vennskap og fellesskap. Jo flere som etablerer slike skjermvaner i sine nærmiljøer, dess lettere blir det å stå sammen.

Hvis mange nok gjør det, skaper vi en ny normal – og et oppvekstmiljø der barn får lov være barn i mange år.

Bli gjerne med i vårt foreldrefellesskap for trygg skjermbruk:
spond.com/invite/MJJKH

Om skjermvanene

- Vi tror at gode skjermvaner skapes i fellesskap med andre foreldre og barn, i nabolaget, på skolen og andre fritidsarenaer.
- Vi som foreldre må støtte og hjelpe hverandre for å nå disse felles målene. Vi driver ikke med moralisering.
- Vi ønsker å ha en aktiv og god dialog med skolen vår om skjermbruk på læringsbrett (iPad) og andre plattformer på skolen, og hvordan det som skjer på den digitale fritiden tas med inn i skolegården.
- Skjermvanene er ment som gode huskereglene i hverdagen. Det vil kanskje ikke alltid være mulig å følge alle vanene, men det er dette vi ønsker å strekke oss etter.

Kilder:

- Skjermbruk blant barn, unge og foresatte - Nasjonale faglige råd (Helsedirektoratet)
- Regjeringens tiltak for å gi barn en tryggere digital oppvekst (Regjeringen, 2025)
- Hvordan beskytte elever mot skadelig innhold på nett (Utdanningsdirektoratet 2025)
- Forebygge digitale krenkelser (Utdanningsdirektoratet 2025)