

# Skjávíðmið fyrir ungmenni 13-18 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 líferniss
- Samveru foreldra og ungmenna



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

## Ungmenni (13-18 ára)

- ✓ Unglingar þurfa 8-10 klukkustunda svefn á sólarhring og því þarf að tryggja að skjánotkun hafi ekki neikvæð áhrif á svefn eða aðrar grunnþarfir eins og hreyfingu, hreinlæti eða næringu.
- ✓ Stíllíð tækin þannig að stöðugar tilkynningar berist ekki frá smáforritum til að minnka áreiti.
- ✓ Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna þegar kemur að skjánotkun og þurfa að setja gott fordæmi.
- ✓ Mikilvægt er að foreldrar og ungmenni eigi samtal um skjánotkun og komi sér saman um reglur. Hver og einn þarf að skoða hjá sjálfum sér eigin skjánotkun og finna jafnvægi.



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

## Umræðupunktur fyrir foreldra og ungmenni til að móta reglur um skjánotkun:

- ☞ Ef þú fengir að stjórna skjánotkun á heimilinu, hvernig væri henni háttað?
- ☞ Finnst þér þú, foreldrar þínir eða vinir vera of mikið í símanum, spjaldtölvunni eða horfa mikið á sjónvarp?
- ☞ Hvað ertu að skoða í símanum eða tölvunni og hvenær ertu að skoða það? – Ertu að skoða þetta af því að þér leiðist eða ertu að leita að einhverju sérstöku?
- ☞ Hvernig líður þér eftir að hafa verið lengi við skjáinn?
- ☞ Ertu að skoða símann á þínum forsendum eða vegna tilkynninga eða skilaboða?
- ☞ Hversu mikill tími fer í að skoða efni sem gagnast þér og hversu mikill tími fer í annað?
- ☞ Tekur síminn mikinn tíma frá þér sem þú gætir notað í annað?

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

