



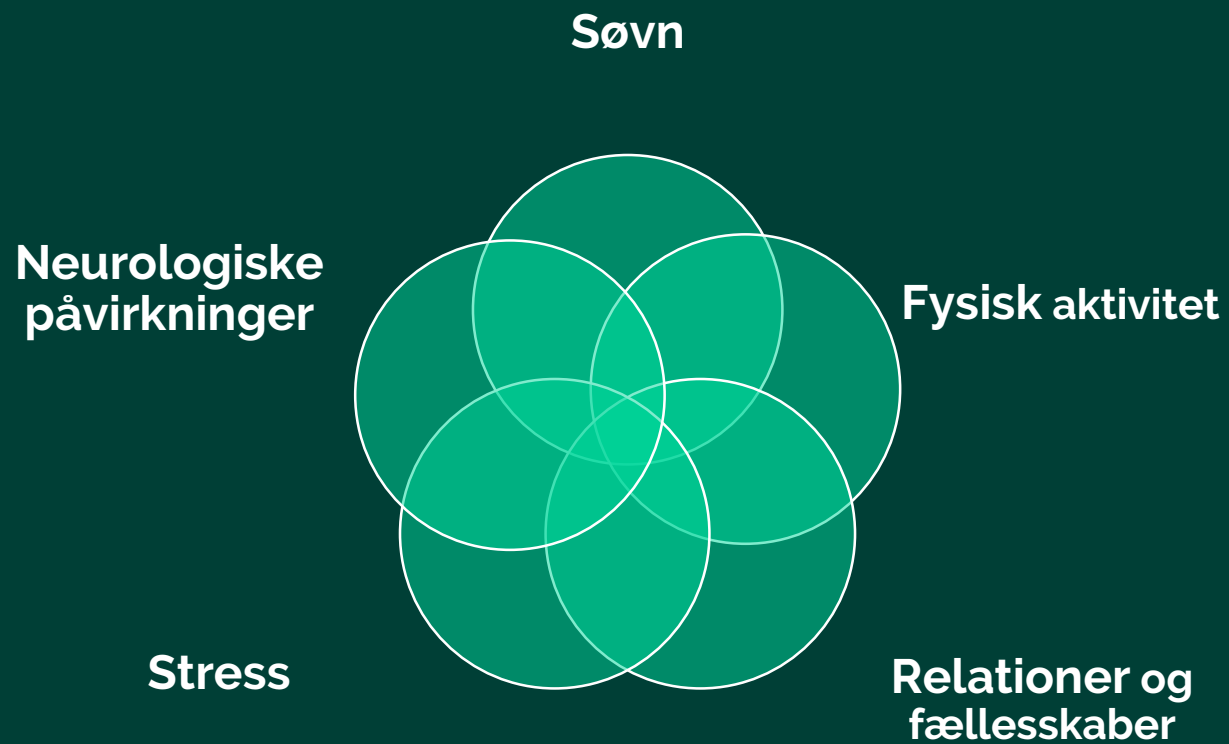
SUNDHEDSSTYRELSEN

Center for sundhed og digitale medier



30. Marts 2022
Annemette Høgedal
Specialkonsulent

Hvilken betydning har børn og unges digitale mediebrug for deres:





Center for Sundhed og digitale medier

Et årsværk – Centermedarbejder understøttet af fagkonsulenter i Forebyggelsesenheden

Rådgivende organ

Vedvarende organ der rådgiver centeret gennem hele perioden

Faglig referencegruppe

Emnespecifik gruppe der understøtter centeret med sparring og faglige bidrag

Faglig referencegruppe

Emnespecifik gruppe der understøtter centeret med sparring og faglige bidrag



Centerets organisering og samarbejde

Kortlægning af viden for alderen 0-15 år

Statens Institut for Folkesundhed

Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge

Et systematisk review

Lisbeth Lund
Ida Nielsen Selvhøj
Dina Danielsen
Anna Paldam Folker
Susan Andersen

SDU

Statens Institut for Folkesundhed

Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge

En litteraturgennemgang

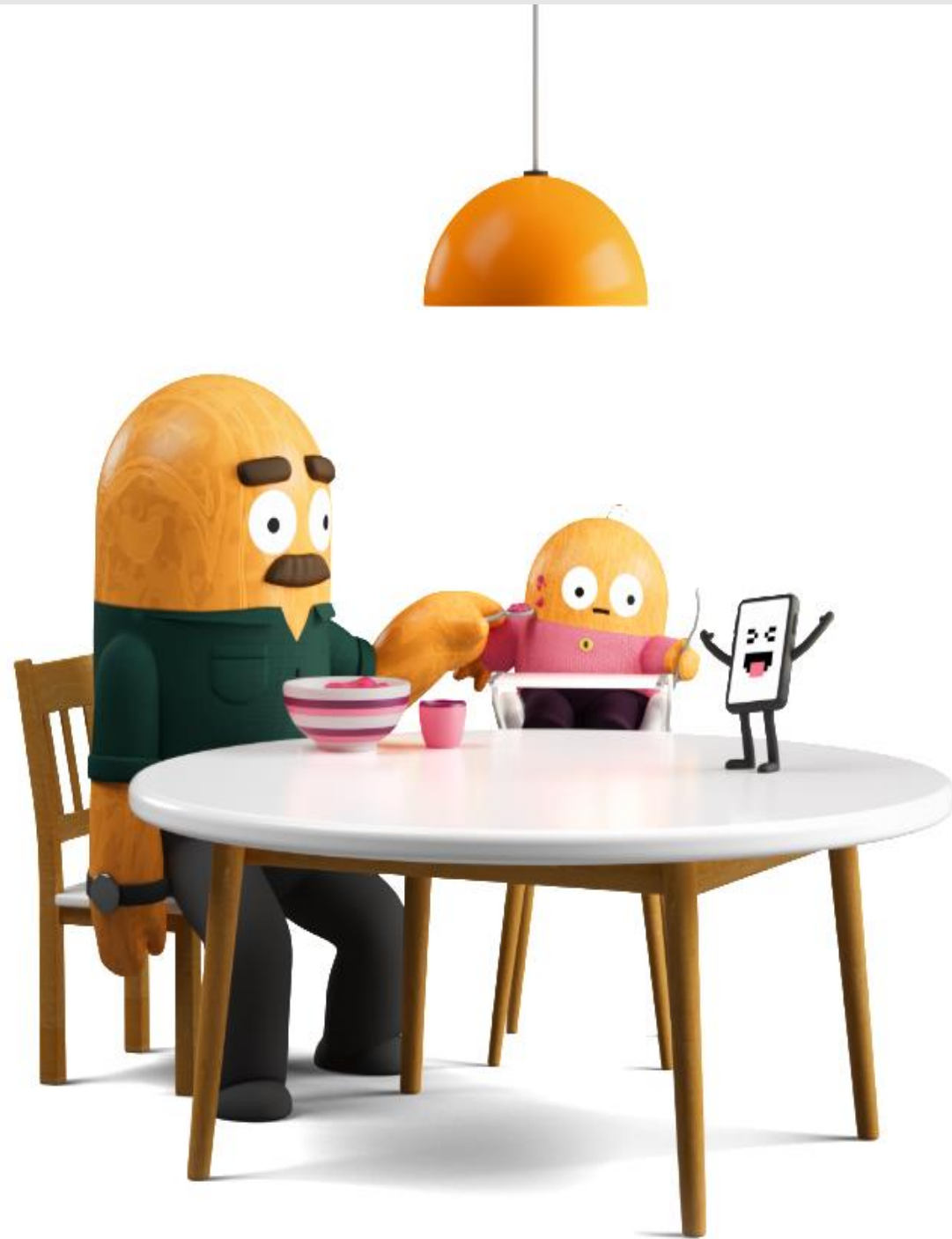
Lene Kierkegaard
Lis Marie Pommerencke
Sofie Flensburg
Camilla Thørring Bonnesen

Sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet & stillesiddende tid hos børn – EN SYSTEMATISK LITTERATURGENNEMGANG

Center for Epidemiology & Unges Sundhed (RICH).

Metode
Analyse

sdulsk
rsdulsk



Rapporten Digital mediebrugs betydning for søvn, 0-5 år

TV og **tablets** har sammenhæng med senere sengetider eller længere tid om at falde i søvn – særligt når der ses TV om aftenen og tablets bruges til spil.

Meget få studier undersøger natlige opvågninger, og konklusioner kan ikke drages



Rapporten Digital mediebrugs betydning for relationer og fællesskaber, 0-5 år

Konklusion:

"Børn og forældres individuelle mediebrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt, mens fælles mediebrug kan bidrage positivt forældre og børn imellem".





SUNDHEDSSTYRELSEN

STYR PÅ SKÆRM





SUNDHEDSSTYRELSEN

Til forældre med børn fra 0-5 år

**Anbefalinger
for brug af
skærm i familien**

Læs mere på
sst.dk/styrbaskerm

إلى آباء الأبناء الذين تبلغ أعمارهم 0-5 سنوات

**التوصيات المتعلقة
باستعمال الشاشة من
قبل العائلة**

اقرأ المزيد في
sst.dk/styrbaskerm

eci w wieku 0-5 lat

**nia dotyczące
tania z urzędzeń
wych w rodzinach
mi**

informacji znajduje się na stronie
[dk/styrbaskerm](https://sst.dk/styrbaskerm)



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.

Til forældre med børn fra 0-5 år

Anbefalinger for brug af skærm i familien



Læs mere på

sst.dk/styrbpaskærm



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.

Tak, fordi I lyttede med...

