

# Skjávíðmið fyrir börn að 5 ára aldri

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 lífennis
- 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.

## Ungabörn (0-18 mánaða)

- ✓ Forðist allan skjátíma hjá börnum yngri en 18 mánaða. Hér er þó ekki átt við samskipti um vefinn við fjarstadda ættingja og vini.
- ✓ Skjárinn á aldrei að vera barnfóstra.



## Ung börn (18 mánaða til 5 ára)

- ✓ Takmarka skal skjátíma, sérstaklega hjá yngstu börnunum.
- ✓ Börn þurfa athygli foreldra sinna, hugaðu að þinni eigin skjánotkun sem foreldri og fyrirmynd.
- ✓ Veldu vandað efni á móðurmáli barnsins og horfðu á það með barninu.
- ✓ Kynntu þér leiki og smáforrit sem barnið notar til að fullvissa þig um að þau hæfi aldri og þroska barnsins.
- ✓ Ræddu við barnið um það sem það sér og upplifir, m.a. til að örva málþroska.
- ✓ Gættu þess að hafa sjónvarpið ekki stöðugt í gangi, það grípur athygli og hefur neikvæð áhrif á eðlilega hreyfipörf barnsins.
- ✓ Skjátæki á ekki að nota til að róa barnið, það þarf að læra að stjórna tilfinningum sínum.
- ✓ Skipulegðu reglulegar skjálausar stundir með barninu.
- ✓ Skjárinn á aldrei að vera barnfóstra.



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