

Ekstern høring skjermråd

Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte

Ekstern høringsfrist er 05.10.2025

Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte er utarbeidet på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet. Rådene har som mål å belyse sammenhengen mellom skjermbruk og helseutfall, og bidra til å fremme balansert bruk av digitale medier på fritiden, definert som tid utenom barnehage, skole, skolearbeid og jobb.

I høringen ønsker vi innspill på kapittelet Bakgrunn, metode og prosess, og tilbakemeldinger på rådernes innhold for hver av aldersgruppene. Det er ønskelig med en helhetsvurdering av rådene, og innspillene kan både være til det korte rådet, den utdypende tekst, til den praktiske informasjonen og begrunnelsen.

Helsedirektoratet har mandat til å publisere råd i tilknytning til befolkningens helse. Helsefaglige råd om skjermbruk inneholder dermed ikke anbefalinger om regulering av aldersgrenser, eller tilgangskontroll til digitale plattformer.

Husk også å gi innspill på det som dere synes er bra.

Hvert svarfelt har plass til 4000 tegn. Har dere flere innspill enn det er plass til, kan de sendes til postmottak@helsedir.no med emnefelt "Høringsinnspill, saksnr. 25/9848, att. Runar Elle Smelror".

Kontaktinformasjon:

Runar Elle Smelror, seniorrådgiver barne- og ungdomshelse, runar.elle.smelror@helsedir.no

GDPR/Personvern

Hvor lenge vil personopplysninger bevares

Opplysningene vil bli oppbevart i vårt arkiv i tråd med arkivregelverket.

Hvilke typer personopplysninger vil bli samlet inn og brukt

Informasjon du oppgir som for eksempel navn, e-postadresse, telefonnummer etc.

Rettslig grunnlag for behandling av dine personopplysninger

Grunnlaget for behandling av personopplysninger er personvernforordningen artikkel 6 (1) e (utøve

en oppgave i allmenhetens interesse). Helsedirektoratet ønsker å få innspill, og trenger da å behandle opplysninger om hvem som har besvart med hjemmel i https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38/gdpr/ARTIKKEL_6#gdpr/ARTIKKEL_6 og helse- og omsorgstjenesteloven § 12-5, spesialisthelsetjenesteloven § 7-3 og folkehelseloven § 24.

Hvem vil ha tilgang til dine personopplysninger

Helsedirektoratet vil behandle personopplysningene. Høringsinnspill vil bli publisert på våre nettsider. Personopplysninger som er taushetsbelagt vil ikke bli publisert.

Dine individuelle rettigheter

Som registrert har du rettigheter. Dette kan du lese mer om i vår personvernerklæring helsedirektoratet.no/om-oss/om-nettstedet/personvernerklæring

Vårt personvernombud

Du kan kontakte vårt personvernombud dersom du har spørsmål om vår behandling av dine personopplysninger. Vårt personvernombud kan kontaktes på følgende e-postadresse: personvernombud@helsedir.no

1. Jeg har lest og forstått informasjonen som er gitt over. *

Ja

Nei

2. Navn på høringsinstans *

Foreldreutvalget for grunnopplæringen

3. Epostadresse for høringsinstans *

asle.sandnes@fug.no

4. Navn på avsender *

Asle Sandnes

5. Råd: Barn under 2 år bør unngå skjerm

Høringinstanser oppfordres til å gi innspill på innhold i rådet, utvidet råd og praktisk informasjon

Skriv inn svaret

6. Råd: Barn 2-5år bør begrense skjermbruk inntil 0,5-1 time daglig på fritiden

Høringinstanser oppfordres til å gi innspill på innhold i rådet, utvidet råd og praktisk informasjon

Skriv inn svaret

7. Råd: Barn 6-12 år bør begrense skjermbruk inntil 1-1,5 time daglig på fritiden

Høringinstanser oppfordres til å gi innspill på innhold i rådet, utvidet råd og praktisk informasjon

Samlet innspill for spørsmål 7 og 8

Innhold og kvalitet: Se på hva, ikke bare hvor lenge

Et gjennomgående innspill fra FUG er: All skjermtid er ikke lik. Det er ikke slik at «skjerm er skjerm». Vi er opptatt av innholdet og kvaliteten på det barna konsumerer digitalt. Å se seg blind på skjermtid alene er derfor ikke treffsikkert nok. FUG er opptatt av å skille mellom læringsfremmende bruk av teknologi og det motsatte. Det er stor forskjell på om et barn ser et pedagogisk program som lærer bort tall og språk, versus å sitte passivt med tilfeldig YouTube-innhold. Det er også stor forskjell på å scrolle gjennom sosiale mediers endeløse verden av videoer og innlegg kontra det å studere en steg for steg-video om hvordan en renser en forgasser på mopeden eller leser en nettbok. Og for en ungdom bør for eksempel ikke bruken av lyttetjenester som Spotify «spise opp» skjermtiden da dette gjerne kan kombineres med trening, husarbeid eller andre aktiviteter. Mange foreldre understreker derfor behovet for å nyansere fokuset fra kun antall timer til også å vurdere skjerminnholdet.

I praksis betyr dette at konteksten og typen aktivitet bør tas med i vurderingen av skjermens effekt. Er barnet passivt alene foran skjermen, eller foregår det en interaktiv aktivitet sammen med andre? Er innholdet aldersadekvat og trygt? Vi vil i vår uttalelse fremheve at gode digitale opplevelser – som kreativ utfoldelse, læringsspill eller videosamtaler med familien – kan ha verdi når de brukes riktig. Slike aktiviteter skiller seg fra passiv scrolling. Dessverre opplever mange foreldre at barna deres, og dem selv, bruker mest tid på konsum fremfor å produsere eller skape noe. Det indikerer at vi som foreldre og samfunn må regulere og tilrettelegge bedre for at barn og unge bruker skjermene mer konstruktivt og mindre passivt. Helsedirektoratets råd reflekterer dette ved å anbefale at voksenpersoner passer på at innholdet er egnet for barnets alder. FUG støtter sterkt denne vektleggingen av kvalitet. Samtidig ytrer vi et behov for å skille enda tydeligere mellom skapende, utviklende og læringsfremmende digital aktivitet og passivt konsum. Dette bør komme frem i de nasjonale rådene, ikke kun i «praktisk informasjon». Med dette som bakgrunn, etterlyser FUG derfor også mer informasjon for foreldre om hva slags innhold som er skadelig eller uegnet. Mange er bekymret for lett tilgang til ting som pornografi, voldelige spill eller sosiale medier med ufiltrert innhold. FUG har merket stor engstelse blant foreldre for f.eks. TikTok og andre plattformer der barna kan eksponeres for ukontrollert innhold. Et lyspunkt er at nye nasjonale råd adresserer nettopp dette ved å oppfordre til å utsette kjøp av smarttelefoner til de yngste barna samt bruke foreldrekontroll og aldersinnstillinger.

Samtidig mener FUG at mer veiledning må til: Foreldre trenger kunnskap om hvilke apper og tjenester som har innebygde sikkerhetsfiltre, hvordan man kan skru av autoplay-funksjoner som drar barna inn i endeløs titting samt opplyse grundig om hvordan foreldrekontroll på enheter gir tilgang til å regulere både antall minutter med skjerm og hvilke apper barnet skal ha på smarttelefonene

8. Råd: Ungdom 13-18 år bør begrense skjermbruk inntil 1,5-3 time daglig på fritiden

Høringinstanser oppfordres til å gi innspill på innhold i rådet, utvidet råd og praktisk informasjon

Skriv inn svaret

9. Råd: Foresatte bør begrense egen skjermbruk når de er sammen med barn og unge

Høringinstanser oppfordres til å gi innspill på innhold i rådet, utvidet råd og praktisk informasjon

FUG ønsker å rette oppmerksomheten mot det som vi anser som en svakhet i formuleringen av rådene til foresatte. I dag lyder anbefalingene: "Når foresatte er sammen med barn og ungdom, bør de...". Dette gir inntrykk av at skjermveiledning kun er relevant i situasjoner der foresatte er fysisk til stede. I realiteten tilbringer barn og unge mesteparten av sin skjermtid alene – uten direkte tilsyn fra voksne.

FUG mener derfor at det må inkluderes råd som også gjelder når foresatte ikke er sammen med barna. Dette handler om å gi foreldre konkrete verktøy og kunnskap til å regulere skjermbruk og innhold på en trygg og ansvarlig måte – også i deres fravær. FUG anerkjenner at høringsutkastet allerede omtaler tekniske funksjoner som foreldrekontroll og innholdsfiltrering, men vi mener at disse bør løftes frem som konkrete og tydelige anbefalinger. Dette vil gi

10. Innspill til kapittelet "Bakgrunn, metode og prosess"

Foreldretutvalget for grunnsopplæringen (FUG) har med stor interesse gjennomgått de nasjonale faglige rådene om skjermbruk for barn, unge og foresatte, og vi vil i denne høringsuttalelsen løfte frem våre innspill. Vi verdsetter samtidig at vi fikk delta i rådslaget underveis i arbeidet med de nasjonale skjermrådene.

Vi anerkjenner at rådene har som mål å hjelpe barn og unge til en sunn balanse mellom skjerm og andre aktiviteter. Behovet for nasjonale retningslinjer er absolutt ønsket, både fra politisk hold og fra store deler av foreldregruppen. Samtidig er det avgjørende at rådene er realistiske, nyanserte

11. Annet

Er det annet som burde vært en del av de helsefaglige rådene?

Behov for en samlet nasjonal ressurs for foreldre om barns skjermbruk

Foreldre står i dag overfor et komplekst og stadig skiftende digitalt landskap. Det finnes mange svært gode ressurser fra aktører som Medietilsynet, Barnevakten og Bufdir, men det er fortsatt utfordrende å sørge for at alle foreldre blir kjent med og tar i bruk disse nyttige nettsidene. For å sikre at foreldre får tilgang til helhetlige, oppdaterte og praktisk anvendbare råd, anbefales det at Helsedirektoratet etablerer en nasjonal plattform som samler alt relevant innhold på ett sted.

En slik plattform bør ikke bare samle skjermrådene, men også inkludere lettfattelig støttemateriell som hjelper foreldre med å forstå og anvende rådene i praksis. Dette materialet bør bestå av både tekst, illustrasjoner og relevante videoer som gir konkrete eksempler og veiledning. I tillegg bør plattformen inneholde tydelige lenker videre til Medietilsynet, Barnevakten og Bufdirs nettsider, slik at foreldre enkelt kan fordype seg i temaer og finne mer spesialisert informasjon ved behov.

Som et supplement til forslaget vårt om råd til foreldrene når barna bruker skjerm uten voksne til stede, bør plattformen blant annet inneholde:

1. Steg-for-steg veiledning for oppsett av foreldrekontroll og innholdsfiltrering på mobil, nettbrett og PC.

Disse sidene bør gi praktisk informasjon om mulighetene til å:

- o Regulere det totale antall minutter på skjerm
- o Regulere tidsbruken for utvalgte applikasjoner
- o Begrense tilgang til apper og innhold
- o Deaktivere autoplay-funksjoner i aktuelle apper
- o Følge med på barnas digitale aktivitet

2. Forklarende videoer og eksempler som viser hvordan teknologi og apper er designet for å fange oppmerksomheten, inkludert mekanismer som evig scrolling, autoplay, varsler og manipulerende design.

3. Samtaleguider og verktøy som hjelper foreldre å snakke med barna om disse mekanismene og utvikle en kritisk og bevisst holdning til digitale tjenester.

En samlet ressurs vil gjøre det enklere for foreldre å ta informerte valg og bidra til at barn og unge utvikler sunne digitale vaner i tråd med nasjonale anbefalinger.

Hvordan nå ut til foreldrene?

En av de største utfordringene i dag er å nå ut til alle foreldre med viktig helseinformasjon. Selv om mange foreldre har fått med seg helserådene, vet vi at det fortsatt finnes sårbare grupper som ikke nås like effektivt. Ulike barrierer – som språk, digital kompetanse, tillit til offentlige instanser eller kulturelle forskjeller – kan hindre at informasjonen når frem. Vi tror at innretningen av rådene, med så stort fokus på tidsbruk kan hindre at noen foreldre klikker seg videre inn i alt det gode som ligger under "utvidet råd" og "praktisk informasjon"

Et konkret og målrettet tiltak for å styrke formidlingen er å involvere skolehelsetjenesten som aktive formidlere av budskapet under foreldremøter, for eksempel ved skolestart på 1. trinn. Skolehelsetjenesten har allerede en etablert relasjon til både skole og foreldre, og deres tilstedeværelse gir en naturlig og troverdig kanal for å formidle helseinformasjon.

En slik videreformidling forutsetter imidlertid at det finnes et ferdig utviklet og kvalitetssikret opplegg som helsesykepleierne enkelt kan gjennomføre. Dette

Microsoft 365

Dette innholdet opprettes av skjemaieieren. Data du sender inn blir sendt til skjemaieieren. Microsoft er ikke ansvarlige for personvernet eller sikkerhetspraksisene til kundene deres, inkludert de som eier dette skjemaet. Oppgi aldri passordet ditt.

Microsoft Forms | KI-genererte undersøkelser, tester og avstemninger enkelt [Opprett mitt eget skjema](#)

[Personvern og informasjonskapsler](#) | [Brukervilkår](#)