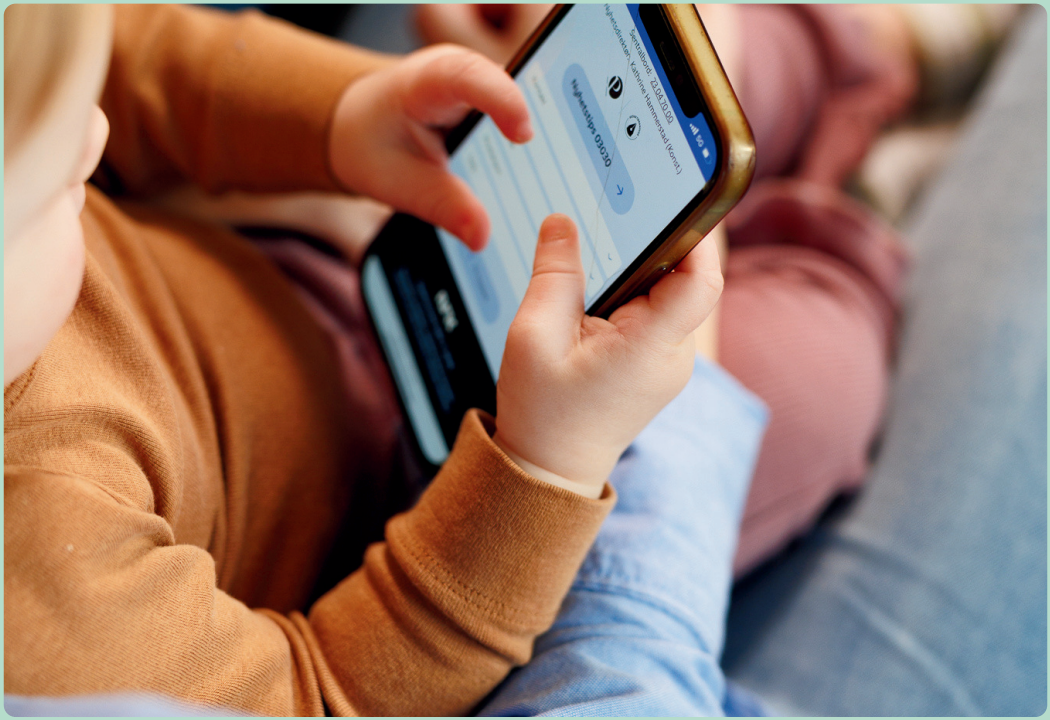
September 2026

Barn 0-2 år

Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk for barn i alderen 0-2 år



Bufdir Helsedirektoratet Medietilsynet Utdannings-direktoratet POLITIET

Målet med anbefalingene er å hjelpe barn og familier med å finne en god balanse for bruk av skjerm, og å støtte foreldre i å utvikle barnas skjermvaner på en måte som reduserer risiko og sikrer trygg bruk.

Bakgrunn for anbefalt skjermtid

Bakgrunnen for anbefalt skjermtid på fritiden er at barnas skjermbruk ikke skal gå utover andre ting i hverdagen, som søvn, fysisk aktivitet, lek, måltider og tid sammen med andre.

Det er viktig å være klar over at generelle anbefalinger er veiledende og alltid må tilpasses barn og familier.

Aktivitet	0-1 år	2-5 år	6-12 år	13-18 år
Anbefalt søvnlengde	12–17 timer	10–14 timer	9–11 timer	8-10 timer
Barnehage/skole/SFO	ca. 8 timer	ca. 8 timer	ca. 8 timer	ca. 8 timer
Minste anbefalte mengde fysisk aktivitet	1–3 timer	1–3 timer	1 time	1 time
Maks anbefalt daglig skjermtidpå fritiden	0 timer	0,5-1 time	1-1,5 time	1,5-3 timer

Merk: Søvnlengde er basert på anbefalinger fra Nasjonalt senter for søvnmedisin og National Sleep Foundation. Fysisk aktivitet er basert på Helsedirektoratets nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Maks anbefalt daglig skjermtid på fritiden er basert på Helsedirektoratets nasjonale råd om skjermbruk.

Skjermbruk for barn under 2 år

Barn under 2 år utvikler seg best uten skjerm. I denne alderen bør barnets tid brukes på nærkontakt, lek og samspill med trygge voksne. Hvis du som voksen bruker litt skjerm med barnet, bør du velge innhold som passer barnets alder eller utviklingsnivå, og sitte sammen med barnet slik at det blir en sosial aktivitet. Det er stor forskjell på å la barnet se på skjerm alene og å se sammen. Unngå plattformer der algoritmer kan anbefale nytt innhold som ikke er tilpasset små barn, for eksempel YouTube.

Gode vaner

Lag gode vaner hjemme, og hold måltider og felles aktiviteter sammen skjermfrie. Det kan også være en god vane å skru av skjermer som står på i bakgrunnen der barnet oppholder seg. Om foreldre har oppmerksomheten på en skjerm, kan det forstyrre samværet og flytte oppmerksomhet bort fra barnets behov.



Ikke bruk skjerm for å trøste eller avlede barnet bort fra vanskelige følelser. Når barnet er lei seg eller sint, bør du heller gi barnet trøst og nærhet.

Unngå skjerm den siste timen før leggetid, og ha soverommet skjermfritt, slik at barnet lettere roer seg og sovner.

Tenk gjennom hva slags bilder og filmer av barnet du deler på nett, og hvilken informasjon du legger ut. Det kan bli liggende tilgjengelig i mange år. Et godt råd er å dele minst mulig og ikke dele nakenbilder/stellesituasjoner, pinlige øyeblikk og privat informasjon som barnets helse. Foreldre skal verne barnets personvern, gi barnet økende medvirkning etter alder og modenhet, og respektere barnets ønske om at det ikke publiseres bilder, film og lydopptak.

Bruk av skjerm i barnehagen

For barn under 2 år anbefales det å unngå bruk av skjerm i barnehagen.

Anbefaling om skjermbruk

Barn 0-2 år

Takk for at du tok deg tid til å sette deg inn i våre anbefalinger.

Les mer på foreldrehverdag.no/skjerm