

Hvorfor vi skal huske det betydningsfulde i vores elevers liv – i en tid med digitale medier

V. David Troutman Madsen

BA idræt og ernæring

2 årig specialistgodkendt uddannelse i Acceptance and Commitment Therapy

Autoriseret psykolog og stifter af Dabeco – En socialøkonomisk virksomhed

Børnesagkyndigt medlem i medierådet for børn og unge (2021-2025)

Medlem af netværket TechogTrivsel

Co-founder af WhistleSafe – en Whistleblowerordning

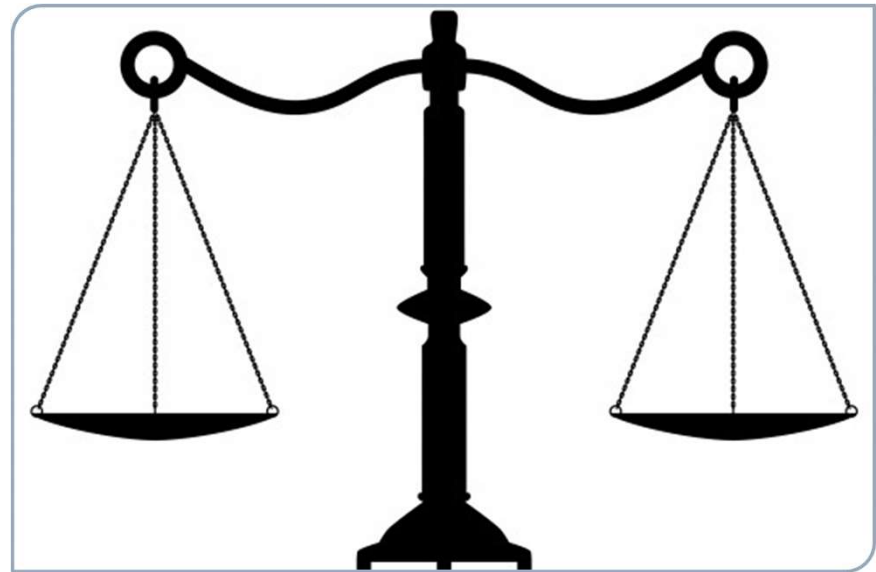
Certificerer skoler og dagtilbud i sunde digitale vaner





Digitale medier er et problem når det står i vejen for noget vigtigt.

- Vigtigt - Problem



Sukkerskærm

Digitalt algoritmestyret indhold



Gns. 2 timer

Algoritmisk bestemt indhold op Youtube
Reels på Insta og Snapchat
Tiktik videoer
Efter 3 runde i Fortnite
De fleste mobilspil

Grøntsagsskærm

Pædagogisk funderet brug af digitale medier

Grøntsagsskærm



Arbejde i Word, Excel eller læringsplatform
Fællesskabende aktiviteter i gaming eller SoMe
Fysisk samvær + film, serier etc.
Billeder i naturen af biller – efterfulgt af billedredigering
Kreativt arbejde på digitale medier

Sukkerskærm

Digitalt algoritmestyret indhold



Gns. 2 timer

Algoritmisk bestemt indhold op Youtube
Reels på Insta og Snapchat
Tiktik videoer
Efter 3 runde i Fortnite
De fleste mobilspil

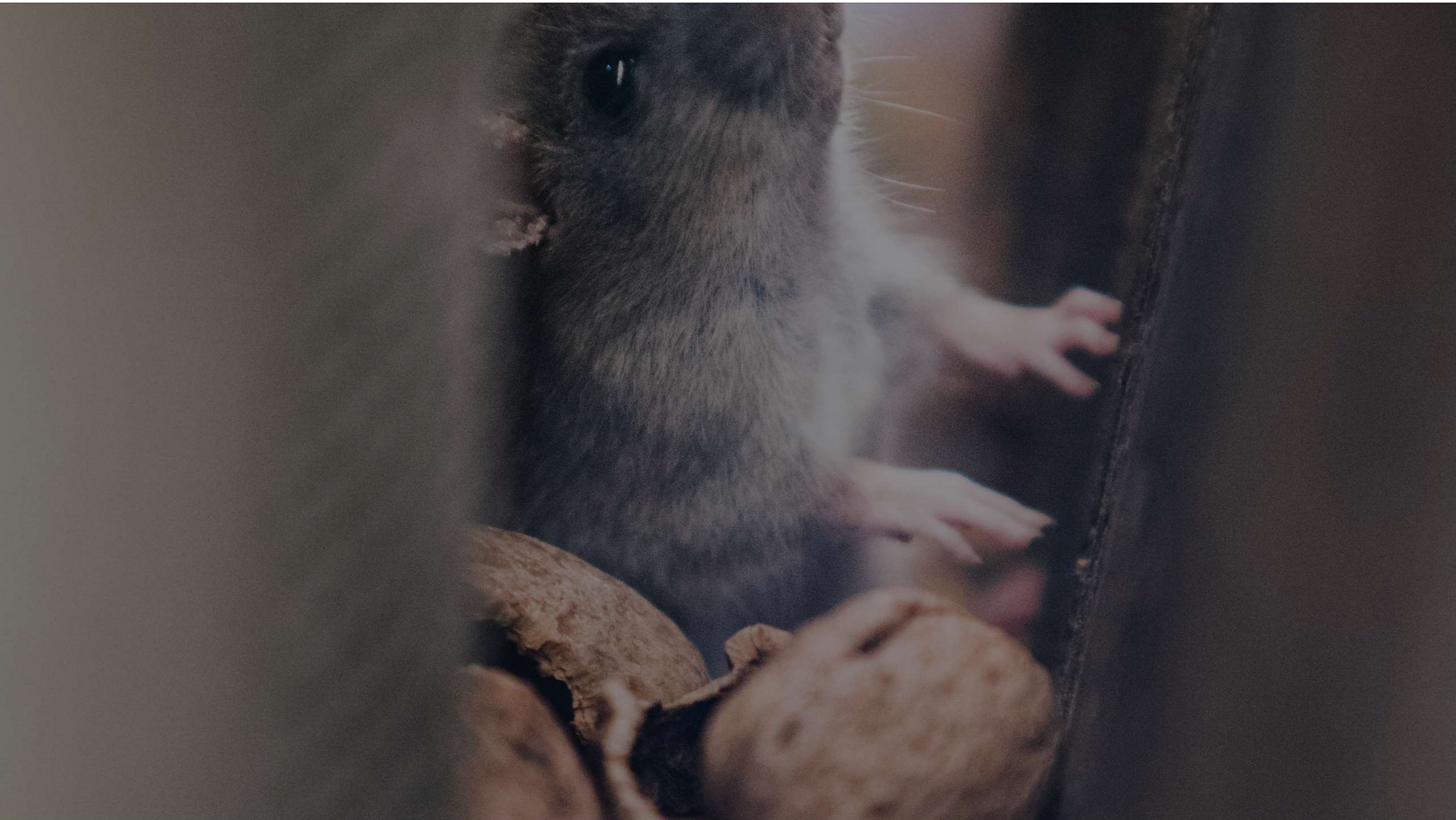
Grøntsagsskærm



Arbejde i Word, Excel eller læringsplatform
Fællesskabende aktiviteter i gaming eller SoMe
Fysisk samvær + film, serier etc.
Billeder i naturen af biller – efterfulgt af billedredigering
Kreativt arbejde på digitale medier

A detailed, futuristic image of a circuit board. The board is covered in intricate, glowing patterns of light in shades of blue, orange, and yellow. A prominent feature is a large, diamond-shaped component in the center, which appears to be a microchip or a specialized processor, surrounded by a dense array of smaller components and connections. The overall aesthetic is high-tech and digital, with a strong emphasis on light and geometric patterns.

Sektion 1 - techdesigns





Triggers

External Triggers

- ✔ Apps Like Facebook and Twitter
- ✔ App Notifications
- ✔ App Icon

Internal Triggers

- ✔ FOMO
- ✔ Boredom

- ✔ Your Memories Uploaded
- ✔ Your Followers Increased

Investment

Action

- ✔ Open the App
- ✔ Check Image
- ✔ Like or Comment

- ✔ Other Likes Your Image
- ✔ Boredom Gone
- ✔ Meet Old Friends
- ✔ Get Followers
- ✔ Find New Friends

Rewards

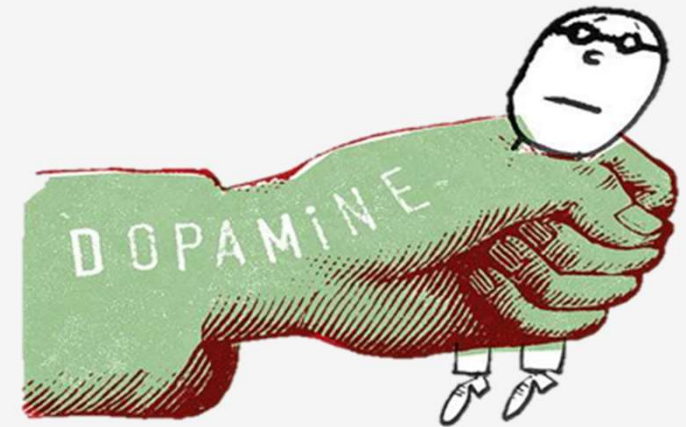




David Parkins

Dopamin

- Signalstof i hjernen. Fungerer som vores indlærings/belønningshormon
- Relateret til belønning, hukommelse, følelser og selvregulering
- Hyppige frekvenser af dopamin frigives ved brug af gaming og so-me
- Over tid sker en remodulering af hele belønningssystemet, og analoge oplevelser risikerer at føles utilstrækkelige.



TREASURE

GEMS
Resources

Pocket-Full of Gems 80 9,00 kr.	140% Bag of Gems 1200 89,00 kr.	150% Box of Gems 6500 449,00 kr.	Fill Storages by 10% 25 000 Gold 42	Fill Elixir Storages 9 771 Elixir 24
17% Pile of Gems 500 45,00 kr.	145% Sack of Gems 2500 169,00 kr.	163% Chest of Gems 14000 899,00 kr.	Fill Storages by Half 125 000 Gold 138	

Include people who have **ANY** of the following attributes:

Job Titles (Current)
 Owner, Co-Founder, Executive, Head, Chief Product Officer, Board Member, Founding Partner, Managing Director, Partner, Chairperson, Associate Founder, Co-Owner, Manager, Administrative Associate, Senior Director, Chief Data Officer, Chief Digital Officer, Executive Associate, Founder, Human Resources Manager, Director General, Principal, Executive Partner, Director, Executive Chair, President, Human Resources Specialist, Chief Executive Officer

AND also have ANY of the following attributes:

Company Size
 51-200 employees, 201-500 employees

AND also have ANY of the following attributes: Close

Search [Learn more about matched audiences](#)

Audiences
 Use your data to retarget website visitors or reach known contacts and accounts

List upload

Lookalike

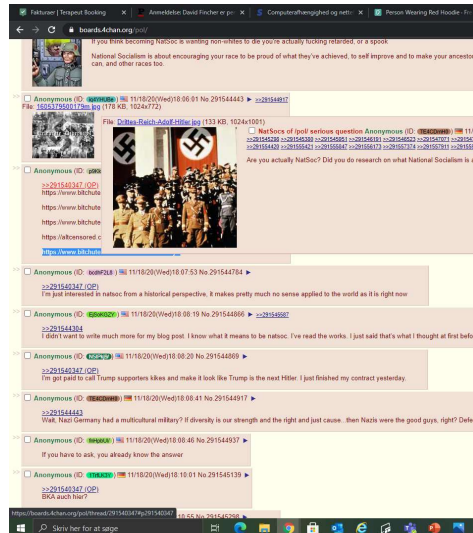
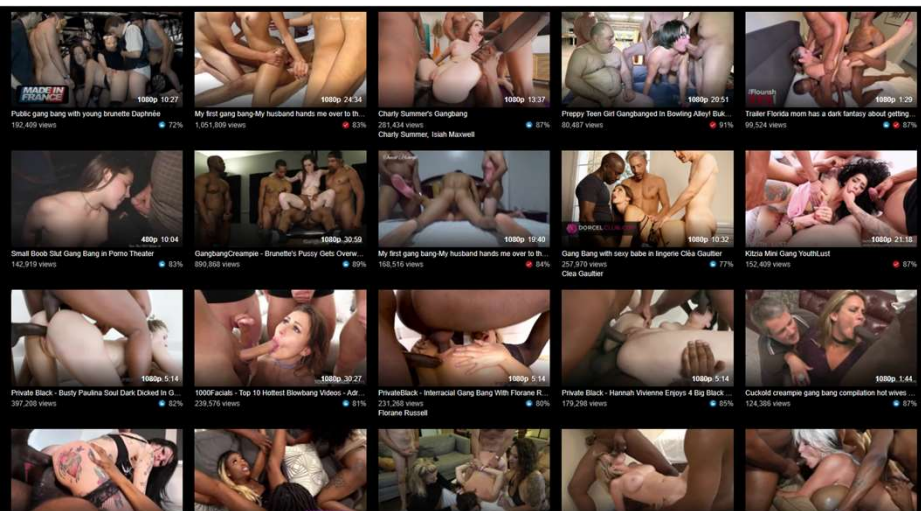
Predictive





Slagsiden ved algoritmer

[Aftenshowet Sæson 2024 – Tre ud af fire børn og unge støder på ubehageligt indhold på nettet DRTV \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



[youtube.com](https://www.youtube.com)





Summeøvelse

Hvordan udfordrer disse techdesigns børnenes læring, dannelse og trivsel?
Hvad har I af handlemuligheder ift. at understøtte et mere bevidst skærmbrug?

A photograph of a large flock of sheep in a field at sunset. The sheep are in the foreground, and a shepherd is visible in the background. The scene is illuminated by the warm light of the setting sun, creating a golden glow. In the background, there are mountains and a wooden structure with a corrugated metal roof. The text "Sektion 2 – Kulturen" is overlaid on the image in white, with a white horizontal line underneath it.

Sektion 2 – Kulturen



SUNDHEDSSTYRELSEN

Fysisk aktivitet

Skærmtid forårsager nedsat fysisk aktivitetsniveau.

Brugen af skærm foregår oftest stillesiddende

SDU studie viser, at skrues man betragteligt ned for familiens skærmtid vil børnenes fysiske aktivitetsniveau stige med 45 minutter dagligt, og 73 minutter i weekenderne.



Institut for folkesundhed

VIVE 2022

Over halvdelen af de 11-19-årige drenge mødes ikke med deres venner i løbet af ugen. Det drastiske fald i fysisk samvær ses især blandt 11-årige drenge, hvor blot 40 procent i 2021 var sammen med deres venner en eller flere gange om ugen

[Børn og unge er mindre sammen med deres venner - vive.dk](https://www.vive.dk)

Sundhedsstyrelsen afholdte en konference 1 november 2020

- Unges dårlige søvnvaner er direkte forbundet med deres skærmforbrug
- Dårligere søvnkvalitet og mindre søvn

SUNDHEDSSTY

ATTENTION DEFICIT DISORDER

Søvnmangel

= Forstyrrelse i kronobiologien:

Alt med døgnrytme at gøre; indsovning, søvnrytme, tidfornemmelse etc.

Nedsat koncentration

= Attention dysregulation: manglende relevant anvendelse af koncentration og tid på en given opgave

Nedsat indlæringsevne
Nedsat arbejdshukommelse
Nedsat hukommelse

= Mental hyperaktivitet (excessively mind wandering)

Dårlig til at planlægge og organisere sig

= Eksekutiv dysfunktion: vanskeligheder med at planlægge, organisere og udføre opgaver

Vrede/irritabilitet/humørsvingninger

= Emotionel labilitet


Risiko for psykisk sygdom – depression og angst

= Risiko for angst og depression

Skærm søvnen

Søvnmangel	Attention Deficit Disorder - ADHD
Nedsat koncentration	Nedsat koncentration
Nedsat indlæringsevne Nedsat arbejdshukommelse Nedsat hukommelse	Nedsat indlæringsevne Nedsat arbejdshukommelse Nedsat hukommelse
Dårlig til at planlægge og organisere sig	Dårlig til at planlægge og organisere sig
Vrede/irritabilitet/humørsvingninger	Vrede/irritabilitet/humørsvingninger
Risiko for psykisk sygdom – depression og angst	Risiko for psykisk sygdom – depression og angst





3 emner I gerne må tage med:

- Danske unge har rekordhøjt skærmforbrug ift. resten af Europa
- Danske unge er mindst fysisk sammen ift. resten af Europa
- Danske børn og unge er mindst fysisk aktive ift. resten af Europa

Danske unge begynder at leve et liv med begrænset udfoldelse i vigtige livsdomæner (søvn, fysisk-socialt samvær, fysisk aktivitet)

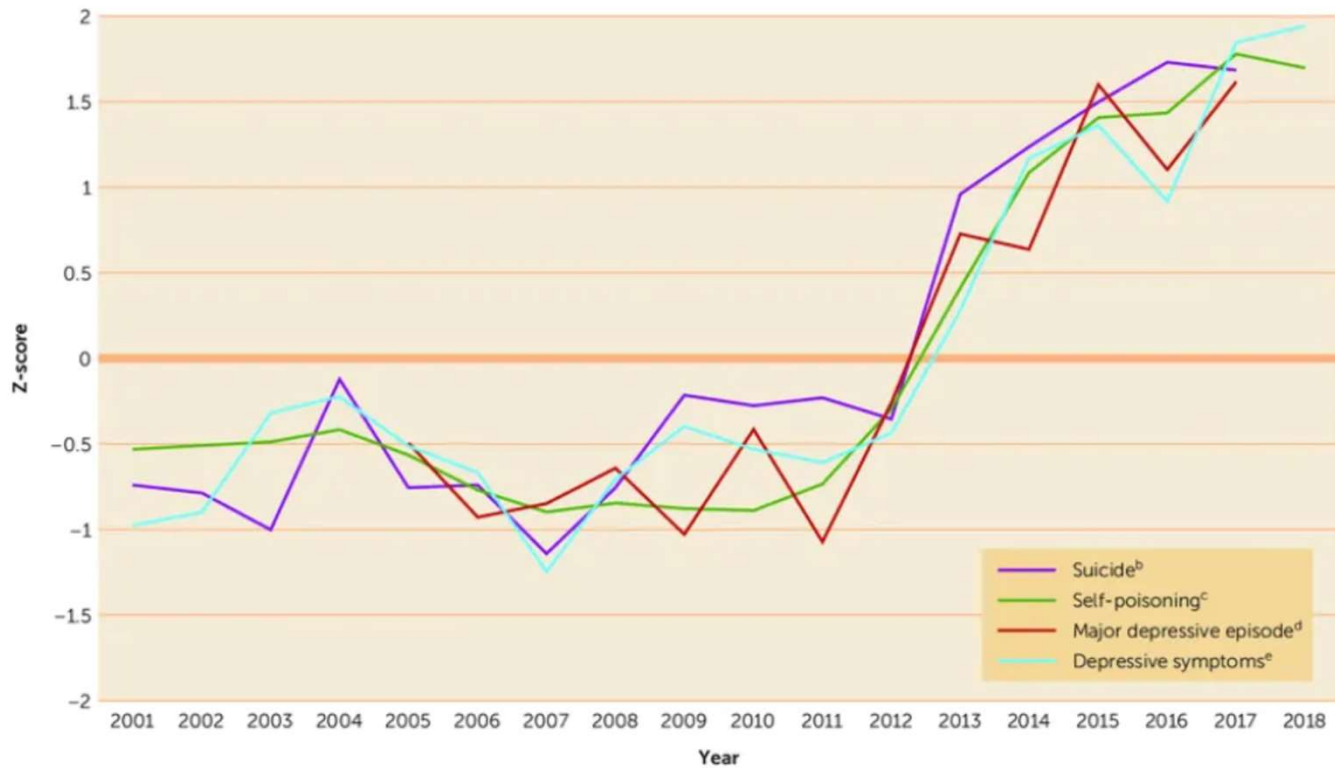


Summeøvelse

Hvad har I af handlemuligheder ift. at understøtte et liv med fysisk aktivitet, samvær og søvn?

Hvilke udfordringer kan I risikere at opleve?

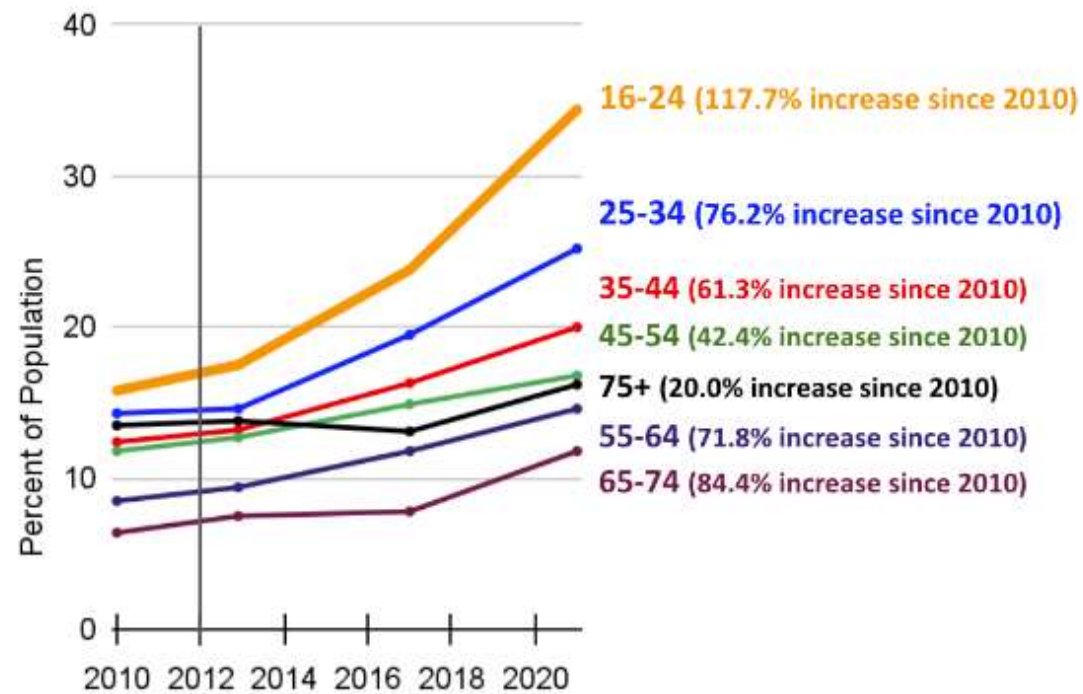
Mistrivslen set som graf



Indicators of poor mental health among U.S. girls and young women, 2001-2018 a

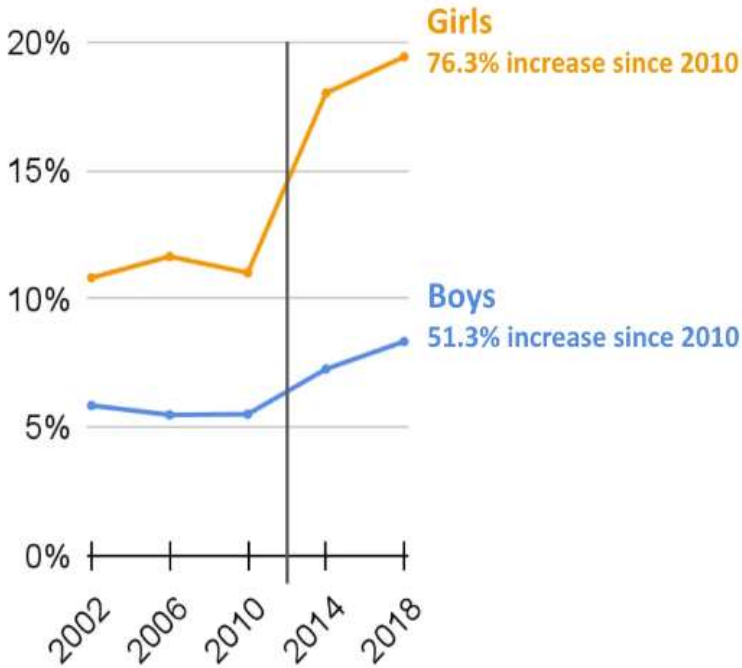
Source: [Twenge \(2020\)](#).

Percent of Danish Women with Poor Mental Health



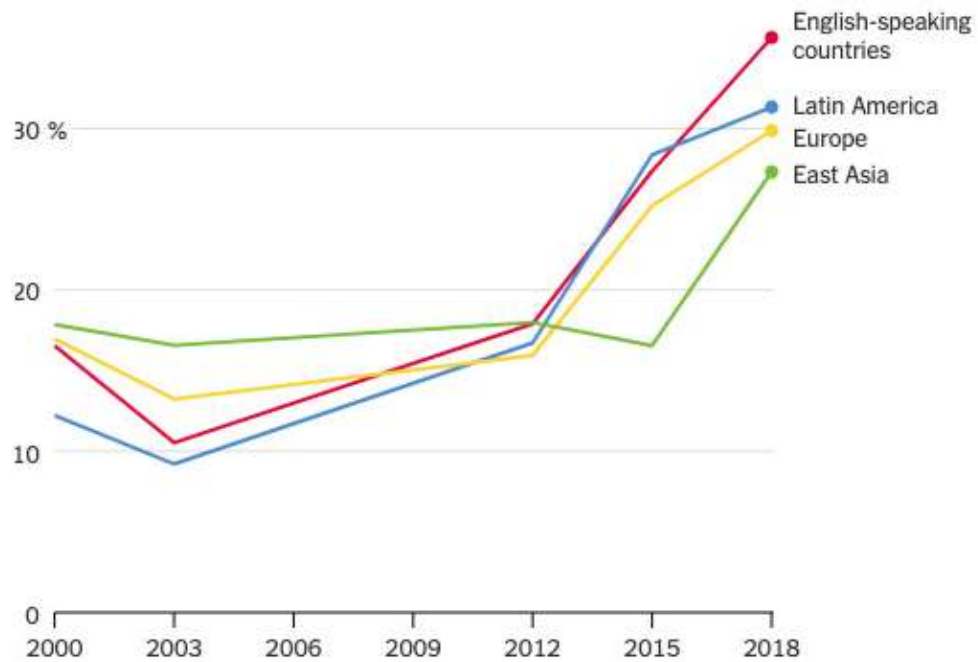
Jon Haidt: Nordic adolescent mood disorders since 2010:
A collaborative review

Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress (Ages 11-15)



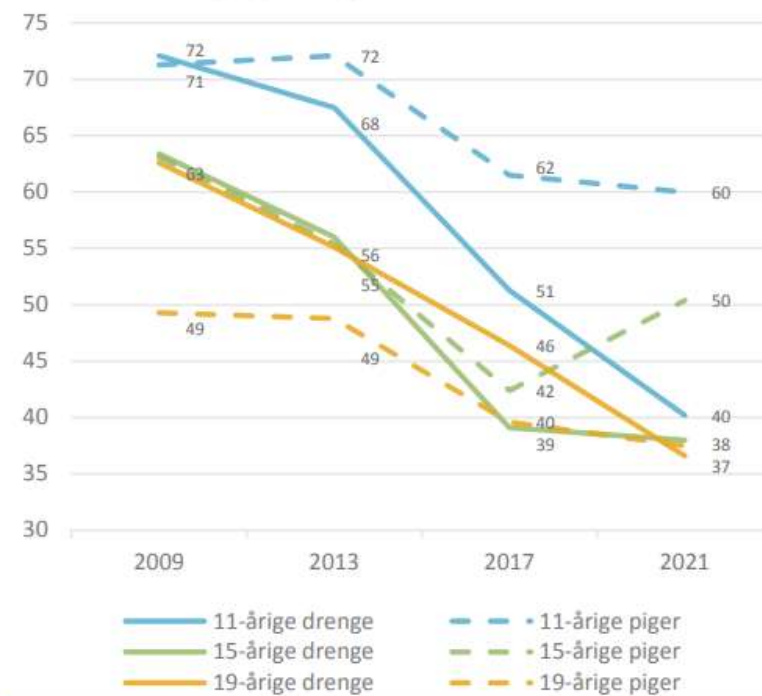
Lonely at School

The share of students reporting high levels of loneliness at school has increased sharply since the early 2010s.



Fald i børns tid sammen med venner

FIG. 5.5.2: Udviklingen i andelen af 11-19-årige piger og drenge, der er fysisk sammen med venner flere gange om ugen 2009-2021. Procent





Sektion 3 - Neurobiologien

Forældre til småbørn og skærmens rolle

- <https://www.youtube.com/watch?v=leHcsFqK7So>
- The still face experiment

The 'still face' experiment is a powerful study which shows **our need for connection from very early in life.**

Forretningsmodeller og adfærdsdesigns tenderer til at udfordre dette samspil mellem omsorgsperson og barn



Daniel Stern

Øjenkontakt: -barnet fødes til at se ca. 45 cm, hvilket svarer til afstanden mellem morens bryst og børnenes øjne

Affektiv afstemning

- Viser sig ved omsorgspersonens evne til at spejle barnets følelsetilstande

Ansigtduetter

- Handler om børn og forældres samspil og opmærksomhed på hinandens ansigt
- Fører lange samtaler med blikke, smil, lyd og en ikke-kropslig forståelse af hinanden

Forretningsmodeller og adfærdsdesigns tenderer til at udfordre dette samspil mellem omsorgsperson og barn





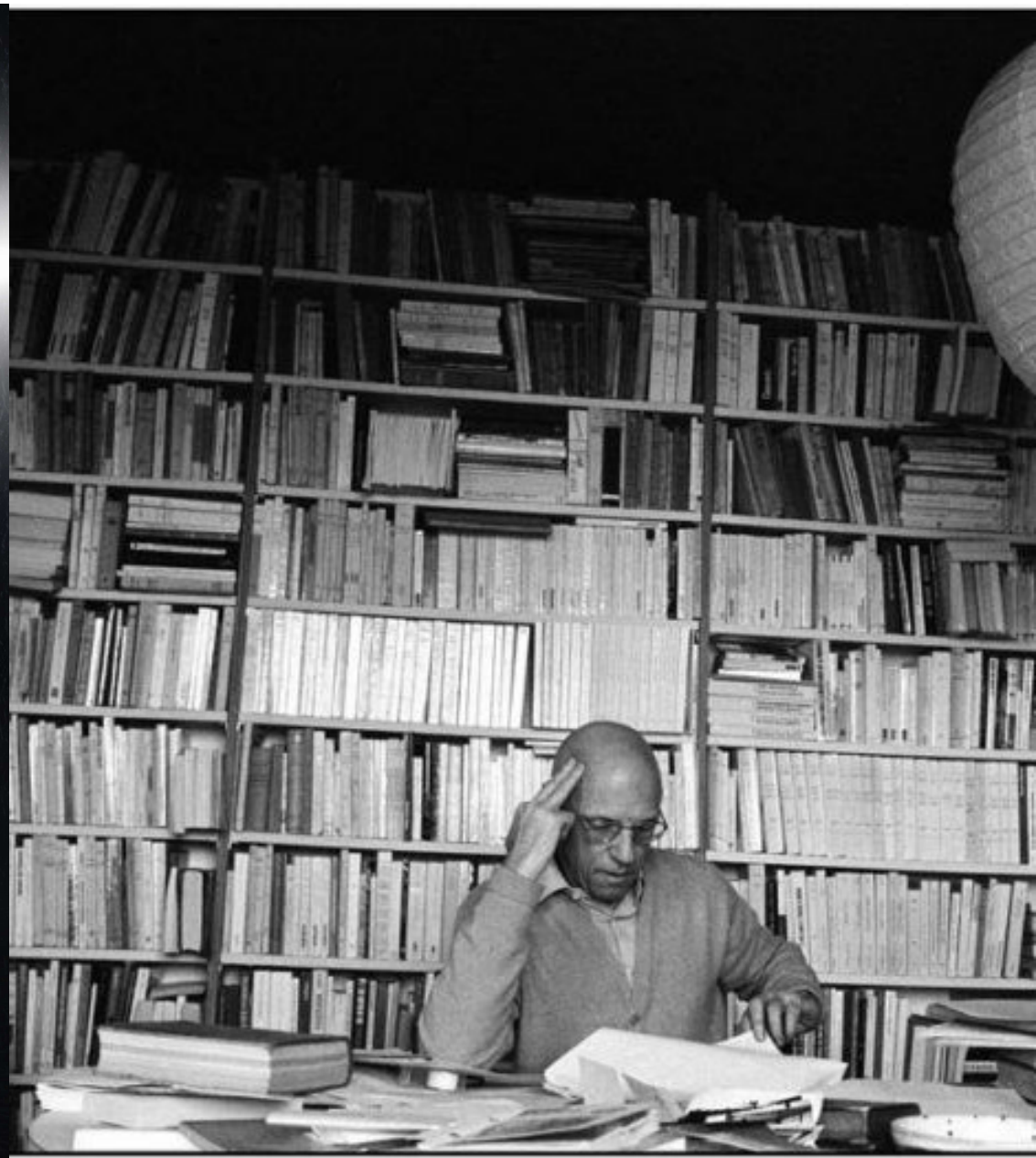


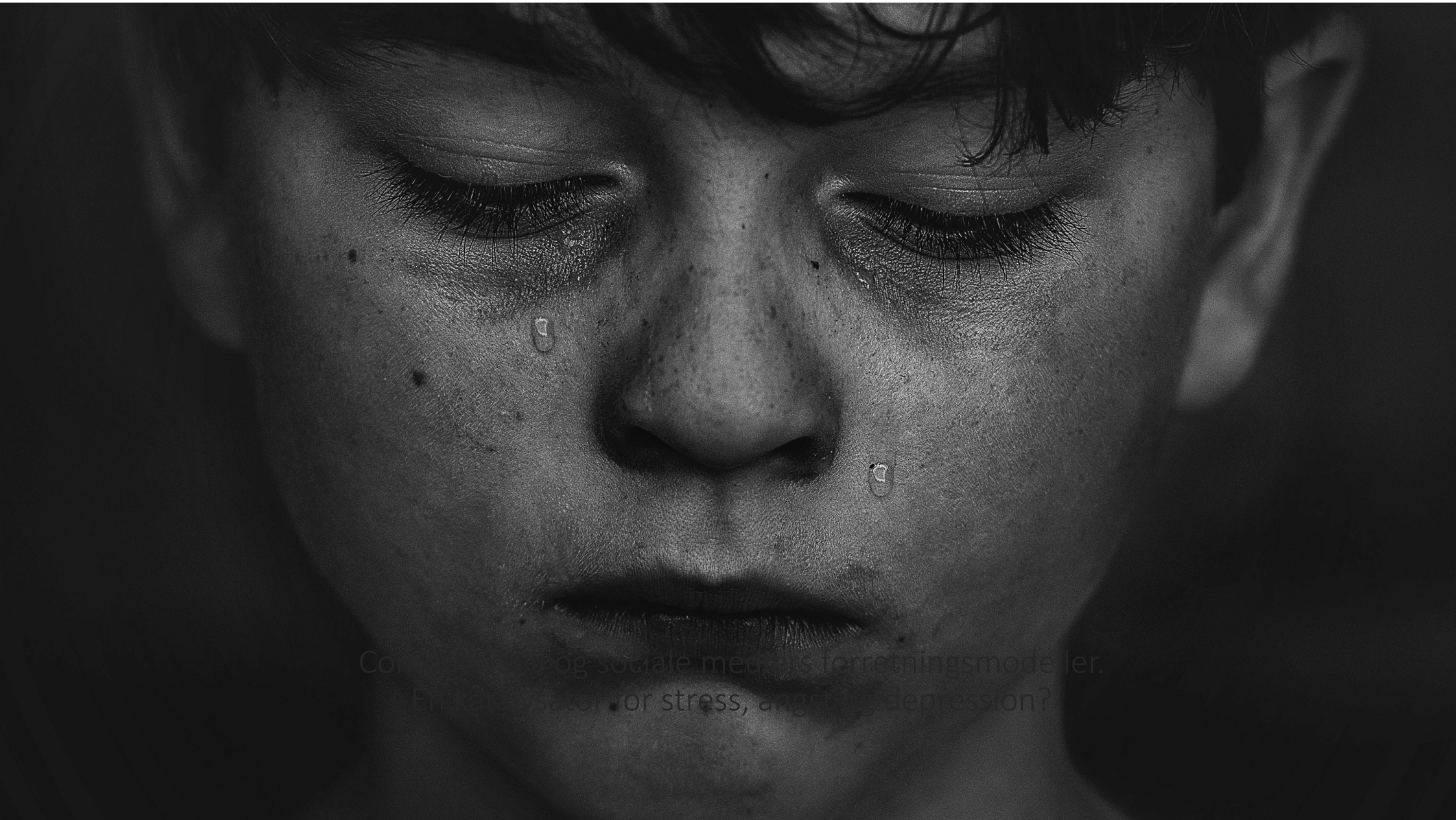
Summeøvelse

Hvordan oplever I, at forældre kan klædes på til at agere digitale rollemodeller?



Sektion 4 – psykologiske traumer






Competition and social media's forretningsmodeller.
Er årsagen til stress, angst og depression?



Summøvelse

Hvordan arbejder I allerede med udsatte målgrupper, og deres behov for at flygte ind i en digital verden?



- Vi ved at der er områder i børns liv som ikke vandes tilstrækkeligt når tiden bliver brugt i en 2 dimensional verden!

- Vi ved at følgende livshaver er vigtige:

- Fysisk aktivitet
- Sund kost
- Fysisk samvær
- Øjenkontakt
- Dufte og sanse verden
- Røre verden
- Blive rørt af verden



Gruppearbejde 1



- På hvilken meningsfuld måde kan man bruge digitale medier i klub/dagtilbud/klubregi?
- Er der, hvor digitale medier frastjæler noget vigtigt?
- Hvilke digitale medier taler vi om?
- Hvad, hvornår, Hvorfor?

Gruppearbejde 2



- Hvilke knaster er der ude på skolerne/dagtilbuddene/forældregruppen ift. at kunne agere på den ønskede politik?
- Hvad kan I gøre?

En god idé er at forældre går sammen og finder nogle skærmregler.

- Ingen børn bør isoleres fra et fællesskab – hverken analogt eller digitalt

”Jeg ser ikke længere mine venner uden for skolen (fysisk). Måske en gang om måneden ser jeg nogen. Jeg savner det rigtig meget”

Citat fra en ung klient

”Jeg synes ikke snap er særlig fedt. Jeg er ligesom blevet glemt, jeg kan se at de andre laver rigtig mange ting hvor jeg ikke er inviteret”.

- Citat fra en ung klient



Skærmen og guleroden

- Vi hører ofte folk der fortæller, at de kun lader deres børn spille hvis de har været ude og lege, lave pligter eller andet offline.
- Man må aldrig gøre det man gerne vil reducere til en gulerod
- Find en anden måde at engagere dem på. Snak eksempelvis om det der er vigtigt 😊
- Det ender med, at alt hvad eleverne/de unge/børnene gør udelukkende bliver for at optjene spilletid



Hvis du vil invitere til forandring i dit barn må du invitere til forandring i dig selv

‘Gør som jeg siger, ikke som jeg gør’

- Forskningen viser: jo mere skærmtid forældrene har, jo mere har børnene.
- Vær forbillede.
- Overvej hvornår I selv tager telefonen frem, og hvad I bruger den til.
 - Lægger I billeder op af børnene uden at spørge om lov?
 - Checker I mails under aftensmaden?



Hvad vil det sige at blive certificeret i sunde digitale vaner?



- Ledelsen sætter formaliserer retningen:
 - Ledelsen beslutter hvilke digitale retningslinjer skolen skal stå på.
 - Ledelsen beslutter hvad der skal indgå i skolens certificering.
- Medarbejderinvolvering:
 - Medarbejderkursus for at få indsigt i deres refleksioner og perspektiver
- Forældreinvolvering:
 - Forældreoplæg for at etablere fælles sprog
 - Fremmer samarbejde mellem forældre og skole
- Udskolingsforedrag:
 - Ungeforedrag om ansvarlig skærmb brug
 - Fremmer informerede beslutninger om skærmtid
- Certificering i Sunde Digitale Vaner:
 - Tydeligt signal om institutionens fokus på, at skolen har en særlig opmærksomhed på elevernes digitale mediebrug

WhistleSafe – en lovpligtig indberetningsplatform målrettet skoler og foreninger



SafeSpace – en indberetningsplatform til unge



- Ordningen understøtter unges mulighed for at rapportere om ulovlige eller krænkende aktiviteter, herunder situationer som ulovlig billeddeling, sextortion, hurtcore, overgreb, digital mobning eller adgang til hjemmesider med klart ulovligt indhold.

- En afsluttende bemærkning:
- Hvis vi træder på det meningsfulde i vores liv, negligerer de mennesker vi har kært, så er det ikke et spørgsmål om hvis, men et spørgsmål om hvornår den eksistentielle krise banker på.
- Husk at gøre det som er vigtigt med de mennesker I har kært – Det kan ingen skærme erstatte 😊



Gaming, sociale medier, skærme i hjemmet

Overvej hvorfor, hvordan og hvad (I skal koble det til jeres families værdier)

Er der tidspunkter hvor vi som familier ønsker at støtte børnene i, at lave andre ting sammen?

E-sport = Hvad vil det styrke i vores barns liv?

Mobilfri undervisning = Hvad vil vi opnå ved at gøre undervisningen mobilfri

Skal vi bruge skærme når børnene er små = Hvorfor, hvad ønsker vi at fremme?

Hvordan ønsker vi at vores familie skal være = Udfordrer skærmen det familieliv vi ønsker – kan skærmen understøtte det?

Husk menneskets behov for fysisk samvær, fysisk aktivitet, naturoplevelser og søvn!!!!



Offline alternativer

- Sørg for at eleverne/børnene laver noget andet end skærmaktiviteter.

Skærmaktiviteter bør være et supplement til nærvær, og fysisk fællesskab

- Selvom jeres børn måske ofte vil sige nej, så er det vigtigt at man løbende og vedholdende tilbyder offline alternativer til skærmen.
- Det kan være alt lige fra en skitur til en gåtur.



Nærvær, samvær

- Insister på nærvær og samvær med jeres børn
- Tag jeres børn med på en offline uge på ski/fodboldferie/vandretur
- Tag de unge med på råd
- Tal med de unge om hvilket familieliv I ønsker.



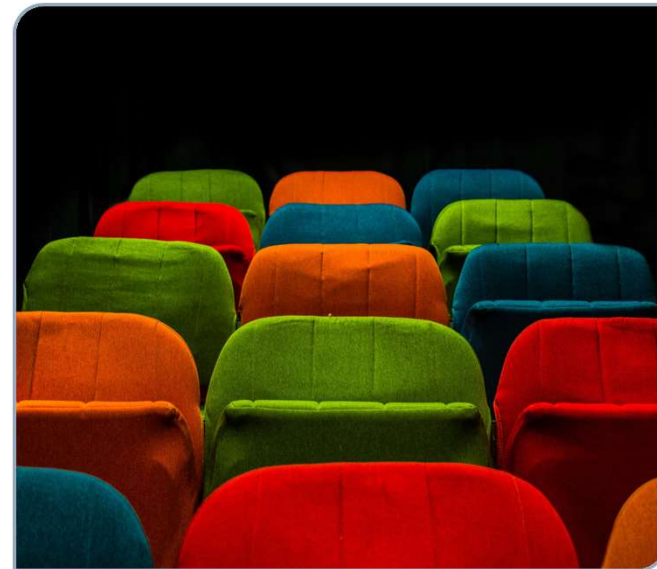
Tag de unge med på råd

Jo ældre børn er, jo sværere er det at opdrage dem.

Tal med de unge om hvilket familieliv I ønsker.

Skab nogle skærmregler i *fællesskab*.

- Fx to offline aftener om ugen: hvad skal I bruge dem til?



Sæt jer ind i, hvad børnene spiller

- Stil spørgsmål som:
- Hvad spiller du?
- Hvad går det ud på?
- Hvordan vinder man?
- Hvem spiller du med og hvor befinder de sig?
- Hvad er din rolle i spillet?



Sektion 7 – Inspiration til handleanvisninger

LIFE
BEGINS
AFTER
COFFEE



Skærmguiden er lavet til dig, som gerne vil have hjælp til at tage stilling til, hvad dit barn må lave på skærmen, og hvilken rolle skærmene skal spille i jeres familie.

BØRN PÅ 0-1 ÅR

Ingen skærmb brug for børn under 2 år

Børn under 2 år lærer at forstå verden gennem fysisk kontakt med både ting og mennesker. De har brug for at røre, lugte, lytte og smage samt at spejle sig i voksne. Det kan de digitale medier ikke tilbyde.

Guiden tager udgangspunkt i, at børn på 0-1 år ikke bruger skærm. Hvis dit 0-1-årige barn bruger skærm, kan du finde anbefalinger [her](#).

VOKSNES SKÆRMBRUG

Brug din egen skærm mindst muligt, når du er sammen med dit barn 

Læg skærmen væk, når du afleverer og henter dit barn 


Sørg for at din skærm ikke forstyrrer barnets søvn 


Del kun billeder af børn med personer, som de har en tæt relation til 

Vi kan ikke kontrollere, hvad billeder bruges til, når de deles på åbne sociale medieplatforme. Det kan gå ud over børnenes ret til privatliv.

BØRN SOM ER FYLDT 2 ÅR

Anbefalingerne tager udgangspunkt i, hvad mange 2-årige børn laver, hvis de er på skærm, og i hvad der generelt er bedst for børn i denne aldersgruppe.


Begræns skærmb brug for børn på 2 år 

Børn på 2 år skal være sammen med en voksen, hvis de bruger skærm 

Hjælp barnet med at forstå og håndtere de følelser, skærmb brug kan igangsætte 

Brug ikke skærm som trøst eller afledning fra følelser 

Hold skærmfri tid under måltider 

Undgå skærmb brug før sengetid og ved putning 

Undlad eller begræns digitale spil for børn på 2 år 



GENERELT OM SKÆRMBRUG

Begræns skærmbrug for børn på 3-6 år ▾

Børn i denne alder skal være sammen med/under opsyn af en voksen, når de bruger skærm både til video og spil ▾

Hjælp barnet med at forstå og håndtere følelser, skærmbrug kan igangsætte ▾

Brug ikke skærm som trøst eller afledning fra følelser ▾

Hold skærmfri tid under måltider ▾

Undgå skærmbrug før sengetid og ved putning ▾



VIDEO OG FILM

Se film/video på en stor skærm, hvor den voksne kan følge med ▾

Børn skal kun se alderssvarende indhold ▾

Se med, hvis dit barn ser videoer på platforme, hvor der også er adgang til ikke-alderssvarende indhold ▾

Børn i denne alder skal kun se videoer/film uden reklamer ▾

Undgå passivt skærmbrug styret af algoritmer ▾

Slå autoplay fra, hvis platformen tillader det ▾

Hjælp barnet med at stoppe skærmaktiviteten ved en naturlig afslutning, hvis autoplay er slået til ▾



VUGGESTUE OG DAGPLEJE (BØRN PÅ CA. 0-2 ÅR)

Lav en skærm- og billedpolitik	▼
Placer skærme (fx til check-in) steder, hvor de ikke distraherer eller forstyrrer samværet	▼
Brug ikke digitale medier med de 0-2-årige børn	▼
Tag kun billeder af børnene i begrænset omfang, fx for at understøtte fællesskabet ved at dokumentere særlige begivenheder eller fælles oplevelser	▼
Del ikke billeder af børnene på digitale platforme, fx Aula	▼
Hvis billeder/videoer af børn deles på digitale platforme (fx Aula), bør forældre opfordres til ikke at dele billederne/videoerne videre	▼
Prioriter situations- og aktivitetsbilleder frem for portrætbilleder	▼
Fortæl børnene, hvis I tager billeder af dem og bed om lov så snart de er gamle nok til at svare	▼
Spil musik fra platforme uden billedside og uden reklamer	▼

BØRNEHAVE (BØRN PÅ CA. 3-6 ÅR)

Lav en skærm- og billedpolitik	▼
Placer skærme (fx til check-in) steder, hvor de ikke distraherer eller forstyrrer samværet	▼
Vis kun film på større skærme og som en fælles aktivitet ved særlige lejligheder	▼
Brug af digitale medier skal altid kobles op på pædagogisk aktivitet	▼
Tag kun billeder af børnene i begrænset omfang, fx for at understøtte fællesskabet ved at dokumentere særlige begivenheder eller fælles oplevelser	▼
Del ikke billeder af børnene på digitale platforme, fx Aula	▼
Hvis billeder/videoer af børn deles på digitale platforme (fx Aula), bør forældre opfordres til ikke at dele billederne/videoerne videre	▼
Prioriter situations- og aktivitetsbilleder frem for portrætbilleder	▼
Spørg børnene om lov, hvis I tager billeder af dem	▼
Spil musik fra platforme uden billedside og uden reklamer	▼

Maj 2023: Anbefalinger i USA

U.S. Surgeon General ca. =
Sundhedsstyrelsen



Konklusion Risikovurdering

På nuværende tidspunkt har vi endnu *ikke nok beviser til at afgøre, om sociale medier er tilstrækkeligt sikre* for børn og unge. Vi må anerkende den voksende mængde forskning om potentielle skader, øge vores kollektive forståelse af de risici, der er forbundet med brug af sociale medier, og hurtigst muligt tage skridt til at skabe sikre og sunde digitale miljøer, der minimerer skader og beskytter børn og unges mentale sundhed og trivsel i deres kritiske udviklingsstadier.

Et enkelt forskningsresultat

Unge, der brugte mere end 3 timer om dagen på sociale medier, havde dobbelt risiko for at opleve dårligt mentalt helbred, herunder symptomer på depression og angst. **(DÅ: Danske unge bruger 5,5 timer)**

Inspiration fra det store udland:

- WHO:
New WHO guidance: Very limited daily screen time recommended for children under 5

<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

World Health Organization

Health Topics ▾ Countries ▾ Newsroom ▾ Emergencies ▾ Data ▾ About WHO ▾

Recommendations at a glance:

Infants (less than 1 year) should:

- Be physically active several times a day in a variety of ways, particularly through interactive floor-based play, more is better. For those not yet mobile, this includes at least 30 minutes in prone position (tummy time) spread throughout the day while awake.
- Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g. prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back). Screen time is not recommended. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- Have 14–17h (0–3 months of age) or 12–16h (4–11 months of age) of good quality sleep, including naps.

Children 1-2 years of age should:

- Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, including moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day, more is better.
- Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back) or sit for extended periods of time. For 1-year-olds, sedentary screen time (such as watching TV or videos, playing computer games) is not recommended. For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- Have 11-14 hours of good quality sleep, including naps, with regular sleep and wake-up times.

Children 3-4 years of age should:

- Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous intensity physical activity, spread throughout the day, more is better.
- Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/strollers) or sit for extended periods of time. Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- Have 10-13h of good quality sleep, which may include a nap, with regular sleep and wake-up times.

More information:

AMERICAN OPTOMETRIC ASSOCIATION

COVID-19 Member Center Education Practice Career Center Advocacy Events News

Sign In Join Find State Affiliate AOA-PAC AOA Marketplace (Store) Patient Resources

HOME / NEWS / CLINICAL EYE CARE / PUBLIC HEALTH / SCREEN TIME FOR CHILDREN UNDER 5

New WHO guidance: Very limited daily screen time recommended for children under 5

MAY 6, 2019

Recommendations and concerns about digital devices should be shared with parents, doctor of optometry says.

The World Health Organization (WHO) is recommending children under age 5 spend one hour or less on digital devices and those under age 1 spend no time at all on a daily basis.

WHO released its recommendations, "WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age," on April 24. Among its other recommendations: children should spend more time engaged in physical activity and getting enough sleep. The WHO study refers to sedentary screen time, which includes watching television or videos, or playing computer games.

Here are WHO's screen time recommendations by age:

- Infant (less than 1 year of age): Screen time is not recommended.
- 1-2 years of age: No screen time for a 1-year-old. No more than an hour for 2-year-olds, with less time preferred.
- 3 to 4 years old: No more than one hour.

Sedentary behavior by youngsters has been identified as a risk factor in global mortality and has contributed to the rise in obesity, the guidelines say.

"Achieving health for all means doing what is best for health right from the beginning of people's lives," WHO Director-General Tedros Adhanom Ghebreyesus said upon the guidelines' release. "Early childhood is a period of rapid development and a time when family lifestyle patterns can be established and have a profound impact on health outcomes."

SHARE THIS [f](#) [t](#) [in](#)

Now Available! **Varilux series.** The best overall progressive lens is here. [Make the Move!](#)

Inspiration fra det store udland:

- NORGE
- <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge/barn-under-1-ar-tid-i-ro-stillesitting-skjermtid#c50d9cb0-1433-4c86-8dd9-ddfbb5ac15d7-begrunnelse>
- Ingen skærm op til 2 år, og maks en time op til 5 år:
- <https://kulturoginformation.dk/perspektiv/nyheder/2022/nye-anbefalinger-i-norge-om-boern-og-skaermtid>



Inspiration fra det store udland:

- Færøerne: Giv først børn en smartphone når de er fyldt 14 år
 - Skærmanbefalinger: 0-3 år – skærm frarådes, 4-7 år – 30 minutter dagligt, 11-13 år – 60-90 minutter dagligt, 14-18 år – 120 minutter dagligt



Inspiration fra det store udland:

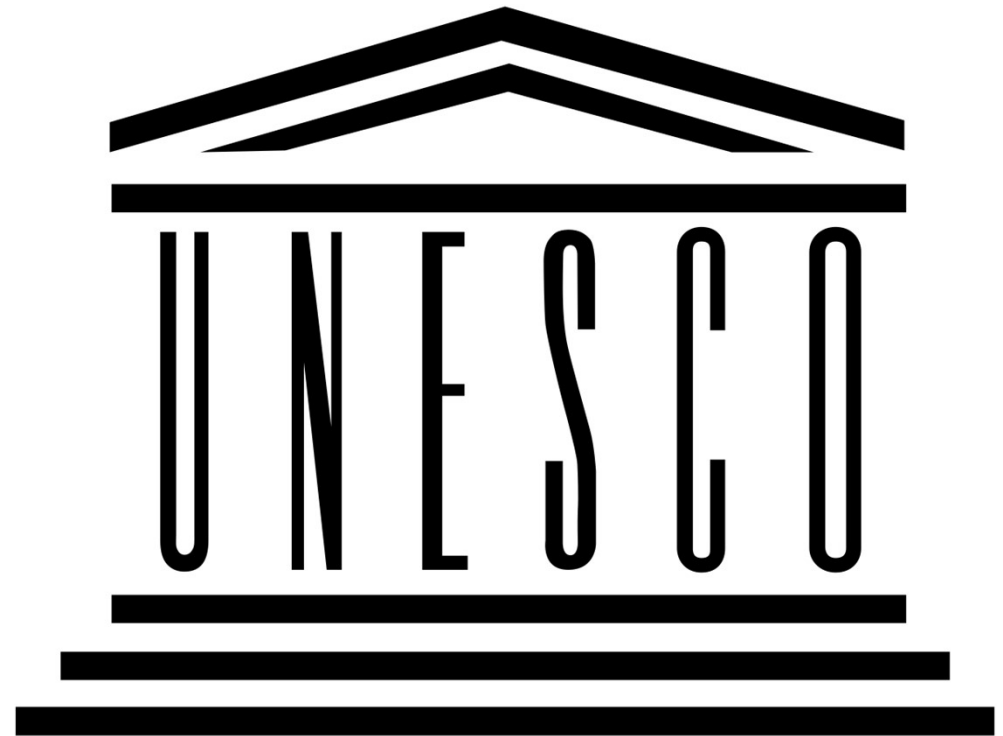
- Unesco:
- Ifølge rapporten er der blandt andet beviser for, at omfattende brug af smartphones reducerer evnen til at lære. Meget skærmtid har desuden en negativ effekt på børns følelsesmæssige stabilitet, viser rapporten.

Unesco ønsker med rapporten at understrege, at digital teknologi - herunder kunstig intelligens - aldrig bør prioriteres højere end et "menneskecentreret syn"

- <https://nyheder.tv2.dk/udland/2023-07-26-fn-rapport-anbefaler-at-fjerne-smartphones-fra-skoler>

Medierådet læner sig op af rapporten:

<https://www.medieraadet.dk/medieraadet/nyheder/ny-fn-rapport-advarer-mod-mobiltelefoner-i-klassevaerelset>



Inspiration fra det store udland:

- Ph. D. University of Pennsylvania – Melissa Hunt

KAUSALITET mellem depression og skærmtid

1 time medføre små negative ændringer i din mentale trivsel

2 timer medføre øgede symptomer på depressiv tilstand

- De fandt to grupper af unge mennesker, hvor den ene gruppe skulle surfe rundt på de sociale medier, som om intet var hændt. Den anden skulle reducere brugen af de sociale medier.
- Melissa Hunt fik de to grupper til at måle, hvor lang tid de brugte på de sociale medier ved hjælp af iPhones egen målinger af skærmtid. Det skulle de sende et billede af hver dag i tre uger.
- »Den gruppe, der reducerede brugen af sociale medier viste et markant fald i både depression og ensomhed i den periode, studiet foregik,« siger Melissa Hunt.



Inspiration fra det store udland:

- Shoshana zuboff – Datahøst

Zuboff joined [Harvard Business School](#) in 1981 where she became the [Charles Edward Wilson](#) Professor of Business Administration

»Grundlæggende er det et angreb på min menneskelige autonomi«, siger hun.

»Vi er nødt til at spørge os selv, om vi virkelig ønsker et samfund, hvor den dominerende form for kapitalisme lever af at forudsige vores adfærd og handle med vores fremtid. Og så er vi nødt til at gribe ind og i mange tilfælde forbyde dens metoder«.

