

# Råd om skjermbruk

Barn under 2 år  
bør **unngå** skjerm



Barn 2-5 år  
bør begrense skjermbruk inntil  
**30 min til 1 time** dagleg

Barn 6-12 år  
bør begrense skjermbruk  
inntil **1 til 1,5 time** dagleg



Barn 13-18 år  
bør begrense skjermbruk  
inntil **1,5 til 3 timer** dagleg

Føresette  
bør **begrense** skjermbruk  
når dei er saman med barn  
og unge

