

# NOU 2024:20 Det digitale (i) livet

## *Balansert oppvekst i skjermenes tid*

*Seniorforsker Jens Christoffer Skogen, Avdeling for helsefremmende arbeid, FHI, Bergen*



# Mandat



- **Mandat: Styrke kunnskap om skjermbrukens påvirkning på helse, livskvalitet, læring og oppvekst**
- Utvalget: 9 eksperter fra ulike fagområder
- Kartlagt internasjonal og nasjonal forskning og ulike (hovedsakelig nasjonale) datakilder
- Møtt organisasjoner, plattformsselskaper, lærere, foreldre, barn og unge
- Kontekst: Norge skal være verdens mest digitaliserte land innen 2030. Derfor viktig med trygg digital oppvekst for barn og unge

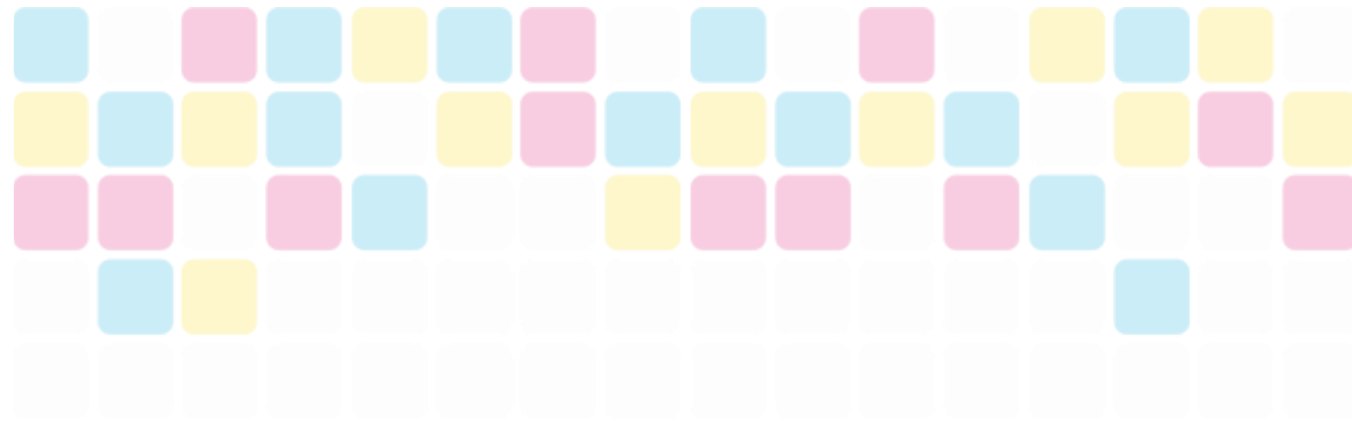


# Hovedutfordringer

- *Skjermbruk kan fortrenge søvn*
- *Egenskaper ved sosiale medier kan medvirke til dårligere psykisk helse*
- *Skjermbruk kan utfordre barn og unges konsentrasjon og læring*



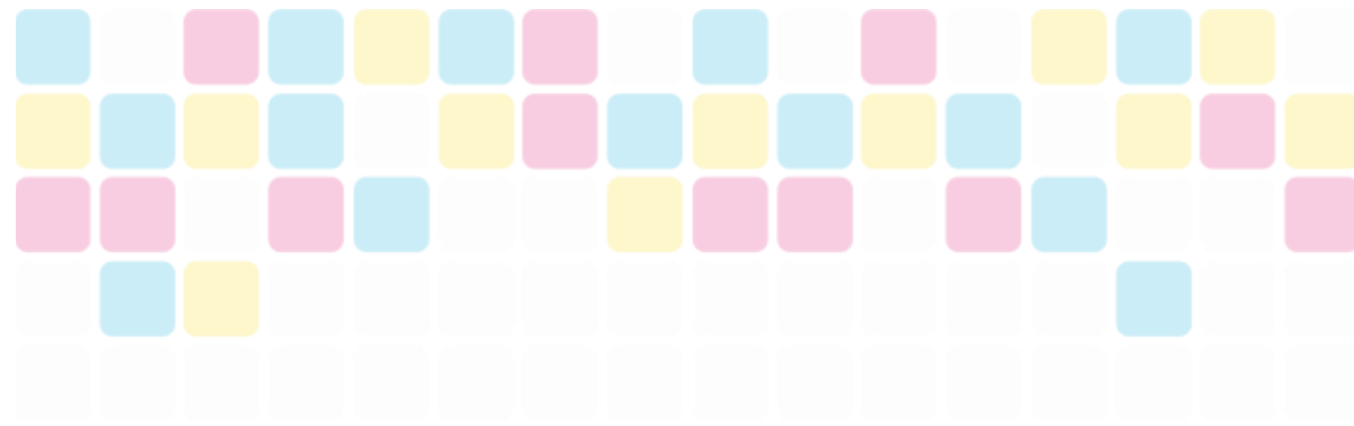
# Søvn



- Skjermbruk kan fortrenge søvn
  - Søvn viktig for læring og god helse
  - Skjermbruk om kvelden/natten påvirker søvnlengde og søvnkvalitet
  - Sosialt press og avhengighetsskapende teknologi kan gjøre det vanskelig å legge mobilen fra seg, også når man skal sove



# Sosiale medier og psykisk helse



- *Egenskaper ved sosiale medier kan medvirke til dårligere psykisk helse*
  - Negativ kroppsoppfatning og spiseforstyrrelser
  - Høyrisikomiljø for sosial sammenligning og mobbing
  - Men: Behov for flere studier; for å avdekke årsaksforhold, medvirkende faktorer, individuell sårbarhet, variasjon og kontekstuelle faktorer → «Vi har ikke et kunnskapsgrunnlag som kan gi et fullgodt svar på hvordan sosiale medier generelt påvirker unges psykiske helse»



# Sosiale medier og økning i psykiske lidelser



- «Samlet sett finnes det indikasjoner på at bruk av sosiale medier kan være en av flere mulige relevante faktorer for å forstå økningen i psykiske plager hos ungdom, men det trengs flere og bedre studier for å avdekke mulige mekanismer for en slik sammenheng. Økningen i psykiske plager har blitt observert over flere tiår, og er sannsynligvis drevet av mangefasetterte endringer i ungdoms liv. Utvalget har ikke vurdert betydningen av sosiale medier vis-a-vis andre mulige årsaksfaktorer»



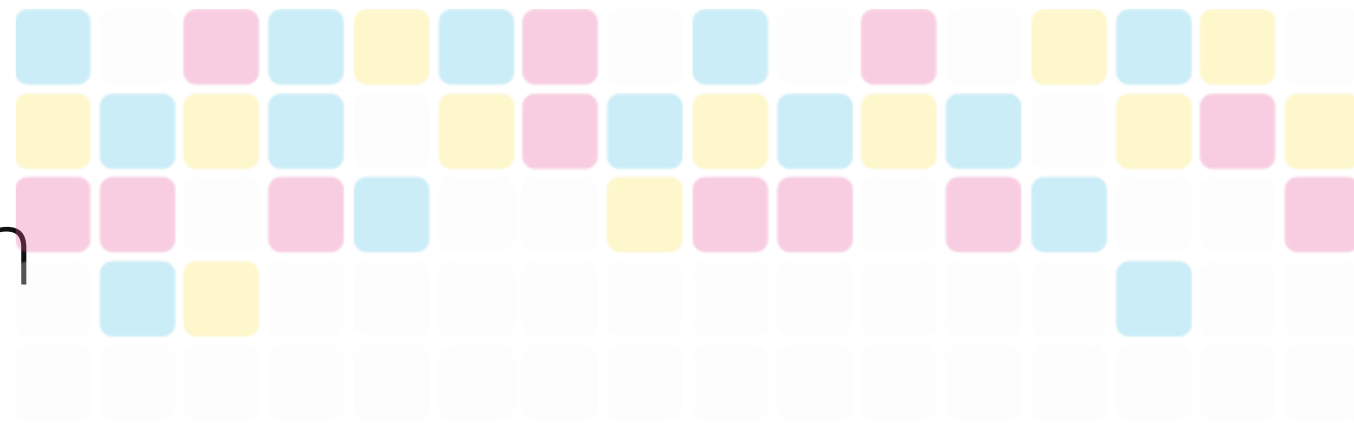
# Skjermbruk og konsentrasjon



- Barns kognitive ferdigheter ikke fullt utviklet – digitale flater gir derfor flere utfordringer.
- Studier finner for eksempel en liten sammenheng mellom skjermtid og konsentrasjonsvansker på kort sikt.
- Mediemultitasking har vist seg å være spesielt utfordrende for barn og unges kognitive kapasitet.
- Distraksjoner og multitasking utfordrer læring



# Skjermbruk i barnehagen og skolen

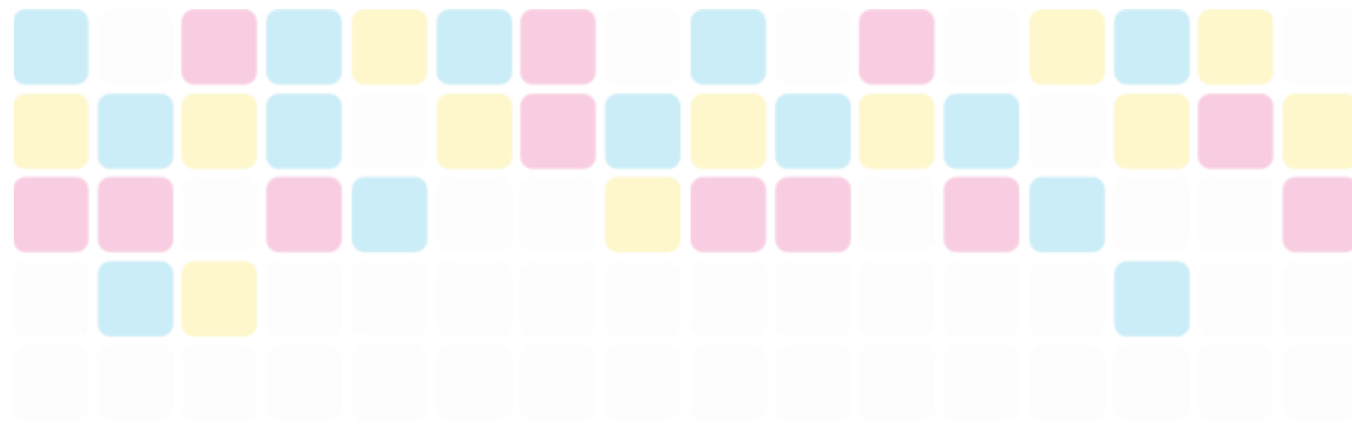


- Rett til trygg digital hverdag
- Store forskjeller mellom kommuner
- Profesjonsfaglig digital kompetanse varierer
- Digitalisering utfordrer skole-hjem samarbeid
- Digital teknologi gir nye undervisningsmuligheter
- Viktig å støtte lærere i kunnskapsbaserte valg





# Kunnskapsbaserte råd om skjermbruk



- Ingen konkrete tidsanbefalinger eller «aldersgrenser»
- Skjermbruk for barn under 2 år bør sterkt begrenses
- Balansert hverdag viktig for barn over 2 år
- Tid til søvn, måltider, lek, skolearbeid, fysisk aktivitet og sosialt samvær
- Råd til barn og unge selv, foreldre, og hele laget rundt elevene.



# Utvalgets råd om skjermbruk

## Barn under 2 år

Skjermbruk er sannsynligvis ikke positivt for barns utvikling de to første leveårene og bør derfor være svært begrenset.

Voksne bør begrense sin egen skjermbruk når de er sammen med barn, og redusere sendinger på egne enheter.

TV og andre store skjermer bør ikke stå på i bakgrunnen der barn oppholder seg.

## Barn mellom 2 og 5 år

Skjermbruk må balanseres med aktiviteter som fremmer utvikling og læring. Skjermbruk må ikke gå på bekostning av søvn, måltider, lek, fysisk aktivitet og sosialt samvær med andre barn og voksne.

Skjermbruk bør ikke utgjøre en vesentlig del av barnets utline fritid. Det bør være og gjøres på skjerm når de er sammen med andre og utviklingsnivå, og bør helst ikke sammen med voksne.

Voksne bør begrense sin egen skjermbruk når de er sammen med barn, og redusere sendinger på egne enheter. TV og andre store skjermer bør ikke stå på i bakgrunnen der barn oppholder seg.

Barn bør unngå bruk av skjerm for legging, og de bør ikke ha tilgang til digitale enheter når de skal sove.

Unngå skjerm under måltider hjemme, på skolen og i skolefritidsordningen.



## Barn mellom 6 og 12 år

Skjermbruk må unngås i en dag som gir nok tid til søvn, måltider, lek, skolearbeid, fysisk aktivitet, og sosialt samvær med venner og familie.

Det bør være skjermfrie soner i barnas liv både på skolen og hjemme for eksempel i forbindelse med søvn, måltider og felles aktiviteter.

Foreldre, ansatte i skolen og andre voksne bør hjelpe barn å oppnå en god balanse mellom skjermbruk og annen fritid.

Foreldre bør engasjere seg og tjenerne til hva barn gjør på skjerm, bør være tilgjengelige og utrolig.

Foreldre bør bruke innstillinger for foreldrekontroll i skole og hjemme som barn bruker. Alder digitale tjenester og datagrep bør i hovedsak følges.

Foreldresamarbeid i regi av skolen eller FAU bør brukes til å utarbeide felles regler på fritiden og etablere skjermregler om hvordan man skal oppføre seg på net.

Foreldre bør engasjere seg i barns digitale skolehverdag og sette seg inn i digitale skoleenheter og digitale læringstjenester.

Voksne bør være gode forbilder og bli sett på barns skjermbruk når de er sammen med barn.

Foreldre bør la barna få være med på å lage regler for skjermbruk i familien, og forklare barna hvorfor det er viktig med balanse i hverdagen.

Barn bør unngå å bruke skjerm for legging og bør ikke ha tilgang til digitale enheter når de skal sove.

Barn bør få hjelp til å konsentrere seg om en ting på skjermen og en skjerm om gangen. Dette gjelder også på skolen. Læring bør gjøres best på papir, og skjerm bør legges bort når barn skal konsentrere seg om en lengre tekst.

Skjermbruk under måltider hjemme, på skolen og i skolefritidsordningen bør unngås.



## Unge mellom 13 og 19 år

Skjermbruk må unngås i et balansert liv, med tilstrekkelig tid til måltider, skolearbeid, fysisk aktivitet, å være sammen med venner og familie og søvn.

Det bør være skjermfrie soner i ungdommers liv både på skolen og hjemme, for eksempel i forbindelse med søvn, måltider og felles aktiviteter.

Voksne bør være gode forbilder og sørge for at ungdommene får gode vaner for skjermbruk i familien, med venner og på skolen.

Voksne bør gi støtte og bidra til at unge får den kunnskapen de trenger til å regulere egen skjermbruk.

Foreldre bør la ungdommene få være med på å lage regler for skjermbruk i familien, og forklare hvorfor det er viktig med balanse i hverdagen.

Foreldre og andre voksne bør engasjere seg og snakke med ungdommene om hva de gjør på digitale plattformer.

Aldersgrensene for apper og tjenester bør følges. Voksne bør veilede ungdommene, slik at de får på skjerm, er tilpasset deres alder og utviklingsnivå.

Innstillinger for foreldrekontroll bør brukes for de yngste ungdommene. Sendinger bør reduseres.

Foreldre og andre voksne bør være gode rollemodeller og bidra til kunnskap om hvordan man oppfører seg på nett.

Foreldre bør engasjere seg i ungdommens digitale skolehverdag og sette seg inn i digitale skoleenheter og digitale læringstjenester.

Foreldre, ansatte i skolen og andre voksne bør veilede ungdommene i å drive med kun en skjerm om gangen når de trenger å konsentrere seg. Læring bør gjøres best på papir, og skjerm bør legges bort når man skal konsentrere seg om en lengre tekst.

Foreldresamarbeid i regi av skolen eller FAU bør brukes til å etablere skjermregler om hvordan man oppfører seg på nett.



# Prinsipper for skjermbruk

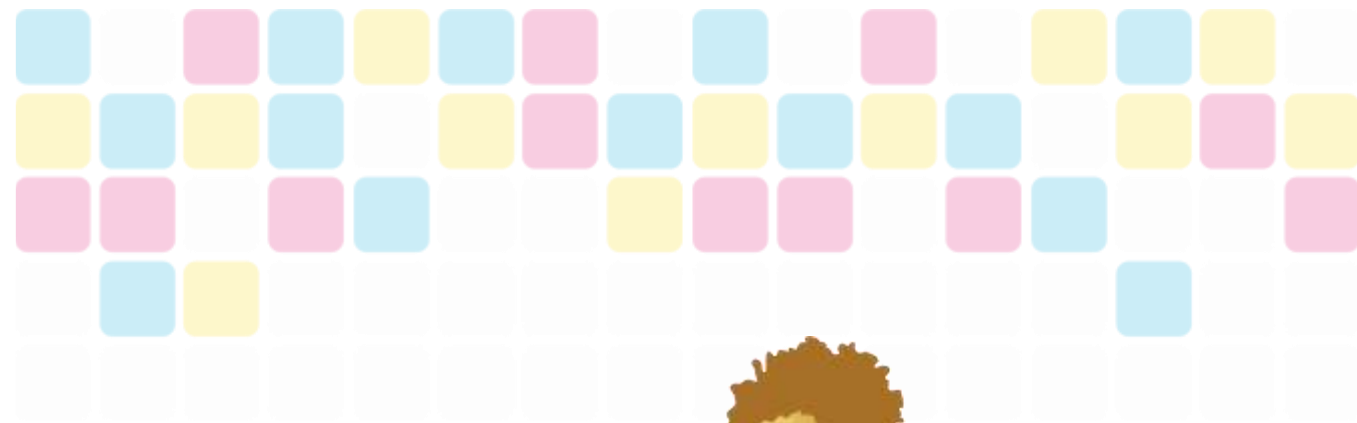


- Skjerm er ikke bare en skjerm
- Viktig hvordan, hva, når og med hvem teknologien brukes
- Nyanser i skjermbrukens påvirkning – for eksempel knyttet til hvordan barn bruker skjerm (som mottaker/deltaker/utøver)
- Balanse mellom barns rettigheter: deltagelse, ytringsfrihet, beskyttelse, hvile



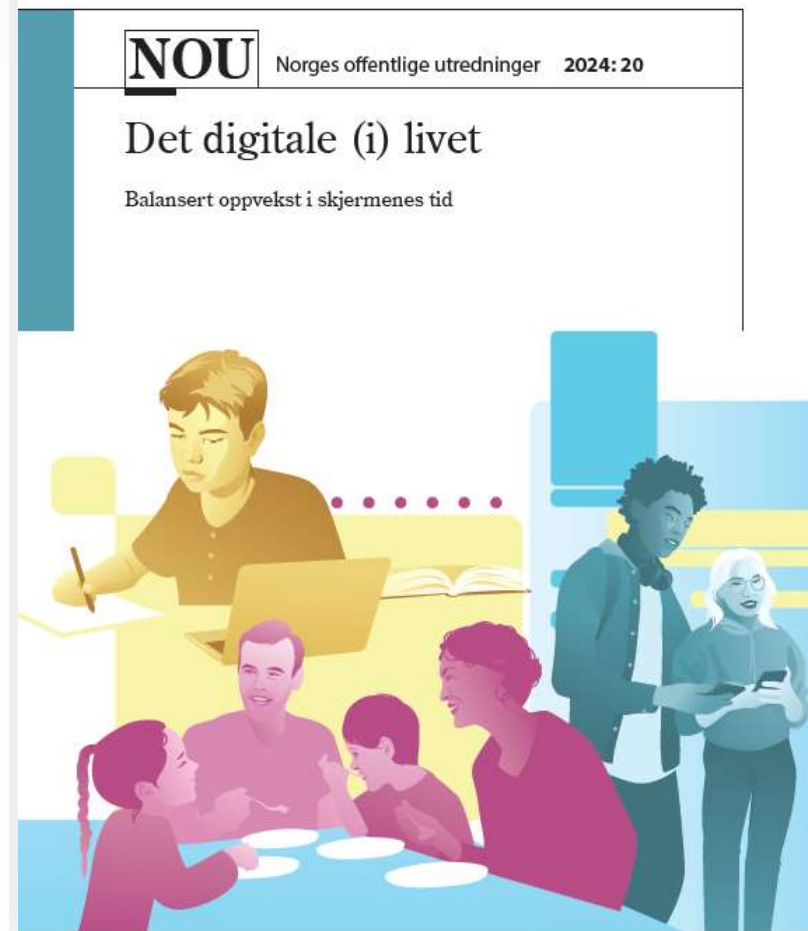
# Positive sider ved skjermbruk

- Skjermbruk har positive sider – kontakt med familie og venner, informasjon, underholdning, kreativitet, spill
- Viktig sosial arena
- Barn trenger ikke leve skjermfrie liv
- Viktig å finne riktig balanse – noe som vil variere gjennom oppveksten og på ulike arenaer



# Anbefalinger - plattformselskaper

- **Alderstilpasset innhold** – sette aldersgrenser ut fra en vurdering av innhold og funksjoner - trygg og reell aldersverifisering
- Utvikle teknologi som fremmer positiv bruk og reduserer risiko for avhengighet
- Implementere funksjoner som **støtter sunn skjermtid**, som påminnelser om pauser
- Sette **grunninnstillinger på det høyeste trygghetsnivået**. Innstillinger for foreldrekontroll bør også være lett tilgjengelige og enkle å forstå.
- **Beskytte** barn mot skadelig innhold og sikre personvern
- **Samarbeide** med forskere for å forstå skjermbrukens påvirkning



# Anbefalinger - myndigheter

- Utarbeide **retningslinjer** for trygg skjermbruk
- Sikre at skoler og barnehager har nødvendig digital kompetanse og tilpasser skjermbruk til alder, modenhet og pedagogisk formål.
- Fremme **bevissthet om balanse i skjermbruk** blant foreldre og barn
- Sette rammer for, ansvarliggjøre og føre **effektivt tilsyn** med de digitale plattformene og selskapene som eier dem.
- Være pådriver for internasjonal og effektiv regulering av avhengighetsskapende egenskaper ved sosiale medier og dataspill – se til EU, feks Digital Services Act (DSA)
- **Støtte forskning** på barn og unges skjermbruk
- Vitenskapelig **evaluering** av tiltak som settes i verk



# DSA – EUs Forordning om digitale tjenester



1. **Fjerning av ulovlig innhold.** Plattformene må ha mekanismer for å rapportere og fjerne ulovlig innhold, som terrorrelatert materiale og seksuelt misbruk av barn.
2. **Bekjempelse av desinformasjon.** Teknologiselskaper må aktivt bekjempe desinformasjon og rapportere om potensielle risikoer for brukerne.
3. **Brukerautonomi.** Brukere skal ha enklere tilgang til å personalisere innholdet de mottar, inkludert markedsføring og reklamer.
4. **Forbud mot målrettet annonsering basert på sensitive data.** Plattformene kan ikke bruke sensitive persondata som seksuell orientering eller politiske overbevisninger for målrettet annonsering.
5. **Forbud mot manipulativt design.**
6. **Transparens og rapportering:** Selskaper må publisere transparensrapporter og være åpne om algoritmene de bruker.
7. **Tilgang for forskere.**

# NOU 2024:20 Det digitale (i) livet

*Balansert oppvekst i skjermenes tid*

**TAKK FOR MEG.  
SPØRSMÅL?**

