

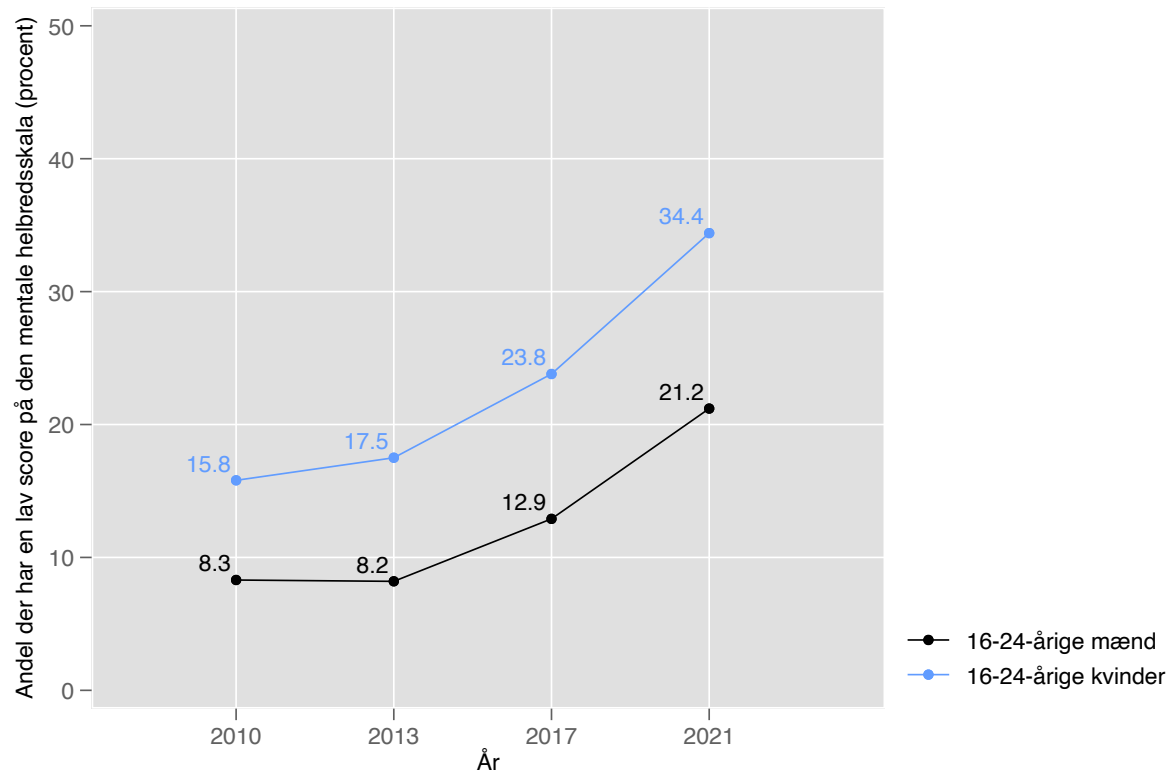
# Brug af skærmmedier og sundhed blandt børn og unge

Anders Grøntved (MPH, PhD)  
Professor og forskningsleder  
Research in Childhood Health  
Institut for Idræt og Biomekanik  
Sundhedsvidenskabelige Fakultet, SDU



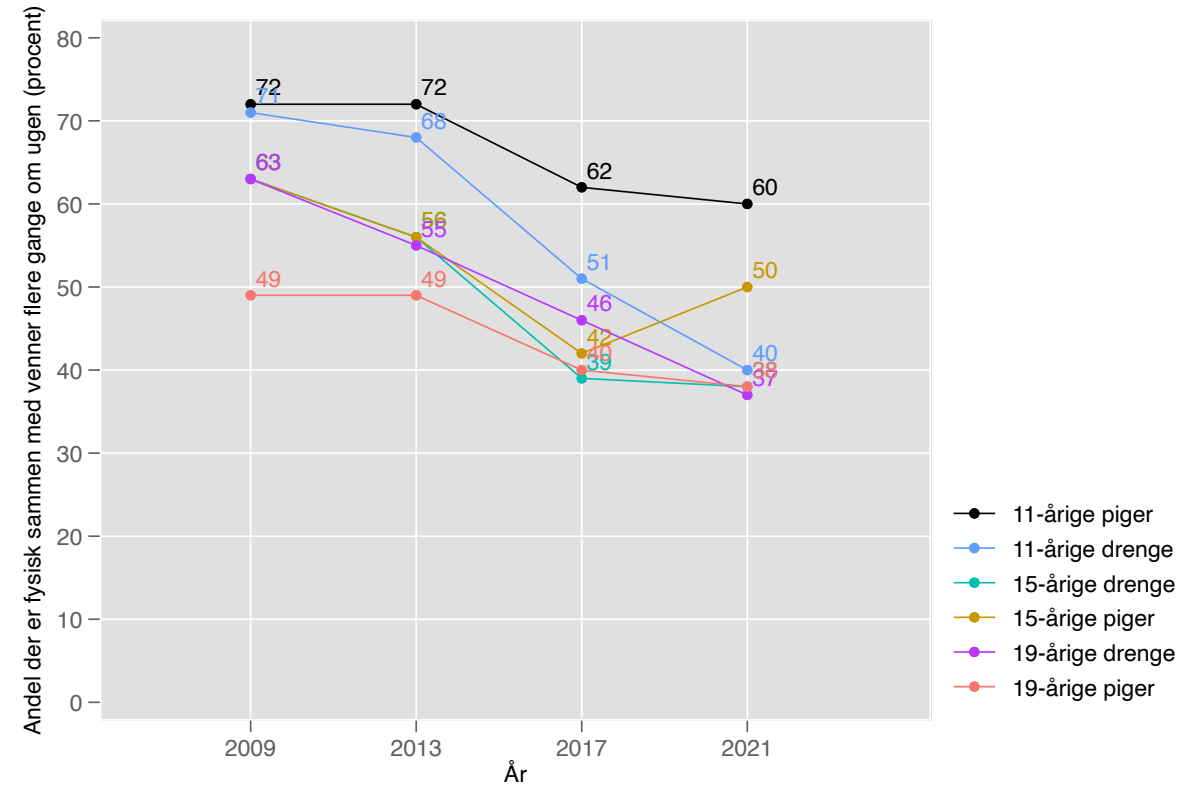
## Dårlig mental sundhed

Data fra Den Nationale Sundhedsprofil

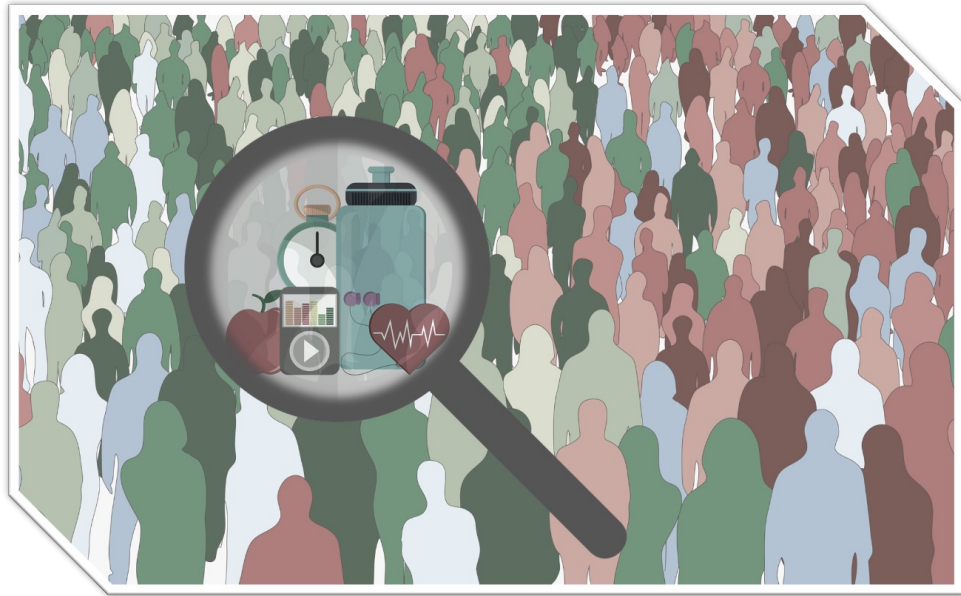


## Fysisk samvær med venner i fritiden

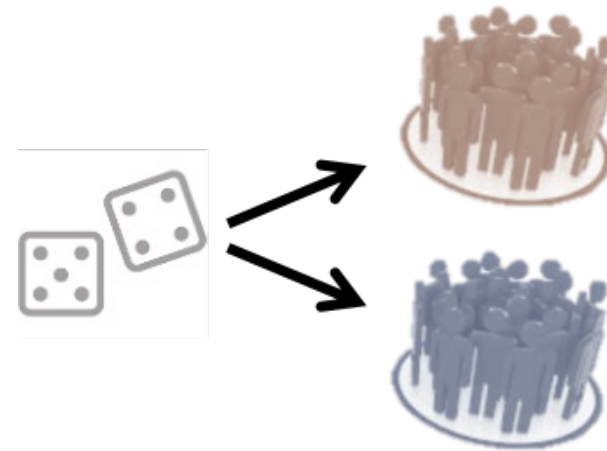
Data fra Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel (VIVE)

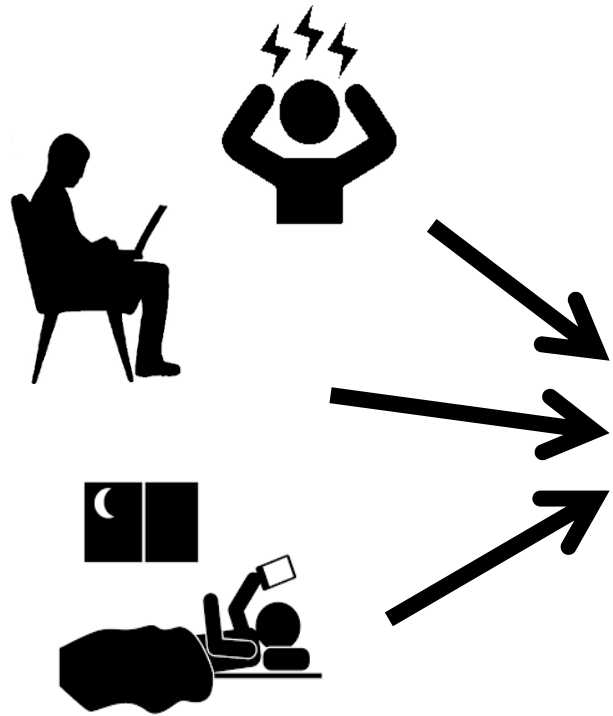


## Observationsstudie



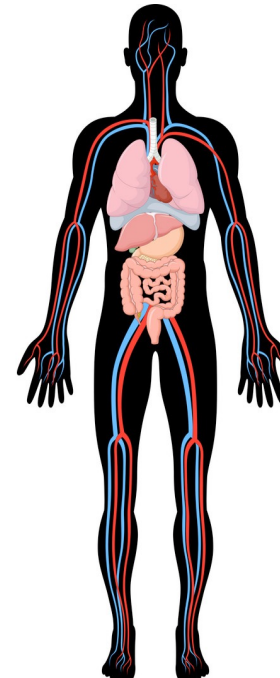
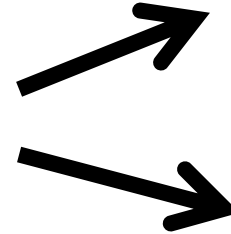
## Randomiseret kontrolleret eksperiment





Påvirkes på kort sigt?

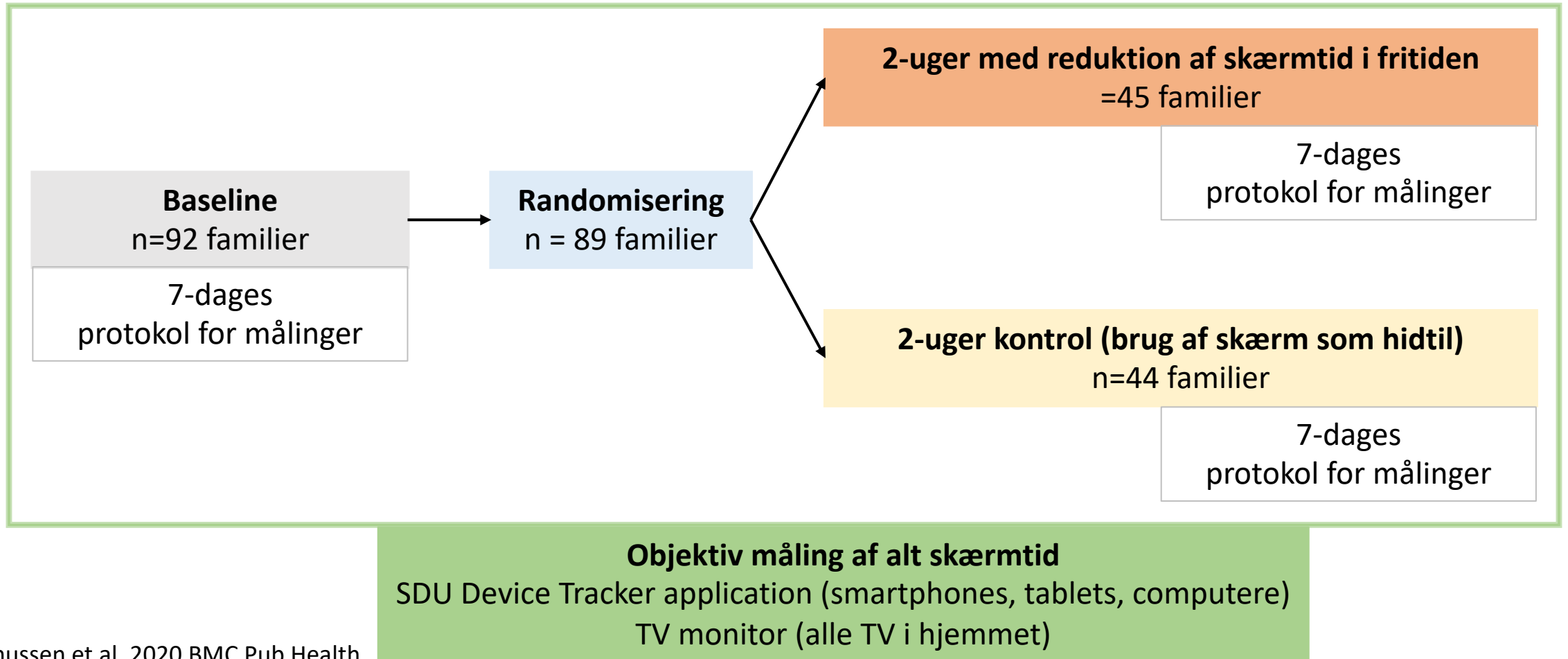
Fysisk inaktivitet  
Søvnforstyrrelser  
Stress  
Dårlig trivsel  
Sociale relationer



Påvirkes efter mange års eksponering?

Kardiovaskulære og metaboliske forstyrrelser  
Overvægt og dårlig kondition  
Neurodegenerative lidelser  
Psykiatriske lidelser  
Uddannelses- og arbejdsforhold

Er mindre brug af skærm i fritiden kausalt forbundet med mere fysisk aktivitet, bedre trivsel, mere tid sammen brugt i familien?



# SCREENS trial: compliance til skærmtidsreduktion og til at være control undervejs i eksperimentet

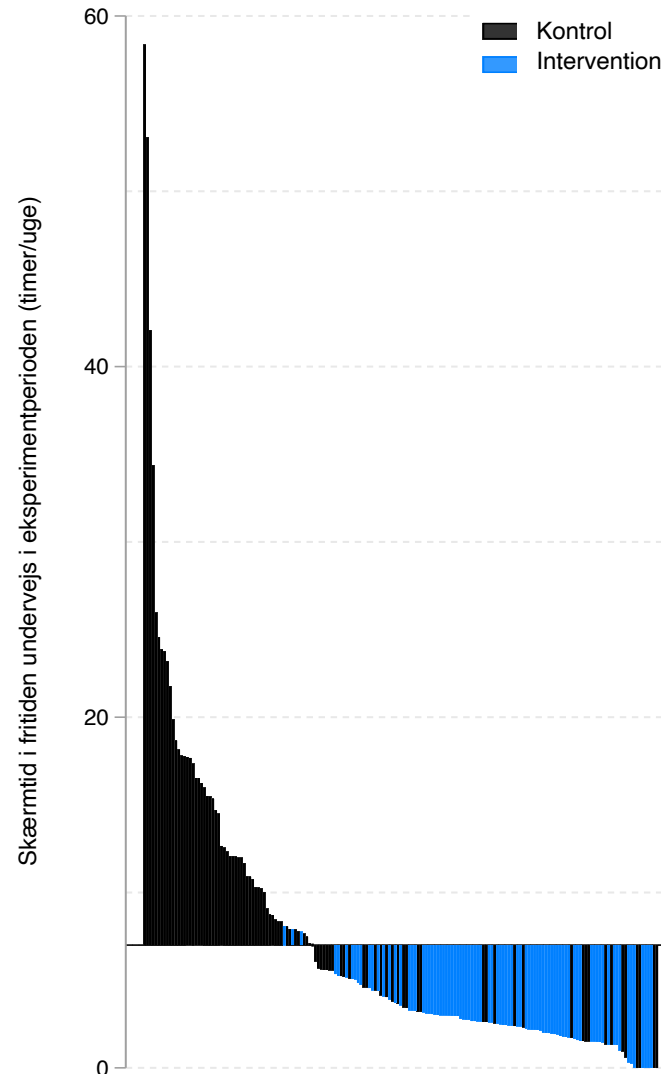
SDU DeviceTracker  
PC-edition (OSX, Windows)



SDU DeviceTracker  
Smartphone, Tablet (iOS, Android)



SDU TV monitor



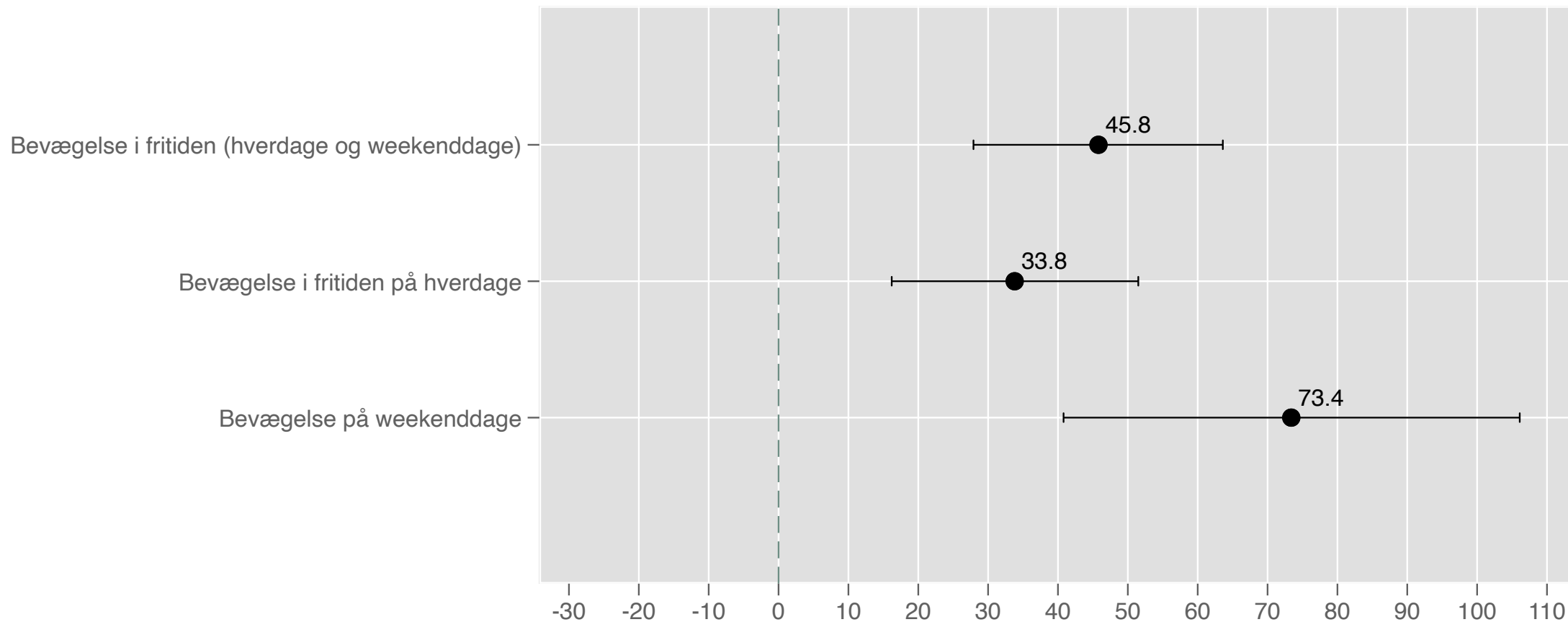
181 børn

**Kontrol gruppe**  
Median 10.9 timer/uge

**Interventions gruppe**  
Median 2.7 timer/uge

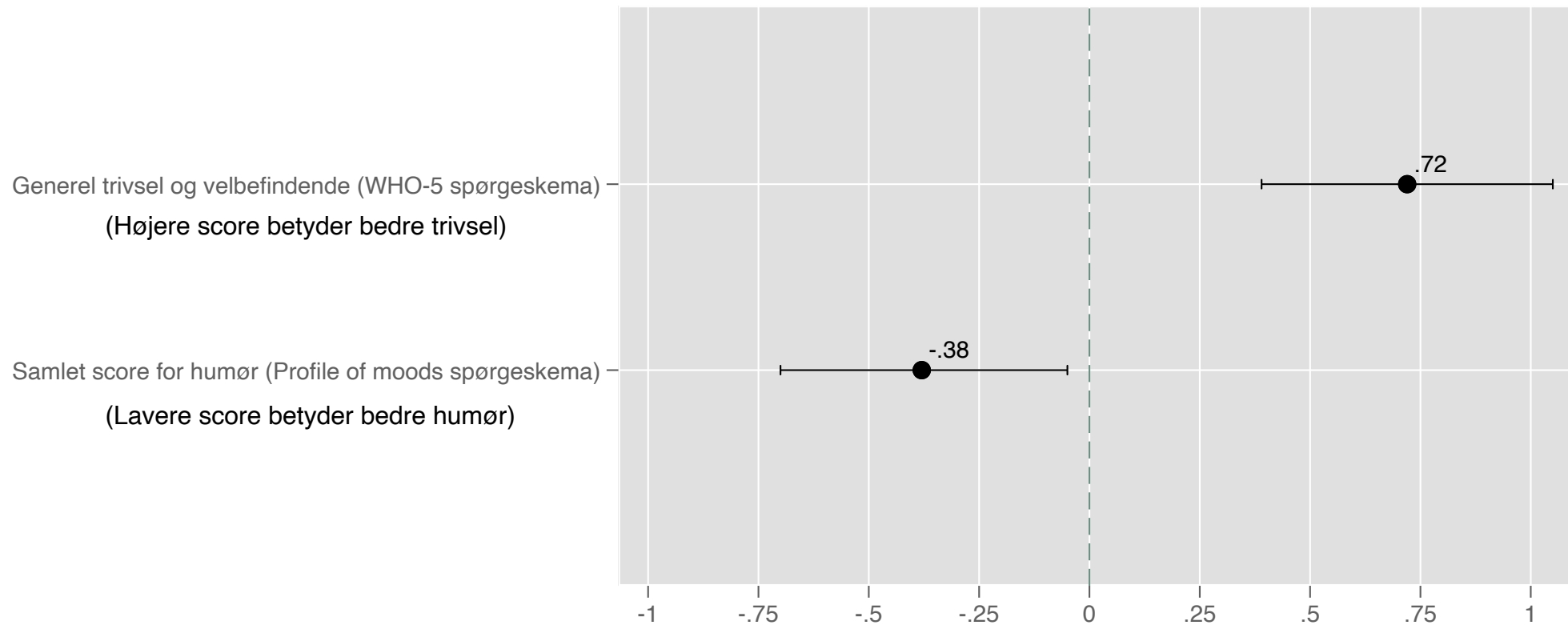
97% af børnene i  
interventionsgruppen  
fulgte planen for  
skærmtidsreduktionen

# SCREENS trial: Børnenes fysiske aktivitet i fritiden



Gennemsnitlig forskel (med 95% CI) mellem intervention og kontrol (minutter/dag)

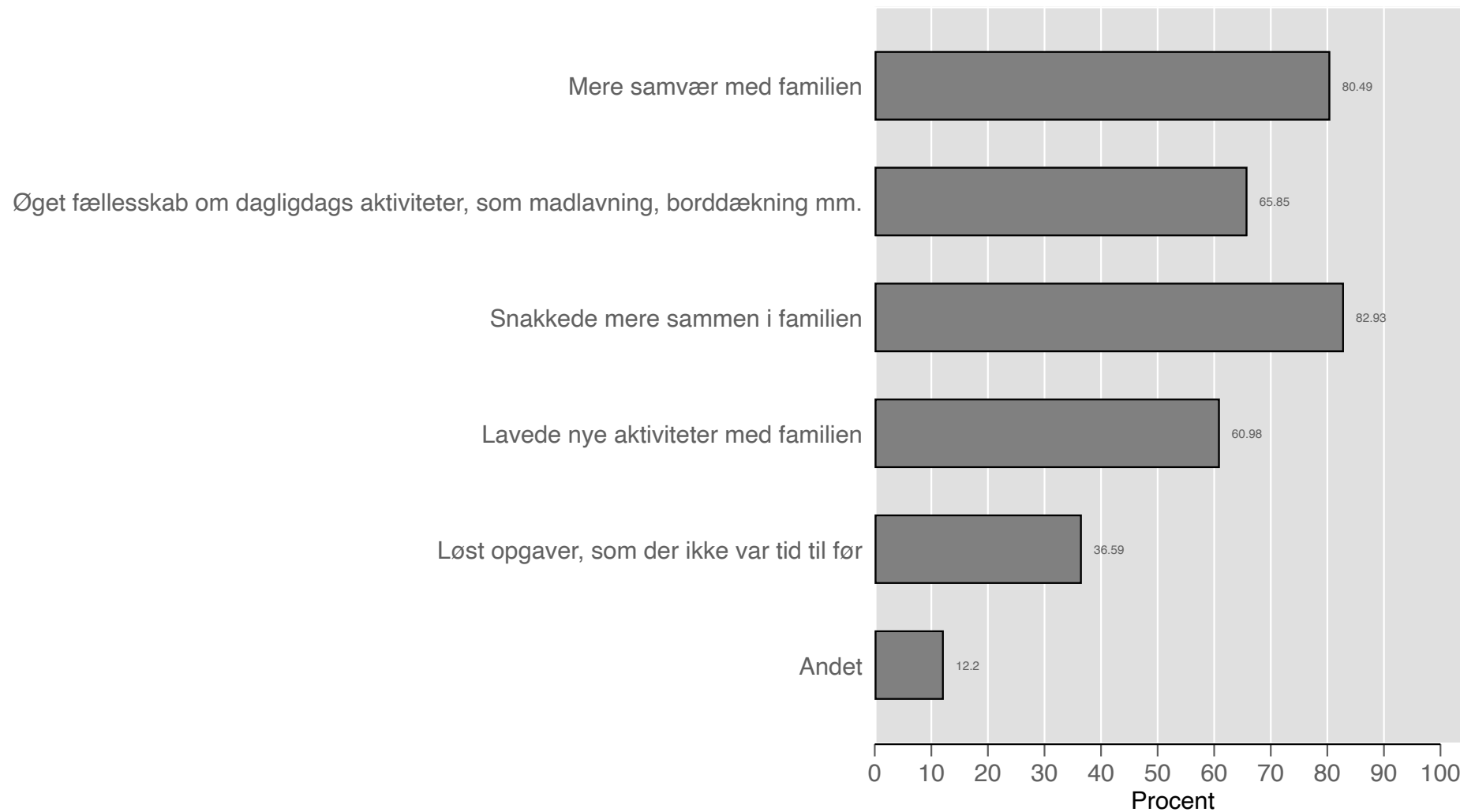
# SCREENS trial: Forældrenes mentale sundhed (generel trivsel og humør)



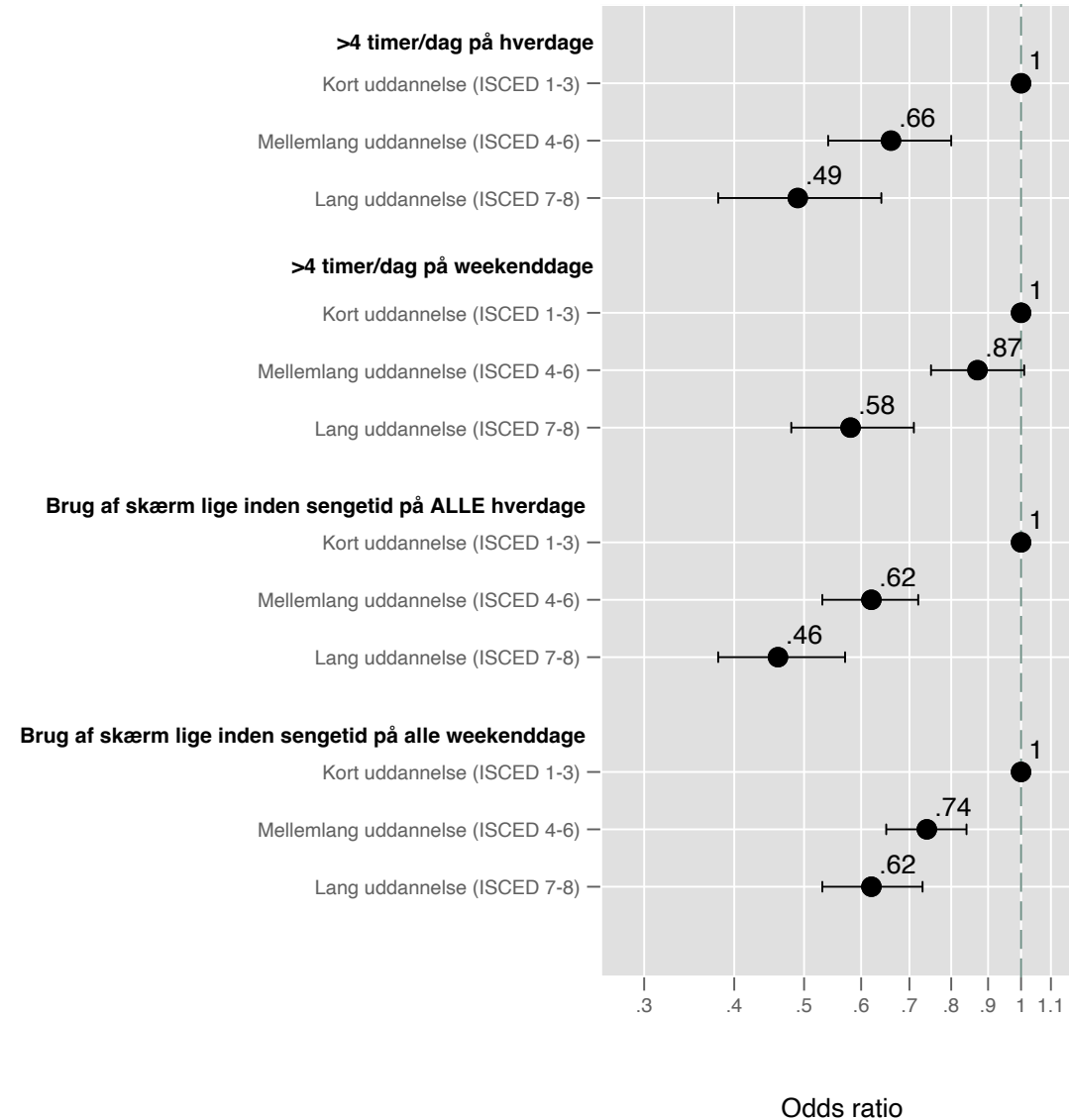
Gennemsnitlig forskel (med 95% CI) mellem intervention og kontrol (Cohen's d effekt størrelse)



Oplevede du positive ændringer i perioden hvor familiens skærmtid skulle reduceres?



# Forældreuddannelse og skærmvaner fritiden blandt børn og unge i Danmark

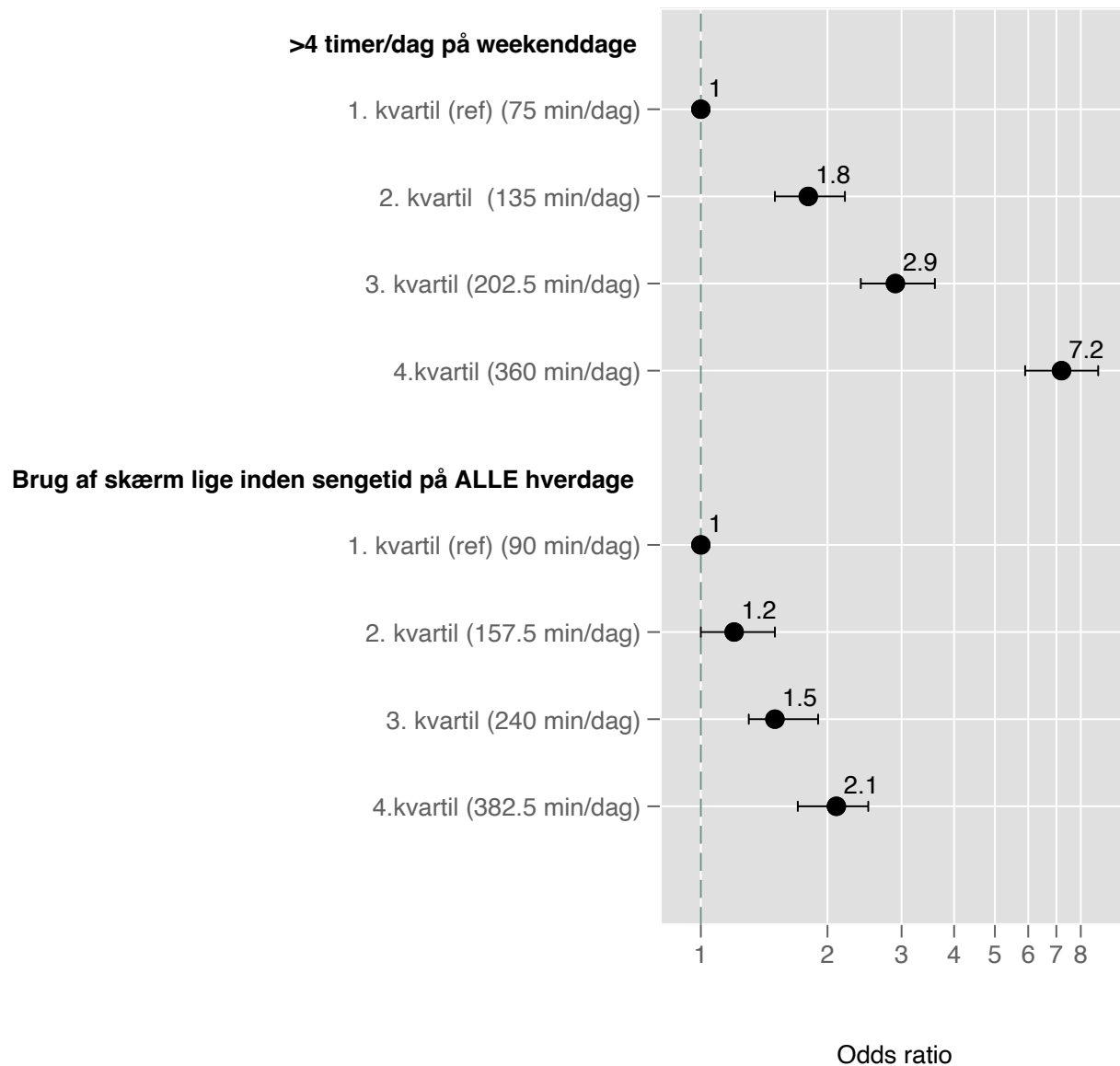


N=6,237 6-11-årige (SCREENS survey – 2019-20 – 10 kommuner i Region Syddanmark)



Odds ratioer vægtet for non-reponse og justeret for børnenes alder, køn, etnicitet og køn og alder for forældren der besvarer

# Forældreskærmtid og skærmvaner fritiden blandt børn og unge i Danmark

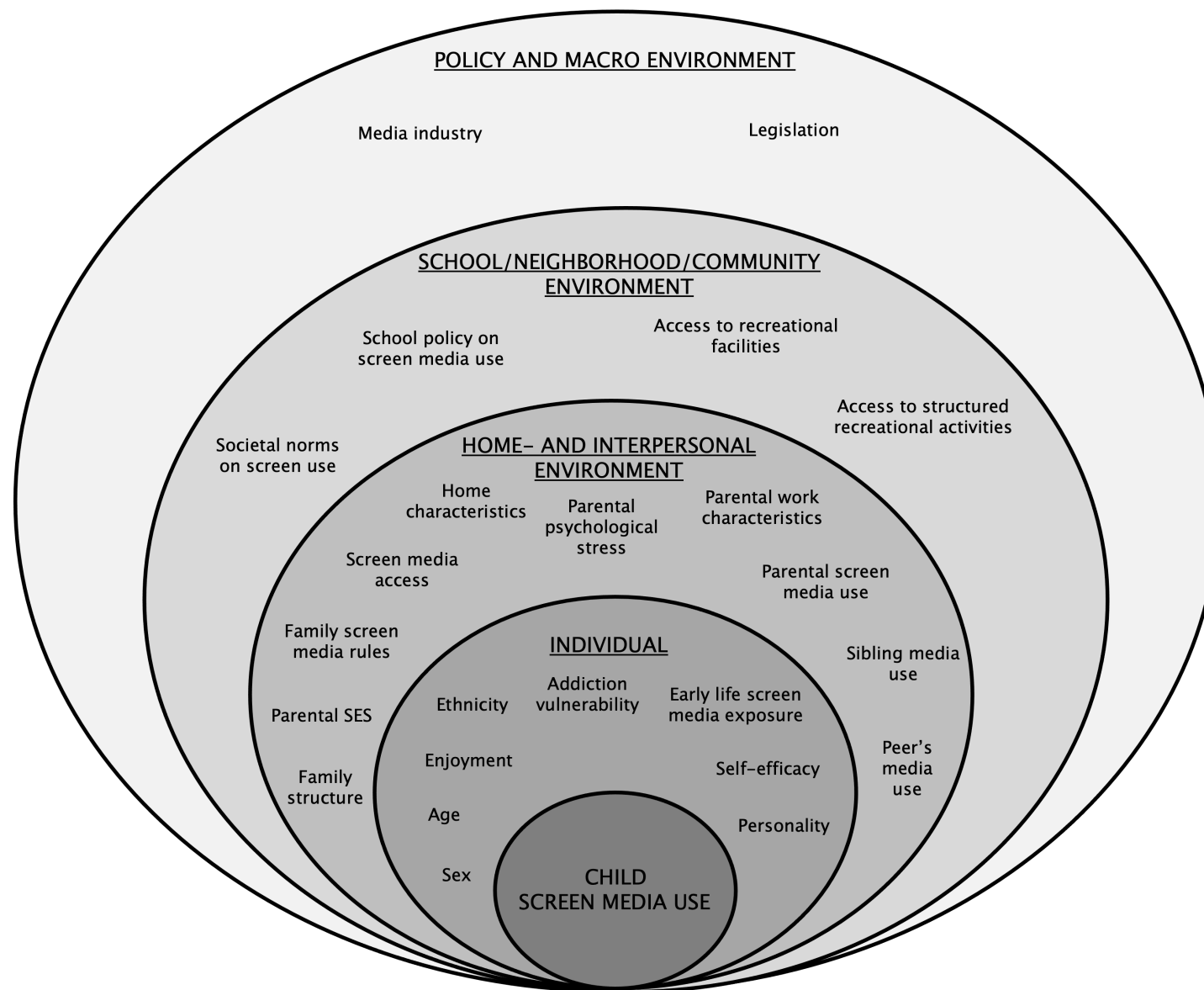


N=6,237 6-11-årige (SCREENS survey – 2019-20 – 10 kommuner i Region Syddanmark)



Odds ratioer vægtet for non-reponse og justeret for børnenes alder, køn, etnicitet og køn og alder for forældren der besvarer

# Hvad er bestemmende børn og unges skærmvaner?



# Opsamling

- Reducerer vi børn og unges mange timer med en skærm i fritiden fører det til mere fysisk aktivitet og bedre trivsel
- Forældrenes generelle trivsel og humør og familiens samvær ændres også positivt når brugen af skærm reduceres i familien
- Danske skolebørns brug af skærme i skolens frikvarterer fortrænger fysisk aktivitet i frikvarteret
- Der er stærk negativ social ulighed i børn og unges brug af skærm, og forældrenes holdninger, reglerne i hjemmet og deres egne vaner med skærm er stærkt forbundet med børns brug af skærm i fritiden
- Der mangler stadig eksperimentel forskning af høj kvalitet, der specifikt undersøger effekten af et stort dagligt forbrug af fx TikTok og andre lignende medier på børn og unges mentale sundhed
- Der mangler generelt observationel forskning af de langsigtede konsekvenser af vores "moderne" digitale skærmvaner