

Hvordan implementere disse anbefalingene²:

Lærere, skoleadministratorer, politikere, foresatte, omsorgspersoner, leger, helsepersonell kan implementere disse anbefalingene ved å bruke «the Four M» -tilnærmingen:

- Håndtere (*Manage*) stillesittende atferd.
 - Se anbefalingene ovenfor.

- Oppmuntre til meningsfull (*Meaningful*) skjermbruk.
 - Prioriter ansikt-til-ansikt interaksjoner fremfor skjermbruk.
 - Bruk skjermer når det er et hensiktsmessig pedagogisk verktøy og sannsynligvis vil styrke læringsutbyttet.
 - Prioriter skjermer for mentalt og fysisk engasjement og deltakelse fremfor passiv observasjon.
 - Slå av skjermene når de ikke er i bruk og det arbeides med skole og lekser. Dette gjelder også bakgrunns-TV eller videoer.
 - Unngå skjermbruk under måltider og mellommåltider.
 - Unngå å bruke skjermer som standardmetode for innholdslevering og klasseroms-administrasjon.
 - Oppmuntre elevene til å gjennomgå og regulere egen skjermbruk, og planlegge tid for utendørs lek og fysisk aktivitet.

- Lærere, helsepersonell, foresatte, og omsorgspersoner bør modellere (*Model*) sunn og meningsfull skjermbruk.

- Vær oppmerksom (*Monitor*) for tegn på problematisk skjermbruk og oppfølging med lege eller helsepersonell hvis det oppstår bekymringer. Tegn på problematisk skjermbruk kan være:
 - Klaging på kjedsomhet uten tilgang til teknologi.
 - Vanskeligheter med å akseptere skjermtidsbegrensninger.
 - Skjermbruk som forstyrrer skolen, familieaktiviteter, søvn, fysisk aktivitet, offline-lek eller ansikt-til-ansikt interaksjoner.
 - Negative følelser etter tid brukt på videospill, tekstmeldinger, og/eller sosiale medier.

²Tilpasset med tillatelse fra Canadiske helsemyndigheter (Canadian Paediatric Society, 2019).