



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning

Olivia Wigzell, vik gd



Folkhälsomyndigheten rekommenderar att:

- skärmar inte används innan läggdags och att mobiler, och andra bärbara digitala enheter, lämnas utanför sovrummet under natten.
 - åldersgränser följs för till exempel sociala medier och spel.
 - barn under 2 år i möjligaste mån inte använder skärm.
 - digitala medier inte tränger undan sömn, fysisk aktivitet, relationer, måltider och skolarbete. En tumregel är att
 - barn 2–5 år använder skärm max 1 timme per dygn
 - barn 6–12 år max 1–2 timmar
 - barn 13–18 år max 2–3 timmar.
-



Folkhälsomyndigheten bidrar till globala målen för hållbar utveckling

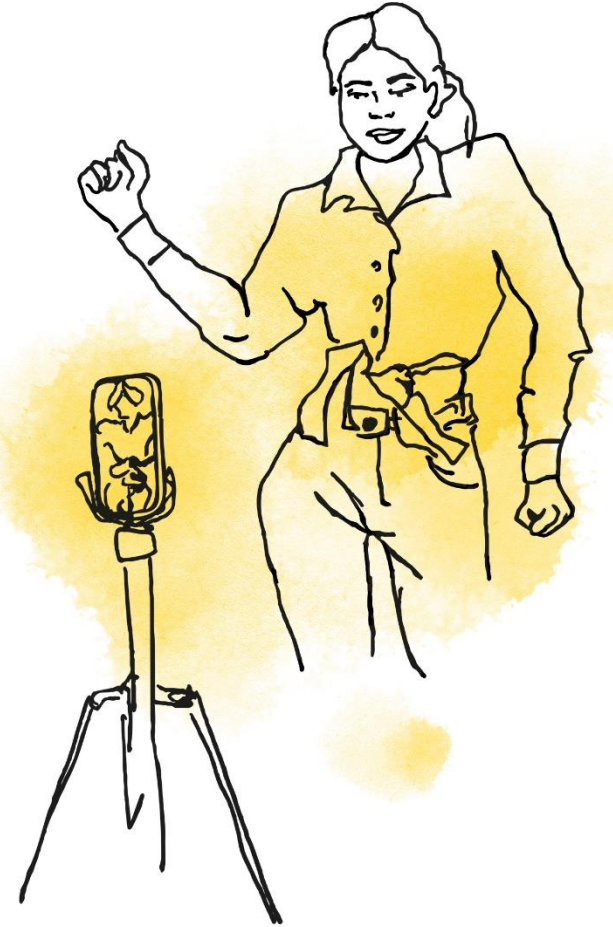
Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning

Helena Frielingsdorf



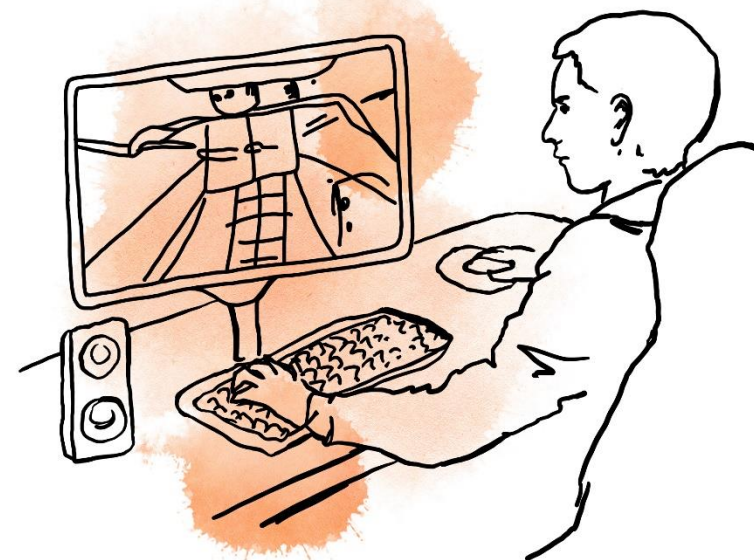
Uppmaningar till techbolagen

- Följ befintlig lagstiftning och direktiv
- Minska risken för att barn och unga fastnar vid skärmen
- Minska risken för utsatthet eller exponering för skadligt innehåll
- Förbättrad åldersverifiering



Skärmanvändning

- De här rekommendationerna handlar om skärmanvändning på fritiden, exempelvis sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.
- Att lyssna på musik, radio, poddar eller att läsa e-böcker tas inte upp i rekommendationerna, och inte heller skolrelaterad skärmanvändning, hjälpmedel till barn och unga med funktionsnedsättning eller digitala verktyg till olika samhällstjänster.



Disposition rekommendationer

Rekommendationer i punktform 

Motivering 

Tips i vardagen 

Generella rekommendationer för digitala medier och sömn

Rekommendationer

- Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.

Använd inte skärmar innan det är dags att sova

Sömn är viktigt för barns och ungas utveckling, lärande och psykiska och fysiska hälsa. Många ungdomar använder regelbundet sina mobiler under natten, till exempel för att kolla sociala medier. Men forskning har visat att skärmanvändning nattetid eller för nära inpå läggdags kan störa sömnen, eftersom alla intryck kan göra att det tar längre tid att somna och att man sover sämre. Det kan också bero på att man "fastnar" och har svårt att lägga ifrån sig skärmen och därmed somnar senare.

Tips i vardagen:

- Försök att få in avkoppling i kvällsrutinerna inför läggdags. Vad som är avkopplande är individuellt men det kan till exempel vara att läsa en bok eller lyssna på avslappnande musik, och för små barn kan det handla om att läsa en saga och sjunga en sång.
- **Stäng gärna av skärmar 30–60 minuter före sovdags**, och lägg undan mobil och andra skärmar för natten.

Till dig som har barn i åldern 0–2 år

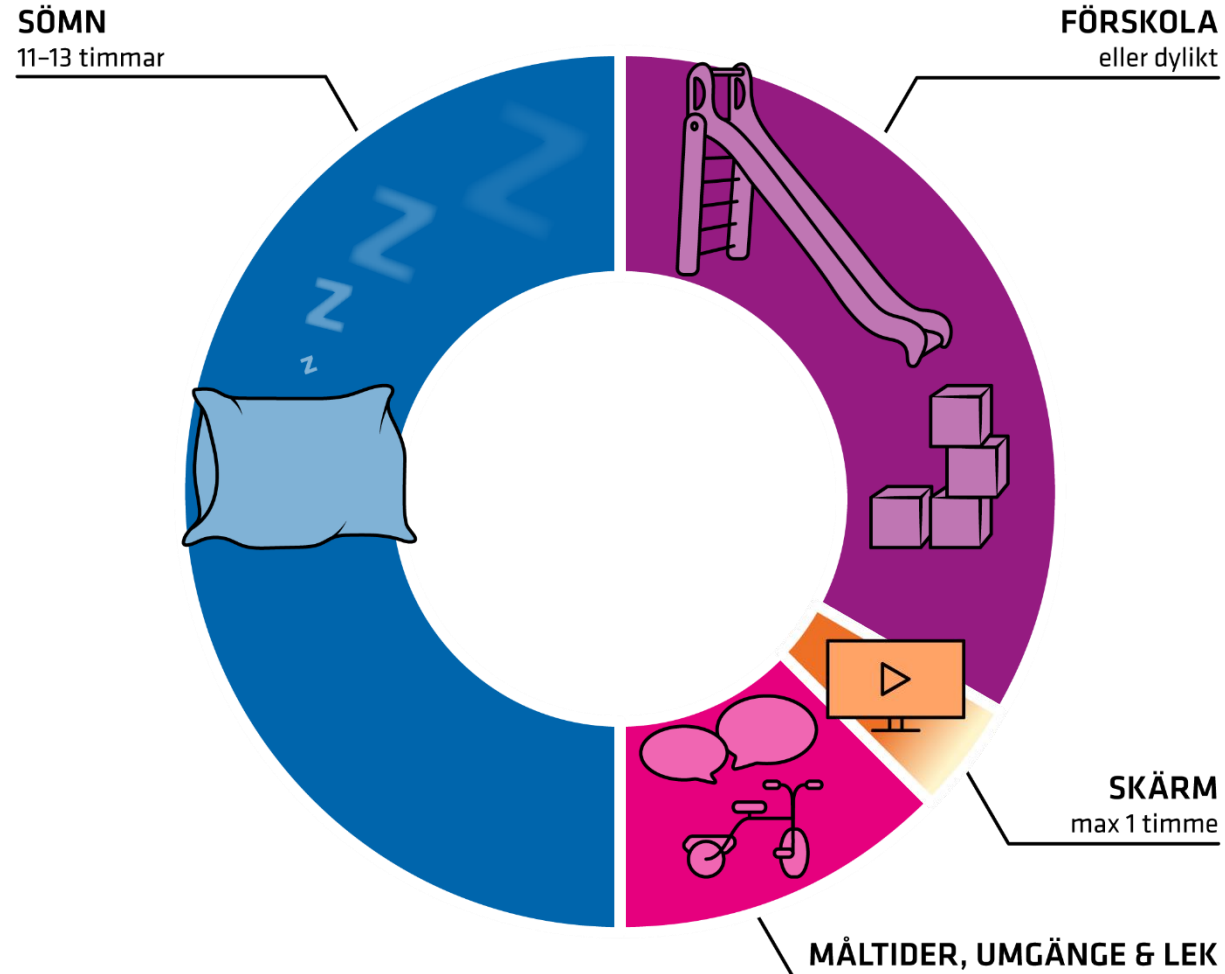
- Barn som är yngre än 2 år ska helst inte använda skärmar alls.



Till dig som har barn i åldern 2–5 år

- Som förälder kan du styra vilket innehåll barnet tar del av.
 - Gör gärna skärmanvändning till en gemensam aktivitet. Titta tillsammans med ditt barn och prata om vad ni ser.
 - Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan till exempel sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande. Styr barnets skärmtid så den inte går ut över de här aktiviteterna.
-

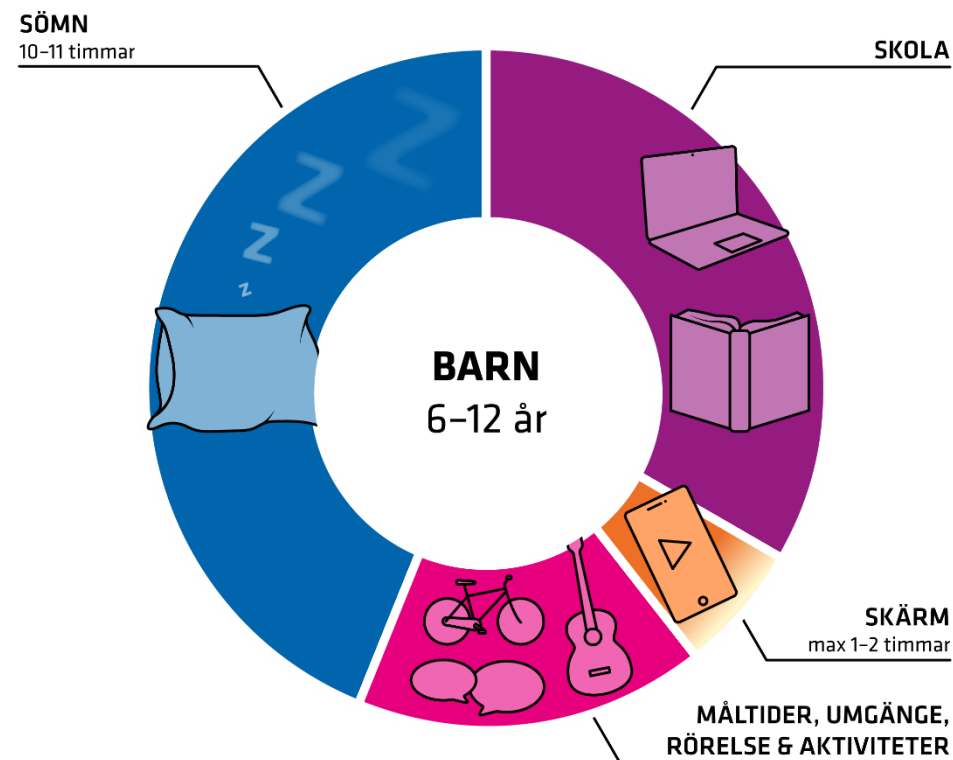
Barn 2–5 år



En bra tumregel är max en timme skärmtid per dag

Till dig som har barn i åldern 6–12 år

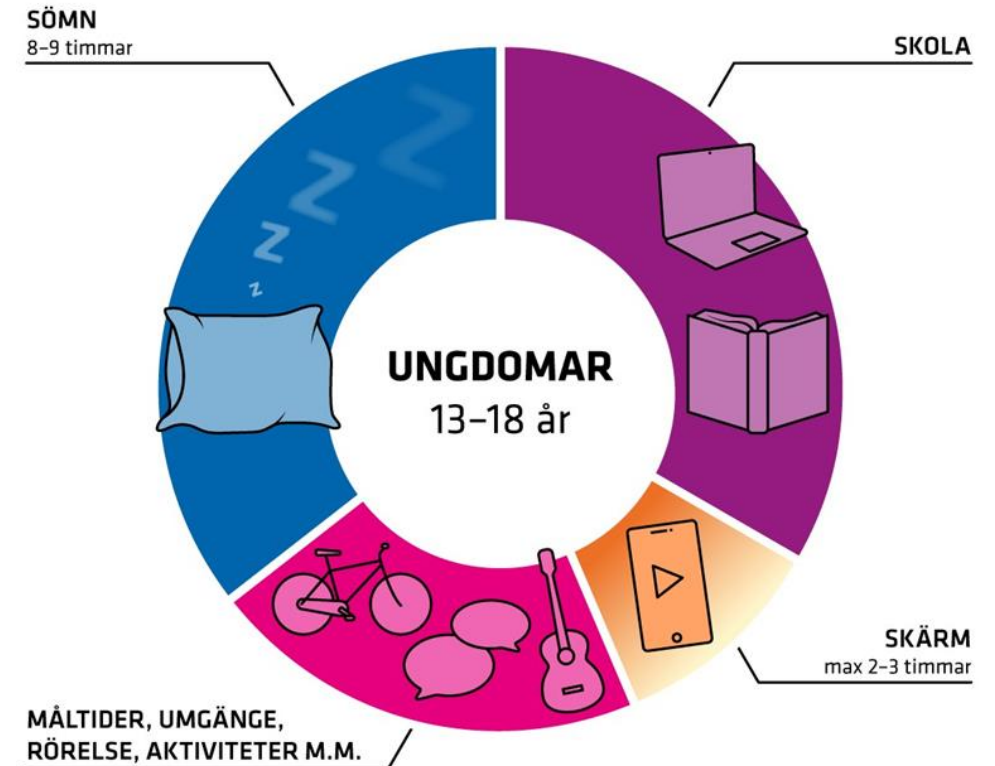
- Styr vilket innehåll ditt barn tar del av.
- Följ de åldersgränser som finns för exempelvis videodelningstjänster, sociala medier och spel.
- Prata med ditt barn om vad hen gör på nätet och hur man kan påverkas av digitala medier.
- Skapa goda vanor för ditt barn.



En bra tumregel är max en till två timmar skärmtid per dag

Till dig som är i åldern 13–18 år

- Fundera över din skärmanvändning.
- Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.
- Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt.
- Försök att få balans i din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.



En bra tumregel är max två till tre timmar skärmtid per dag

Rekommendationer om föräldrars egen användning av digitala medier

- Fundera över hur du använder digitala medier när du är tillsammans med ditt barn.
- Tänk på att dina skärmvanor också kan påverka ditt barns skärmvanor.



Tack!

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier>



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för
barns och ungas digitala
medieanvändning

