



Folkhälsomyndigheten

Diskussionsfrågor om skärm

Till vårdnadshavare som har barn i lågstadiet



Rekommendationerna om skärmar finns för att

- hjälpa barn och ungdomar att använda skärmar säkert
- hjälpa barn och ungdomar att få en balans mellan olika saker de gör på sin fritid
- hjälpa barn och ungdomar att använda skärmar på ett medvetet sätt, så att de kan fortsätta med det som är bra och minska på det som har negativa effekter på hälsan
- öka barns och ungdomars förutsättningar att sova bra, röra på sig mer, vara utomhus och vara kreativa
- barn och ungdomar ska få en bättre hälsa, både psykiskt och fysiskt.



Syftet med diskussionsfrågorna är att

- underlätta för vårdnadshavare att prata med varandra om skärmanvändning
- stötta varandra för att skapa de skärmvanor vi vill ha för våra barn
- ta stöd av varandra för att minska risken att någon känner sig utanför.

Givetvis väljer alla familjer själva hur de vill göra.



Diskussionsfrågor

1. Vilken tid bör barnen stänga av sina skärmar på kvällen för en skoldag? Hur kan vi hjälpa barnen att lägga undan skärmarna på kvällarna?
 2. Många vårdnadshavare ger sitt barn en första smartphone tidigare än de tänkt på grund av grupstryck eller rädsla för att barnet ska hamna utanför. Hur kan vi gemensamt hjälpas åt att motverka det?
 3. Om barnet behöver en telefon, vilka funktioner behövs? Kan det räcka med att ringa och sms:a?
 4. För att barnen inte ska börja använda sociala medier för tidigt kan man till exempel undvika klasschattar eller liknande digitala grupper. Låter det rimligt? Finns det fler saker vi kan göra för att minska användningen?
 5. Att leka tillsammans med andra barn är viktigt för utvecklingen i den här åldern. Vilken roll vill vi att skärmar ska ha när barnen umgås hemma hos varandra?
-

Tips

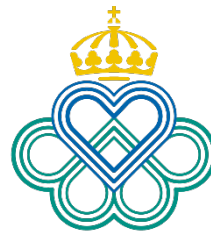
- Undvik att ha mobiltelefon, surfplatta eller andra skärmar i barnens sovrum för att motverka skärmanvändning på nätterna.
- Allt fler vårdnadshavare väljer mobilklocka eller knapptelefon till barnen för att minska skärmtiden och risken för olämpliga kontakter eller olämpligt innehåll.
- På Folkhälsomyndighetens webbplats finns mer att läsa om hur man kan använda skärmar säkert och balanserat
- På Mediemyndighetens webbplats finns mer att läsa om att minska barns utsatthet, barns rättigheter och att göra föräldraställningar



Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.

Tack till Barn- och elevhälsan i Uppsala som bidragit med
upplägg för diskussionsfrågorna.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa