



Folkhälsomyndigheten

Råd om hur små barn (0–5 år) använder skärmar



Det här kommer vi prata om

- Vad är skärmar, och vad betyder "använda skärmar"?
- Vad visar Folkhälsomyndighetens undersökning?
- Råd för föräldrar till barn 0–2 år
- Råd för föräldrar till barn 2–5 år
- Råd för föräldrar
- Var hittar jag mer hjälp?



Vad är skärmar och vad betyder det att "använda skärmar"?

Folkhälsomyndigheten menar de skärmar som barn använder på **fritiden**:

- mobil
- surfplatta
- tv
- dataspel
- sociala medier.

Folkhälsomyndigheten menar **inte**:

- musik, radio och poddar
- skärmar som används i skolan
- hjälpmedel för barn med en funktionsnedsättning.

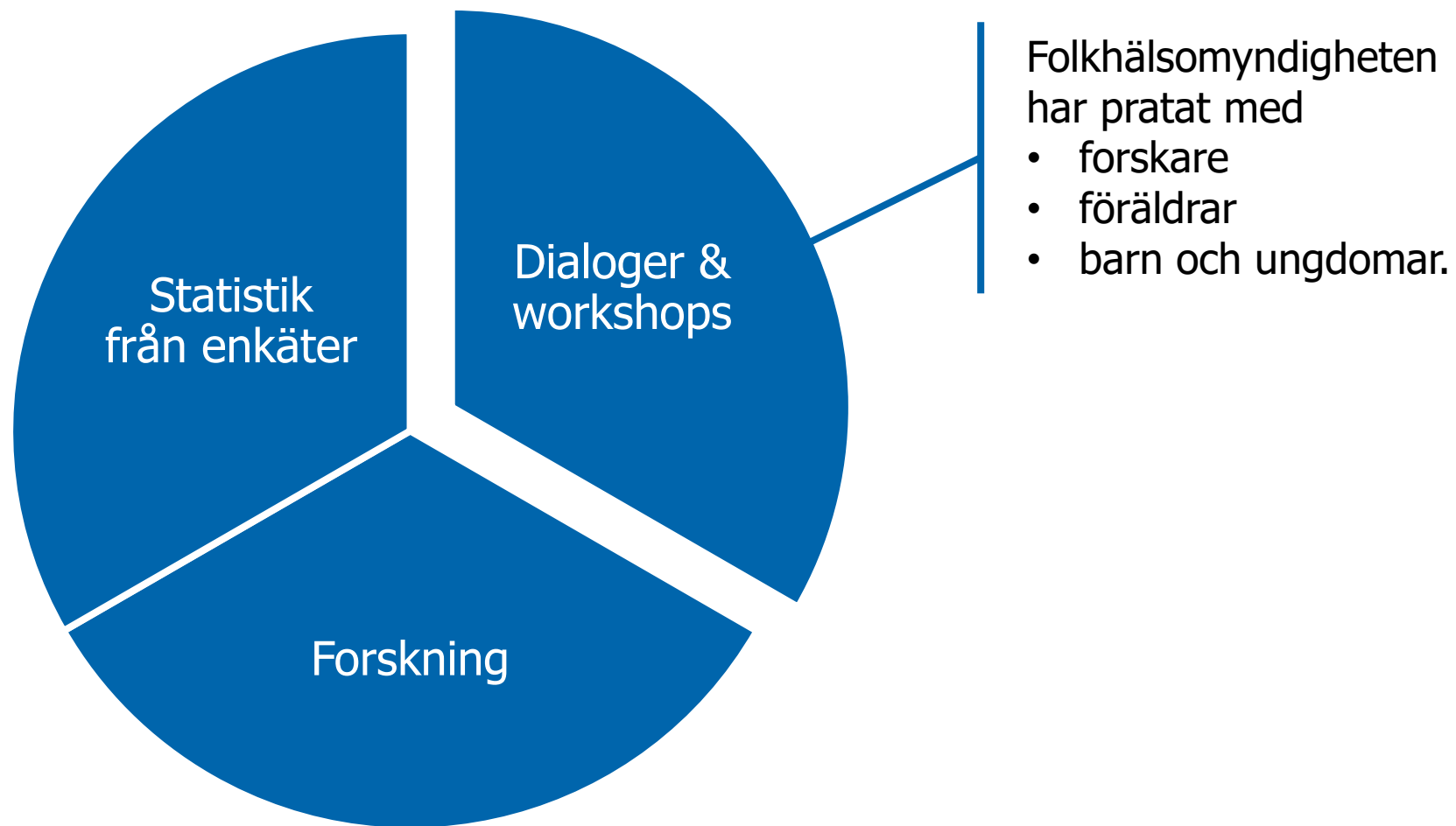
Folkhälsomyndigheten har undersökt hur barn använder skärmar

Folkhälsomyndigheten har gjort en stor undersökning om hur barn använder skärmar och hur skärmar påverkar barns hälsa.

De gjorde undersökningen för att kunna ge råd om hur barn använder skärmar.

Råden är en hjälp för föräldrar.

Dialogerna har varit viktiga i undersökningen



Det här visade undersökningen

- Barn som använder skärmar ofta, sover sämre. De kan också bli mer aggressiva.
- Föräldrar som ofta använder skärmar mycket när de är med sitt barn påverkar kontakten med sitt barn.
- Barn med särskilda behov påverkas extra mycket när de använder skärmar.



Undersökningen visade också

Det finns bra saker med skärmar:

- Skärmar kan användas för lekar och spel.
- Man kan lära sig saker.
- Man kan hålla kontakt med andra.
- Skärmar kan vara viktiga för barn med särskilda behov.



Barn berättar

Folkhälsomyndigheten har pratat med barn om hur de använder skärmar.

Undersökningen visar att redan små barn använder skärmar mycket.

Så här säger ett barn i förskolan:

Barnet: "Jag förstår inte så mycket bokstäver, så jag bara säger."

Intervjuaren: "Ja, du säger till telefonen så letar den upp?"

Barnet: "Ja, sen får jag vad jag vill."



Folkhälsomyndigheten ger råd inom tre områden



Råd om **sömn**
och skärmar.



Råd för **barn** i olika åldrar:
små barn behöver andra
råd än större barn.



Råd för **föräldrar**:
om hur föräldrar själva
använder skärmar när de
är med sina barn.

Råd om sömn

- Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
- Lämna mobilen eller surfplattan utanför sovrummet under natten.



Så här kan du göra

- Stäng av skärmar 30–60 minuter före läggdags.
- Läs en saga i stället eller sjung en sång.
- Lämna mobilen och surfplattan utanför sovrummet under natten.
- Använd en vanlig klocka som väckarklocka – inte mobilen.
- Prata med andra föräldrar om regler. Det kan underlätta om flera barn har samma regler och rutiner på fritiden.





Råd för föräldrar till barn 0–2 år

Barn under 2 år ska helst
inte använda skärmar alls.

Tips till föräldrar som har barn under 2 år

Det här kan vara okej:

- Videosamtal med en släkting, till exempel mormor eller morfar.
- Titta på foton tillsammans med en vuxen.

Om äldre syskon använder skärmar:

- Sitt med.
- Förklara vad ni ser.
- Prata på ett sätt som både syskonet och barnet förstår.

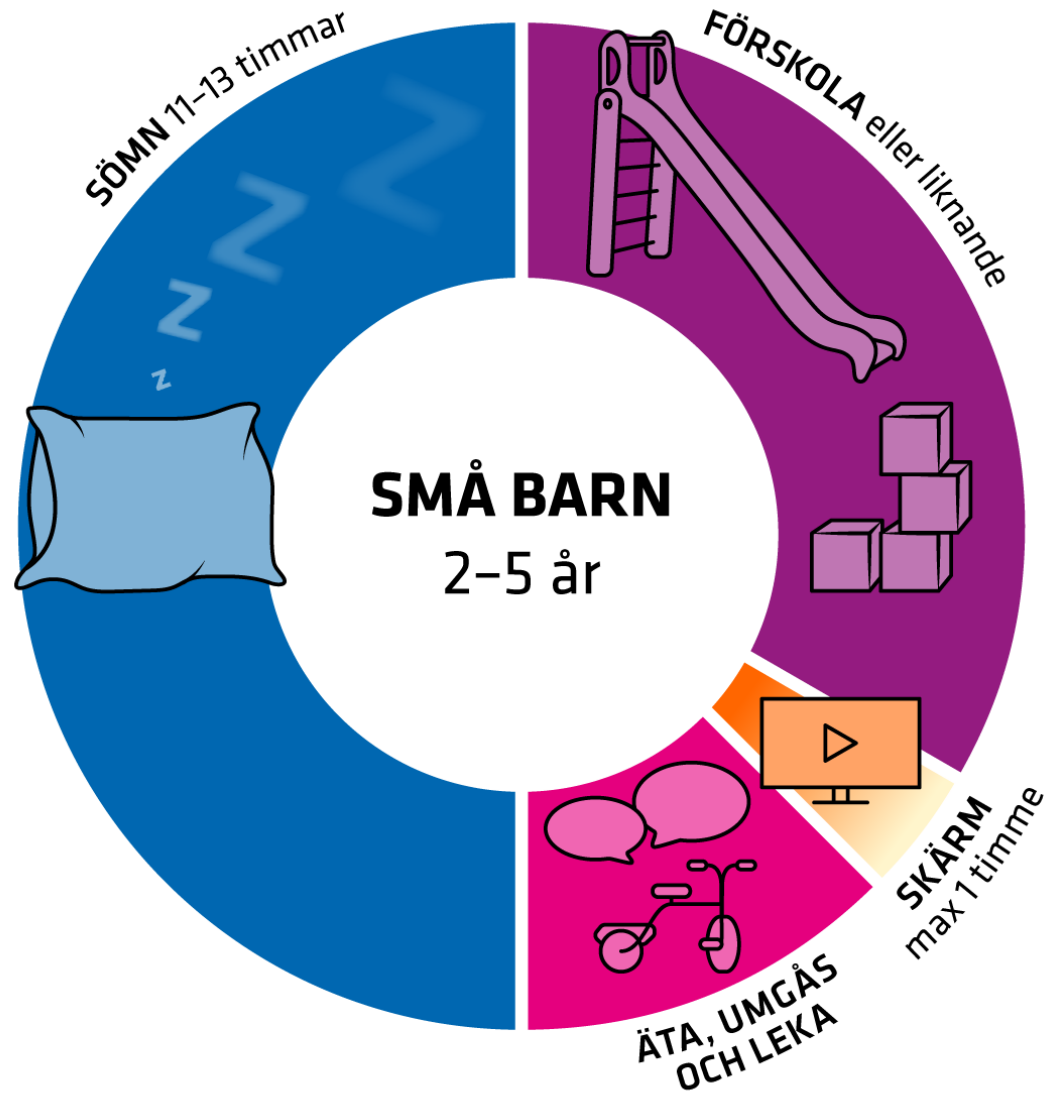


Råd för föräldrar till barn 2–5 år

- Du som förälder bestämmer vad barnet får se.
- Titta på skärmen tillsammans.
Förklara för barnet vad ni ser på skärmen.
- Skapa bra rutiner och balans.
Ditt barn behöver många olika aktiviteter varje dag.
- Tumregel: Max 1 timme per dag.



Dygnshjul små barn 2-5 år



Välj rätt innehåll



Välj appar som

- är anpassade för barnets ålder
- inte har reklam
- du känner till.



Undvik appar som

- själv väljer filmer åt barnet.
Till exempel Youtube och Tiktok
- innehåller våld och dåliga förebilder.

Tips i vardagen

Gör så här:

- Bestäm tydliga regler för att använda skärmar.
Tumregel: Max 1 timme per dag.
- Lägg undan skärmar när ni äter.
- Använd inte skärmar för att trösta.
- Titta på skärmen tillsammans med barnet och prata om vad ni ser.



Råd för föräldrar

- Fundera över hur du använder skärmar när du är tillsammans med ditt barn.

Varför?

- Barn lär sig från föräldrar.
- Föräldrar är viktiga förebilder.
- För mycket mobil ger sämre kontakt med barnet.



Tips till föräldrar

Fundera på:

- Behöver jag använda skärmar mindre tid?

Visa att skärmar inte bara är för lek.
Berätta för barnet vad du gör:

- "Jag kollar när bussen kommer."
- "Jag skriver till förskolan."
- "Jag köper biljetter."



Mer hjälp och information

Här kan ni läsa mer:

fohm.se/digitala-medier

På den sidan finns:

- Tips för vardagen.
- Särskilda tips för barn med en funktionsnedsättning.
- Filmer och broschyrer att ladda ner.

Råden finns på lättläst svenska:

[Digitala medier \(lättläst\) — Folkhälsomyndigheten](#)