

Så gör vi med skärmar hemma hos oss

Använd frågorna för att fundera och komma fram till hur ni vill göra hemma i er familj.



Vad vill vi göra när vi använder skärm?

När och var vill vi vara utan skärmar hemma hos oss? Till exempel när vi äter, innan vi ska sova.





Hur länge använder vi skärm på vardagar och lediga dagar?

Vad kan vi göra istället för att använda skärm? Vad är kul inomhus/utomhus?



Skanna QR-koden för fler tips och forskningen bakom:

- att skapa balans i vardagen
- att hantera bråk om skärm
- skärmar och barn med funktionsnedsättningar
- vad du kan göra om någon verkar vara beroende av att använda skärm.



[folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)



Folkhälsomyndigheten



Mediemyndigheten