



Folkhälsomyndigheten

Hur pratar ni om skärmar hemma?

Tips och råd för barns skärmanvändning

1.

Visa intresse för vad ditt barn gör på skärmen, precis som du gör med annat i barnets liv.

2.

Hjälp ditt barn att lägga undan alla skärmar minst en halvtimme innan det är dags att sova. Lämna mobil, dator och platta utanför sovrummet.

3.

Prata med föräldrar till ditt barns kompisar. Det är lättare om fler har samma regler.

4.

Var en förebild! Fundera över hur mycket du använder din skärm när du är med ditt barn.

Skanna QR-koden och läs mer om balanserad skärmanvändning:

- skapa balans i vardagen
- hantera bråk om skärm
- läs mer om särskilda förutsättningar för barn med funktionsnedsättning
- vad du kan göra om någon verkar vara beroende av att använda skärm.

