



Folkhälsomyndigheten

Har du makten över dina skärmar?

Tips och råd om skärmanvändning
till dig som är 13–18 år



Känner du igen dig?

Är du trött i skolan för att du skrollat i mobilen långt in på natten? Känns det som att spelandet tar över ditt liv? Eller att alla andra på sociala medier är mer lyckade än du? Då är du inte ensam.

Skärmanvändning kan få dig att må dåligt

– men det finns saker du kan göra åt det, och det finns hjälp att få.

Tips för att skapa bra vanor

1. _____

Lägg undan alla skärmar en halvtimme innan det är dags att sova, och lämna mobilen utanför sovrummet. Då sover du bättre och längre.

2. _____

Avfölj konton på sociala medier som får dig att inte må bra eller att tycka sämre om ditt utseende.

3. _____

Det går upp till fyra gånger snabbare att göra läxorna om mobilen ligger i ett annat rum.

4. _____

Försök göra mer av det som du tycker är kul utan skärm om du känner att mobilen eller spelandet tar tid från saker som får dig att må bra.

5. _____

Gillar du gaming? Gör som proffsen och se till att du rör på dig och får tillräckligt med sömn.

6. _____

Var schysst mot andra på nätet, tänk på hur det du skriver eller säger kan påverka andra. Alla kan bidra till ett bättre klimat på nätet.

7. _____

Du är mer närvarande i nuet om du har mobilen i ett annat rum än om du har den bredvid dig.

Forskning visar att:

De flesta appar och spel är gjorda för att du ska få snabba kickar och vilja använda dem mer och mer. Det gör att du lätt kan fastna och att andra saker som är viktiga kan kännas tråkiga.

Det du ser i sociala medier är ofta en överdriven och förskönad bild av verkligheten, och det är lätt att känna sig misslyckad när man jämför sig. Många unga som ofta använder sociala medier blir missnöjda med sin kropp, och risken för ätstörningar ökar.

Det är smart med skärmfria zoner och att ibland lägga bort skärmen

Vad vill och behöver du göra på din fritid för att må bra? Gör en plan för att få bättre balans och få ut det du vill av din tid. Skärmtiden bör vara max 2-3 timmar per dygn, för att förhindra att det påverkar hälsan negativt. I den tiden ingår inte

skärmar i skolan eller hjälpmedel om du har någon funktionsnedsättning, och inte heller skärmanvändning för att göra läxor eller lyssna på musik eller poddar. Om du har hög skärmtid idag, tänk på att förändringar tar tid, all minskning räknas!

SÖMN 8-9 TIMMAR

Jag går och lägger mig klockan

...och går upp klockan

Det blir sömntimmar.

Vid klockan behöver jag stänga av/lägga undan alla skärmar inför natten.

ÄTA, UMGÅS UTAN SKÄRM, RÖRA PÅ MIG, AKTIVITETER

Det här gillar jag att göra på fritiden:

Så här vilar jag min hjärna från intryck:

Så mycket tid tar mina skärmfria intressen:

SKOLA

Jag går till skolan klockan

...och kommer hem klockan

Så mycket tid tar läxorna

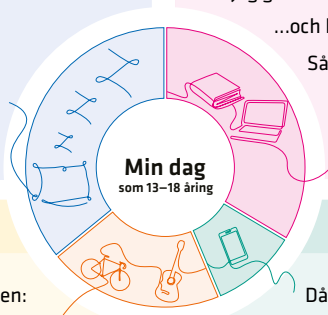
Det blir skoltimmar.

SKÄRM MAX 2-3 TIMMAR

Då vill jag använda skärm:

Det här tycker jag är roligt med skärm:

Det här tycker jag är viktigt att göra med skärm:



Om du rör på dig minskar risken för att du ska må dåligt av skärmanvändningen. All rörelse räknas.

Mycket skärmtid kan göra att du sover sämre och får svårare att koncentrera dig.

Skärmutmaning!

Avfölj fem konton som får dig att må dåligt.

Våga ha tråkigt. Låt telefonen ligga kvar i fickan när du väntar på något. Eller någon.

Här kan du få hjälp

Det finns hjälp att få om du eller en kompis blir utsatt på nätet.

Bris (bris.se) stödlinje är öppen dygnet runt. Ring eller sms:a till 116 111 eller chatta och mejla med bris.se

Ditt Ecpat (dittecpat.se) är en stödlinje i frågor som rör nakenbilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp. Telefonnummer: 020-112 100

På **Näthatshjälpen** (nathatshjalpen.se) finns konkreta verktyg för att hantera näthat och att polisanmäla digitala brott.

Hos **Polisen** (polisen.se) kan du läsa mer om och anmäla brott som rör näthat, sexuella övergrepp eller nakenbilder.

På **UMO.se** kan du hitta kontaktuppgifter till Ungdomsmottagningar och andra ställen för att få råd och stöd.

Du kan också kontakta **elevhälsan** eller **1177** för råd och stöd ifall du mår dåligt psykiskt eller undrar om du har en ätstörning.

Skanna QR-koden för fler tips från Folkhälsomyndigheten och om forskningen om skärmar och hälsa:

- vad som händer i hjärnan när du använder skärmar.
- hur marknadsföring och skönhetsideal kan påverka dig.

Tecken på att du är beroende av till exempel spel eller sociala medier, och kan behöva söka vård:

- Du har svårt att sluta, trots att du försökt flera gånger.
- Det leder till att du inte klarar av skola eller jobb, eller har hög frånvaro.
- Det påverkar hur du mår.

folkhälsomyndigheten.se



Skanna QR-koden för fler tips från Mediemyndigheten om:

- ungas rättigheter och trygghet på nätet.
- om inställningar kring säkerhet och tid i appar och spel.
- hur du blir mediemedveten. Gå webbutbildningen!

mediemyndigheten.se

