



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för hur barn i åldern 6–12 år kan använda skärmar

Det här är Folkhälsomyndighetens rekommendationer för hur barn och unga kan använda skärmar för att utvecklas och må bra.

Barns behov och utmaningar ändras med åldern, därför är våra rekommendationer anpassade efter åldrar.

Den här texten riktar sig till dig som är förälder eller har en annan nära relation till barn som är i åldern 6–12 år.

Rekommendationer om skärmar för barn i åldern 6–12 år

Bestäm vad ditt barn får se och göra på skärmar.

Följ de åldersgränser som finns för olika appar och program.

Prata med ditt barn om vad barnet gör på nätet och hur människor kan påverkas av vad de ser där.

Skapa bra vanor och rutiner för ditt barn. Hjälp barnet att få balans mellan att sova, gå i skolan, röra på sig, ha fritidsaktiviteter, umgås med kompisar och använda skärmar.

Tips till dig som har barn 6–12 år

Låt barnet använda skärmar max 1–2 timmar per dag.

Håll koll på vilka appar och program som ditt barn använder och se till att barnet följer åldersgränser.

Välj appar och program som du tycker är bra och som inte innehåller reklam, våld eller som får barn att bli missnöjda med sina kroppar.

Undvik appar och program som innehåller funktioner för att skapa beroende.

Det gäller till exempel många gratisappar som Youtube och TikTok.

Berätta för ditt barn att det finns saker som är obehagliga eller skrämmande på nätet.

Uppmuntra barnet att prata med en vuxen om barnet ser sådana saker.

Prata med ditt barn om hur innehållet på till exempel sociala medier kan påverka barn.

Och att det är viktigt att följa åldersgränser för olika appar.

Prata gärna med föräldrarna till ditt barns kompisar om åldersgränser och appar.

Det kan bli lättare för dig och ditt barn att följa åldersgränser om barnets kompisar har samma regler.

Visa intresse för vad ditt barn gör på skärmar.

Be barnet visa och berätta något som barnet har sett eller gjort.

Prata med ditt barn om vad barnet gör på nätet och fråga hur barnet känner för det.

Förklara för ditt barn vad människor behöver för att må bra.

Hjälp barnet att få balans mellan att sova, gå i skolan, röra på sig, ha fritidsaktiviteter, umgås med kompisar och använda skärmar.

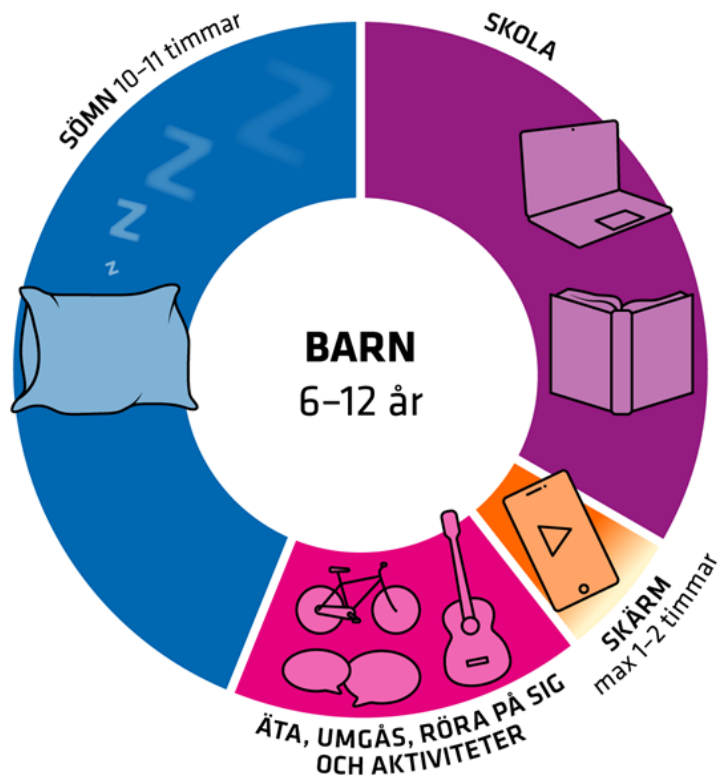
Skapa regler för hur och när barnet får använda skärmar.

Prata med barnet om varför det är viktigt.

Skapa regler som alla förstår, för hur ni använder skärmar i familjen.

Lägg gärna bort mobiltelefoner och datorer när ni äter eller gör saker tillsammans.

Bild över ett dygn för ett barn i åldern 6–12 år:



Den här bilden visar ungefär hur mycket tid barn behöver göra olika saker på ett dygn.

Ditt barn behöver balans mellan att sova, röra på sig, gå i skolan, ha fritidsaktiviteter, umgås med kompisar och använda skärmar.

Låt ditt barn använda skärmar max 1–2 timmar per dag.

Skärmar som ditt barn använder i skolarbetet eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning räknas inte in i den tiden.

Rekommendationer och tips om sömn

Skärmar kan störa sömnen hos barn.

- Låt inte barnet använda skärmar innan det är dags att sova.
- Se till att barnet lämnar skärmarna utanför sovrummet under natten.

Forskning visar att barn kan ha svårare att somna

och sover sämre under natten,

om de använder skärmar innan de ska sova.

Sömn är viktigt för att ditt barn ska må bra,

utvecklas och lära sig saker.

Det finns flera orsaker till att skärmar kan störa sömnen:

Det kan vara svårt att somna

eftersom hjärnan får många nya intryck från skärmar.

Det kan vara svårt att lägga ifrån sig mobilen på kvällen.

Många fastnar i att titta på saker, somnar för sent

och får inte tillräckligt många timmars sömn.

Många unga använder sina mobiler under natten

till exempel för sociala medier.

Det leder till att sömnen störs

och att de är trötta dagen efter.

Tips för att barnet ska sova bättre

Stäng av alla skärmar 30–60 minuter innan det är dags

att sova.

Lämna mobil, surfplatta och dator utanför barnets sovrum på natten.

Skaffa gärna en väckarklocka

i stället för att använda mobilen som alarm.

Diskutera gärna med föräldrar till ditt barns vänner hur de använder sina skärmar på kvällen.

Det kan vara lättare om flera föräldrar har liknande regler kring att använda skärmar.

Rekommendationer för hur du som förälder kan använda skärm

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

Tänk på att du kan påverka ditt barn genom att vara en bra förebild med skärmar.

Du är en viktig förebild för ditt barn.

Hur du använder skärmar kan påverka ditt barn.

Försök därför att tänka på när, hur ofta och vad du gör med din mobil.

Barn behöver känna att föräldrarna ser, hör och förstår dem för att må bra.

Om du som förälder till exempel använder mobilen mycket när du är med ditt barn kan barnet känna sig ensamt.

Tänk på det här!

Fundera över hur mycket du använder din skärm
och om du borde göra det mindre
när du är tillsammans med ditt barn.

Berätta gärna för ditt barn vad du gör
när du använder mobilen.

Tala om när du använder mobilen till att köpa biljetter,
mejla till skolan eller kolla vilka tider en affär är öppen.
Då lär du barnet att använda mobilen till praktiska saker
och inte bara till underhållning.

Vad är en rekommendation från Folkhälsomyndigheten?

Vårt uppdrag är att ta reda på vad människor behöver
för att må bra och leva ett bra liv.

Rekommendationer är råd som du kan följa
för att du och ditt barn ska må bra.

Våra rekommendationer om skärmar
bygger på kunskap om vad barn och unga
behöver för att utvecklas och må bra.

Vad menas med att använda skärmar?

Den här texten handlar om hur barn använder skärmar på fritiden,
till exempel för att spela spel, vara på sociala medier,
och titta på filmer, serier och videoklipp.

Att lyssna på musik, radio, poddar och läsa e-böcker
ingår inte i att använda skärmar här.

Skärmar som barn använder i skolarbetet
eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning
räknas inte som att använda skärmar i den här texten.