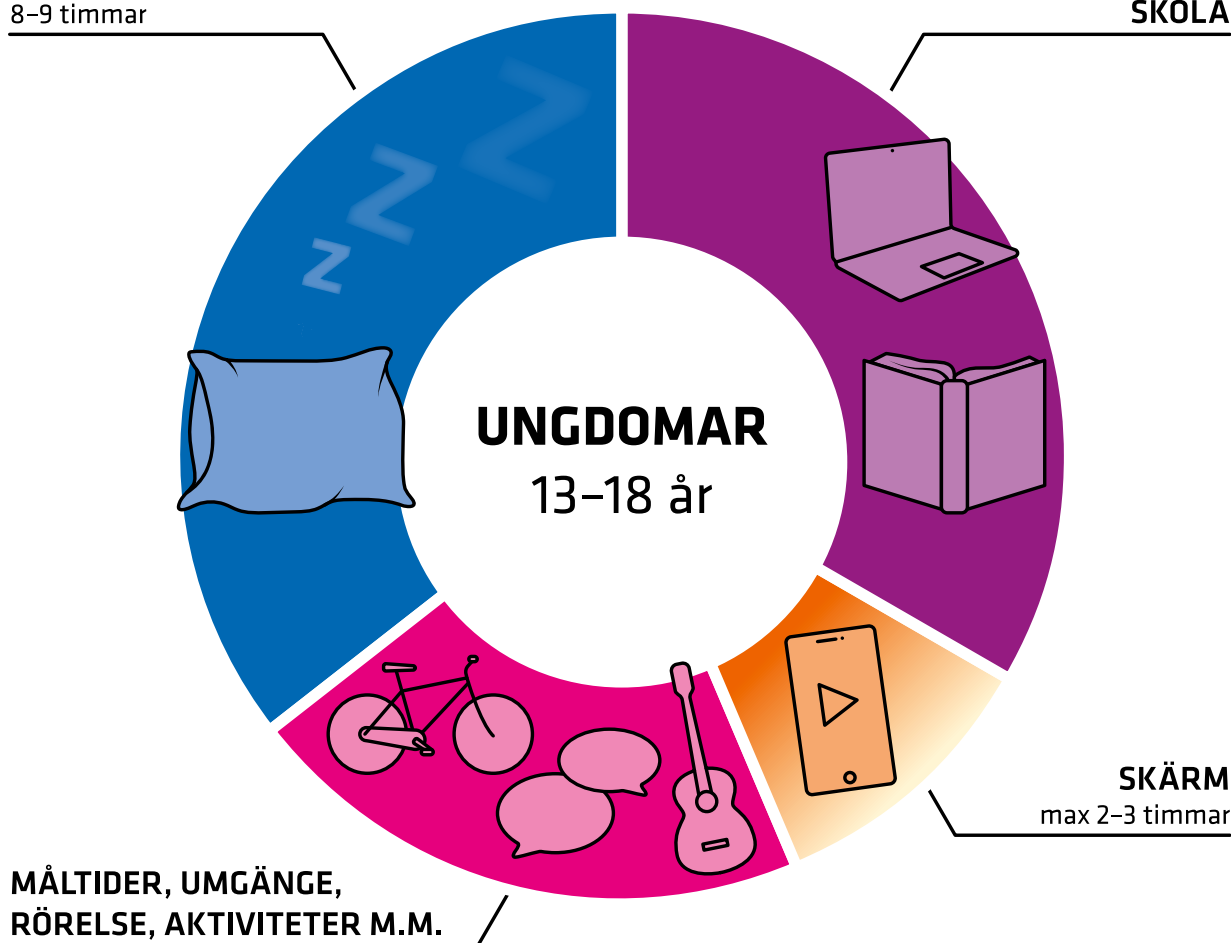


SÖMN
8-9 timmar

SKOLA



Balans mellan skärmtid och andra aktiviteter

Bilden visar hur du som är **13-18 år gammal** kan fördela din tid mellan olika aktiviteter. Den kan vara till stöd för att få balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. En bra tumregel är max två till tre timmar skärmtid per dag.



Rekommendationerna och tumregeln om skärmtid handlar om användning på fritiden, exempelvis sociala medier, streamade filmer, videoklipp, tv och dataspel.

Följande ingår inte: att lyssna på musik, radio, poddar; läsa e-böcker; skolarbete; hjälpmedel vid funktionsnedsättning; digitala verktyg till samhällstjänster.

Läs mer om rekommendationer och tips för skärmanvändning på [folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier](https://www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier)



Folkhälsomyndigheten