



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för hur barn i åldern 2–5 år kan använda skärmar

Det här är Folkhälsomyndighetens rekommendationer för hur barn i åldern 2–5 år bör använda skärmar för att utvecklas och må bra.

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

Den här texten riktar sig till dig som är förälder eller har en annan nära relation till barn som är i åldern 2–5 år.

Rekommendationer om skärmar för barn i åldern 2–5 år

- Bestäm vad ditt barn får se och göra på skärmar.
- Skapa bra vanor och rutiner för barnet.
- Var gärna tillsammans med ditt barn vid skärmen.

Tips till dig som har barn 2–5 år

Låt barnet använda skärmar max en timme om dagen.

Se till att barnet får tillräckligt med sömn, får röra på sig, umgås med andra, leka och lära sig saker.

Begränsa tiden som barnet använder skärm så att det inte tar tid från dessa saker.

Välj appar och program som du känner till och som passar för barnets ålder.

Välj appar och program som inte innehåller reklam.

Undvik appar och program som innehåller funktioner som kan skapa beroende.

Det gäller till exempel gratisappar som Youtube och TikTok.

Undvik appar och program som innehåller våld eller får barn att bli missnöjda med sina kroppar.

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.

Använd inte skärmar för att trösta ditt barn när barnet är ledset eller ska göra något som barnet inte gillar.

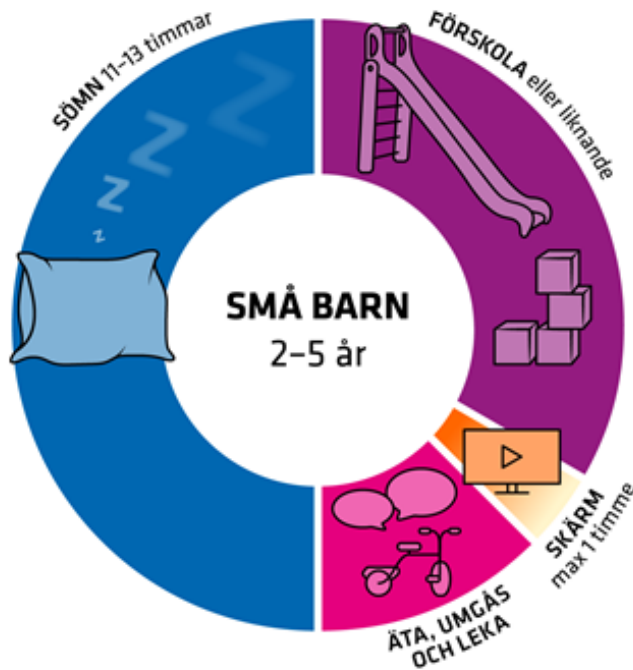
Barn behöver träna på att hantera känslor på andra sätt.

Använd gärna skärmar tillsammans med ditt barn.

Prata om vad ni gör och ser på skärmarna.

Om ni pratar om skärmar när barnet är litet så blir det lättare att fortsätta göra det när barnet blir äldre.

Bild över ett dygn för ett barn i åldern 2–5 år



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

Ditt barn behöver sova, röra på sig, umgås med andra, leka och lära sig saker.

Låt ditt barn använda skärmar max en timme per dag.

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.

Därför är det bra att stänga av alla skärmar

30–60 minuter innan det är dags att 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.

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 kan 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?

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
räknas inte som att använda skärmar i den här texten.

Inte heller skärmar som barn använder i skolarbetet
eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning.