

Sätt mig  
på kylskåpet,  
vid datorskärmen  
eller på skriv-  
bordet.

# SKÄRMTID



Viste du att både kroppen och knoppen behöver ha balans mellan skärmtid och rörelse, och andra aktiviteter som vi mår bra av.

Detta verktyg hjälper till att planera tiden bättre. Svara på frågorna tillsammans och kom ihåg att reglerna kan förändras vid olika perioder i livet.



## FRÅGOR ATT BESVARA:

★ När får jag använda skärmen?

.....

★ Vilken skärmtid har jag per dag?

♥ Vardagar: ..... ♥ Helger: .....

★ Vilka tider är skärmfria? .....

★ Vilka platser är skärmfria? .....

★ Skärmtid tillsammans med familjen?

.....

★ Vilka skärmregler vill jag att mina föräldrar följer? .....

.....

★ Vilka aktiviteter vill jag göra när jag inte har skärmtid? .....

★ Vilken rörelse gör mig glad?

.....

Skriv ner roliga aktiviteter som får hjärtat att slå lite extra.  
Kommer du upp i en timme om dagen?



Mitt namn: ..... Ålder: .....

# MEDIEPLANERING FÖR BARN MELLAN 2 OCH 5 ÅR

**Goda vanor grundläggs tidigt – det gäller även vanor kring skärmtid.**

**Forskning visar att de mediavanor man börjar med i tidig ålder ofta hänger kvar!**

Med hjälp av denna skärmtidsplanerare kan ni hjälpas åt att skapa tydliga rutiner kring användandet av olika typer av skärmar och skapa ett gemensamt förhållningssätt till skärmar i familjen. Både barn och vuxna mår bra av tydliga tider och platser kopplade till skärmanvändning!

Du som känner barnet bäst vet vilka typer av regler och rutiner som passar bäst för ditt barn.

## Använd följande frågor för att skapa barnets skärmtidsplanering:

### ★ Vilka platser är skärmfria? Exempel:

- Inga skärmar vid måltider – låt det i stället vara en tid för att uppskatta måltiden och samtala med varandra.
- Ta ut skärmarna ur sovrummen när det är läggdags eftersom deras närvaro kan störa sömnen.

### ★ Vilka tider är skärmfria? Exempel:

- Inga skärmar timmen innan läggdags eftersom det blå ljuset gör oss piggare (även om vi har blåljusfilter på) – välj i stället sagoböcker som ni kan ha att också samtala kring.
- Beslut om skärmfria dagar. Kanske vill ni spara skärmtiden till helgen?

### ★ Vilka skärmtider gäller för hela familjen?

- Gemensam och medveten skärmtid – kan ni göra någon aktivitet tillsammans?

### ★ Används skärmen vid känsloutbrott?

- Undvik att använda skärmen för att avleda känsloutbrott eftersom det kan leda till att barnet kräver skärmen även vid nästa utbrott. Låt barnet träna på att lugna ned känslorna utan skärm, t ex genom att bekräfta barnet i att du ser och förstår känslorna det går igenom "jag ser att du är ledsen nu och gärna ville ha den där bilen".

### ★ Att köpa sig tid, när är det okej och med vilket innehåll?

- I vilken utsträckning används skärmen som barnvakt, vid vilka tillfällen vill man nyttja det? Vad finns det för alternativ och hur kan man göra så att det inte blir längre än 1 timme?
- Om syftet är att köpa sig tid, se till att barnet är i samma rum som du. Välj med omsorg: åldersanpassat innehåll, realtidsbaserat, pedagogiskt och med personer som pratar. Eller välj en interaktiv aktivitet som består av mer än att bara klicka.

### Avsluta skärmtid:

- Det är viktigt med förutsägbara rutiner så att barnet vet vad som gäller.
- Hjälプ till att trappa ned tiden, till exempel 5-3-1 minut kvar.
- Sitt bredvid vid slutet och hitta den naturliga brytpunkten.
- Stäng av autospelade funktioner på streamingtjänsterna.
- Använd tekniska lösningar som tidsbegränsar aktiviteten.

Vuxnas skärmtid spelar roll! Tänk på att vuxnas skärmtid kan störa samspelet med barn. Spara din skärmtid tills barnet sover eller gör annat, och fokusera på att få till ett positivt samspel med barnet så ofta du kan. Om du behöver använda din mobil framför barnet, säg högt vad du gör så att barnet förstår "jag ska bara se om morfar har ringt".



Illustration: Emma Göthner

Folkhälsomyndigheten  
rekommenderar

**BARN UNDER 2 ÅR:**  
Ingen skärm.

**BARN 2–5 ÅR:**  
Begränsa skärmtiden till max 1h om dagen.