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



SKÄRMTID

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

Detta är ett verktyg för barn mellan 2- 5 år som hjälper er 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 lekar och aktiviteter tycker jag om att göra? . . . . . .
- Vilken rörelse gör mig glad?

  . . . . . .

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





Illustration: Emma Göthner

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 tillsammans 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.

Skärmtidsplanering:

Vilka platser är skärmfria? Exempel:
- Undvik skärmar vid måltider – låt det i stället vara en tid för att äta och att samtala med varandra.
- Ta gärna ut skärmarna ur sovrummen när det är läggdags eftersom deras närvaro kan störa sömnen.

Vilka tider är skärmfria? Exempel:
- Undvik skärmar en timme innan läggdags. Det blå ljuset gör oss piggare (även om vi har blåljusfilter på) – välj i stället böcker som ni läsa och 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 aktivet tillsammans?

Används skärmen vid känsloutbrott?
- Undvik att använda skärmen för att avleda känsloutbrott, då detta kan leda till att barnet kräver skärmen vid nästa utbrott. Låt barnet träna på att lugna med sig utan skärm. Du kan t.ex. bekräfta barnet i att du ser och förstår känslorna det går igenom: ”jag ser att du är ledsen och förstår att du gärna ville ha den där bilen”.

I vilken utsträckning används skärmen som barnvakt?
- Fundera på vad det finns 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 tydliga rutiner så att barnet vet vad som gäller.
- Hjälp till med att påminna om tiden, t. ex. 5, 3, 1 minut kvar.
- Sitt bredvid vid slutet och hitta den naturliga brytpunkten.
- Stäng av autospelande funktioner på streamingtjänsterna.
- Använd tekniska lösningar som tidsbegränsar aktiviteten.

Vuxnas skärmtid spelar roll! Vuxnas skärmtid kan störa samspelet med barn. Spara din skärmtid tills barnet sover eller gör annat, och fokusera på att få 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”.



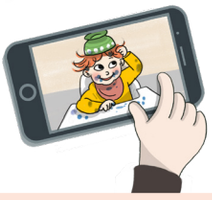
Illustration: Emma Göthner

Folkhälsomyndigheten rekommenderar



BARN UNDER 2 ÅR:
Ingen skärm.

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



Tips!

För fler forskningsbaserade tips om användning av digitala medier mellan och inom familjer besök detsynsinte.se/tips.