

Skärmtid

Idag har de flesta barn någon form av skärmtid i sitt liv. Det kan vara med mobilen, tv:n, datorn och/eller paddan. Skärmtid i sig behöver inte vara farligt eller negativt för ett barn eller en ungdom, men det finns faktorer som påverkar vilka effekter skärmtiden har på barnet eller ungdomen.

I en forskningssammanställning över hur barn och ungdomars psykiska välbefinnande påverkas av digitala medier framhålls att sannolikheten är högre att rapportera lägre välbefinnande bland dem som tillbringar omfattande tid framför en skärm [\[16\]](#). I sammanställningen framgår dock att kopplingen beror på vem en är, vad en gör på skärmen, hur länge en gör det och hur livet ser ut i övrigt. Vårt välbefinnande beror på många olika delar och spenderar en för mycket tid på en sak kan det ta utrymme för de delar vi behöver för att må bra – till exempel den dagliga rörelsen och fysiska aktiviteten.

I Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning presenteras aktuell forskning, nationell statistik och dialoger med barn, unga och föräldrar kring digitala medier och hur det påverkar barn och ungas hälsa. Sammanställningen visar på att mycket skärmtid och skärmanvändning kan leda till sämre och kortare sömn vilket i sin tur kan bidra till depressiva symptom och sämre skolprestationer. Hög skärmtid och problematisk användning (ett beteende som liknar ett beroende där det vanligaste symptomet är att använda sociala medier för att fly från negativa känslor) är kopplat till flera olika psykiska besvär men sambanden är komplexa och kan gå åt båda håll. Hög användning av sociala medier ökar även risken för missnöje med kroppen, särskilt för barn och unga mellan 10-18 år. Statistik visar att psykisk och fysisk ohälsa är vanligare bland barn och unga som ofta använder digitala medier. Barn och unga beskriver också att det är lätt att fastna i digitala medier, vilket kan gå ut över sömn, fysisk aktivitet och andra fritidsaktiviteter, men många vill minska sin egen användning. Sammanställningen lyfter fram att goda relationer till föräldrar skyddar mot problematisk användning, särskilt för de äldre barnen. För yngre barn är en mer restriktiv hållning till digitala medier en skyddsfaktor. Digitala medier har dock inte bara negativa effekter på barn och ungas hälsa utan de kan ge möjlighet att hålla kontakt med vänner, hitta nya gemenskaper och stöd, särskilt för barn med särskilda behov. De kan även bidra till lärande, utveckling och inkludering. Sammanställningen lyfter fram att det är viktigt att ta tillvara de positiva effekterna av digitala medier men samtidigt begränsa de negativa. Balans, fysisk aktivitet, goda föräldrelationer och samhälleligt stöd är avgörande skyddsfaktorer.

I Pep-rapporten 2023 kunde vi se att över hälften av alla barn i åldern 4-6 år satt stilla 1-2 timmar framför en skärm utanför förskolan. Bland tonåringarna är det 3 av 10 som dagligen spenderar fem timmar eller mer utanför lektionstid stillasittande framför en skärm [\[2\]](#).

Rekommendationer kring skärmtid

I september 2024 kom Folkhälsomyndigheten med rekommendationer kring barn och ungas medievanor. De här rekommendationerna handlar om skärmanvändning på fritiden, exempelvis sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.

Kortfattat lyder rekommendationerna:

- Barn 0-2 år ska helst inte ha någon skärmtid alls.
- Barn 2-5 år max 1 timmars skärmtid om dagen.
- Barn 6-12 år max 1-2 timmars skärmtid om dagen.

- Barn 13-18 år max 2-3 timmars skärmtid om dagen.

Du kan ta del av rekommendationerna i sin helhet [här](#).

Tips till vårdnadshavare

Vill du ha tips på hur du som vårdnadshavare eller anhörig kan stötta barn och ungdomar till hälsosamma vanor kopplat till fysisk aktivitet, matvanor och skärmtid? Prata med vår chatbott eller läs pdf:en "Tips till vårdnadshavare" som du hittar i vårt materialbibliotek.

1. [Folkhälsomyndigheten](#) "Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande", Folkhälsomyndigheten 2021, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [Använd 29 01 2024].
2. [E. Annwall och M. J-son Höök](#) "Pep-rapporten 2024: Ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta", Generation Pep, Sverige, 2024.
3. [A. Raustorp och A. Fröberg](#) "Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents", *Acta Paediatrica*, vol. 108, pp.1301-1310.
4. [J.-P. Chaput et al.](#) "2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17years: summary of the evidence," *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, vol. 17, nr 1, pp. 141-141, 2020. doi: 10.1186/s12966-020-01037-z.
5. [World Health Organization](#) "Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases", 2013-2020. ISBN: 9789241506236
6. [Ma, J.K., Le Mare, L. & Gurd, B.J.](#) "Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*", 2015, 40(3), pp.238-244.
7. [Alvarez-Bueno C. et al.](#) "The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*", 2017;56(9):729-38.)
8. [S. Martikainen et al.](#) "Higher levels of physical activity are associated with lower hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis reactivity to psychosocial stress in children", *J. Clin Endocrinol Metab*, 2013. doi: 10.1210/jc.2012-3745.
9. [Folkhälsomyndigheten](#) "Övervikt och fetma", Folkhälsomyndigheten 2023, [Online]. Available: [https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/](https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/) [Använd 29 01 2024].
10. [Cancerfonden](#) "Cancerfondsrapporten 2020 Prevention", ISBN: 978-91-88161-47-5
11. [Folkhälsomyndigheten](#) "Statistik om övervikt och fetma hos vuxna", Folkhälsomyndigheten 2023, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet->

overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/statistik-om-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma-hos-vuxna/ [Använd 29 01 2024].

12. [Socialstyrelsen och Cancerfonden](#) "Cancer i siffror 2023", Sverige, 2023.
13. [Folkhälsomyndigheten](#) "Övervikt och fetma bland skolbarn 11–15 år fortsätter öka", Folkhälsomyndigheten 2020, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/oe/overvikt-och-fetma-bland-skolbarn-1115-ar-fortsatter-oka/> [Använd 29 01 2024].
14. [Bris](#) "De säger att vi inte rör på oss. Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet", Bris rapport 2020:2, Stockholm, 2020.
15. [Folkhälsomyndigheten](#) "Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa", 2021, Artikelnr 21088

[Sissela Nutley](#) "Mår unga sämre i en digital värld? En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande", Mind, Sverige, 2020