



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för barns, ungas och föräldrars digitala medieanvändning



Innehåll

- Så tog Folkhälsomyndigheten fram rekommendationerna
- Sammanfattning av rekommendationerna
- Arbetet med att ta fram utförligare vägledning och tips som ska lanseras i december 2024.

Du hittar allt material här:

[Digitala medier och hälsa](#)

Rekommendationer och vägledning baseras på kunskapssammanställning

- En kunskapssammanställning togs fram som redogör för hur användning av digitala medier är kopplat till olika aspekter av hälsa bland barn och unga.
- Baserat på kunskapssammanställningen, samt kunskap om vad barn och unga behöver för att må bra och utvecklas, har rekommendationer tagits fram, som riktar sig till:
 - föräldrar, barn och unga samt till techbolag och beslutsfattare
- Rekommendationerna ska kompletteras med en vägledning.

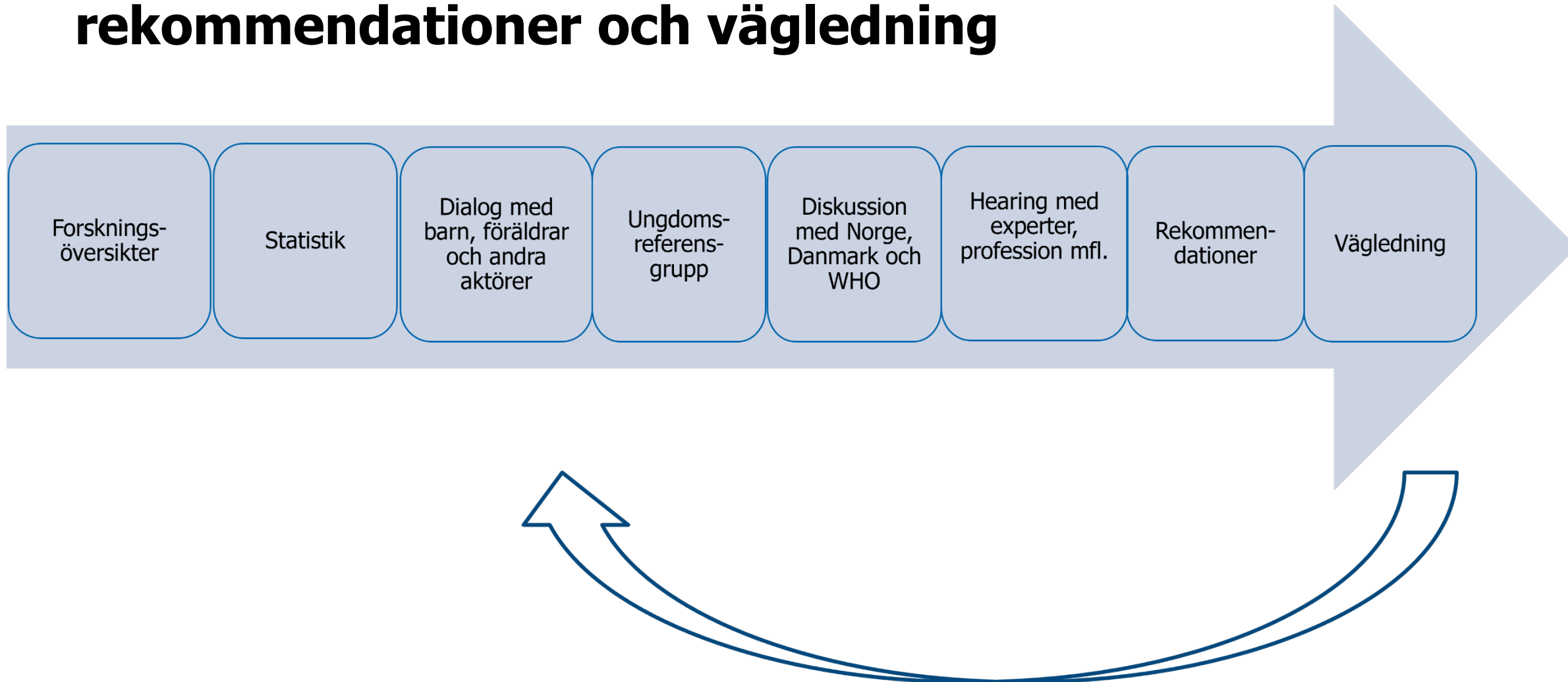


Digitala medier och barns och ungas hälsa

En kunskapssammanställning



Från kunskapssammanställning till rekommendationer och vägledning



Uppmaningar, förslag och rekommendationer

- Uppmaningar till techbolagen samt förslag till beslutsfattare
- [Digitala mediers negativa påverkan på barns och ungas hälsa – techbolagens ansvar — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-oss/om-oss-och-ansvar/om-ansvar-for-techbolagen)
- Rekommendationer till föräldrar, barn och unga
- [Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-oss/om-oss-och-ansvar/om-ansvar-for-techbolagen)



Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning



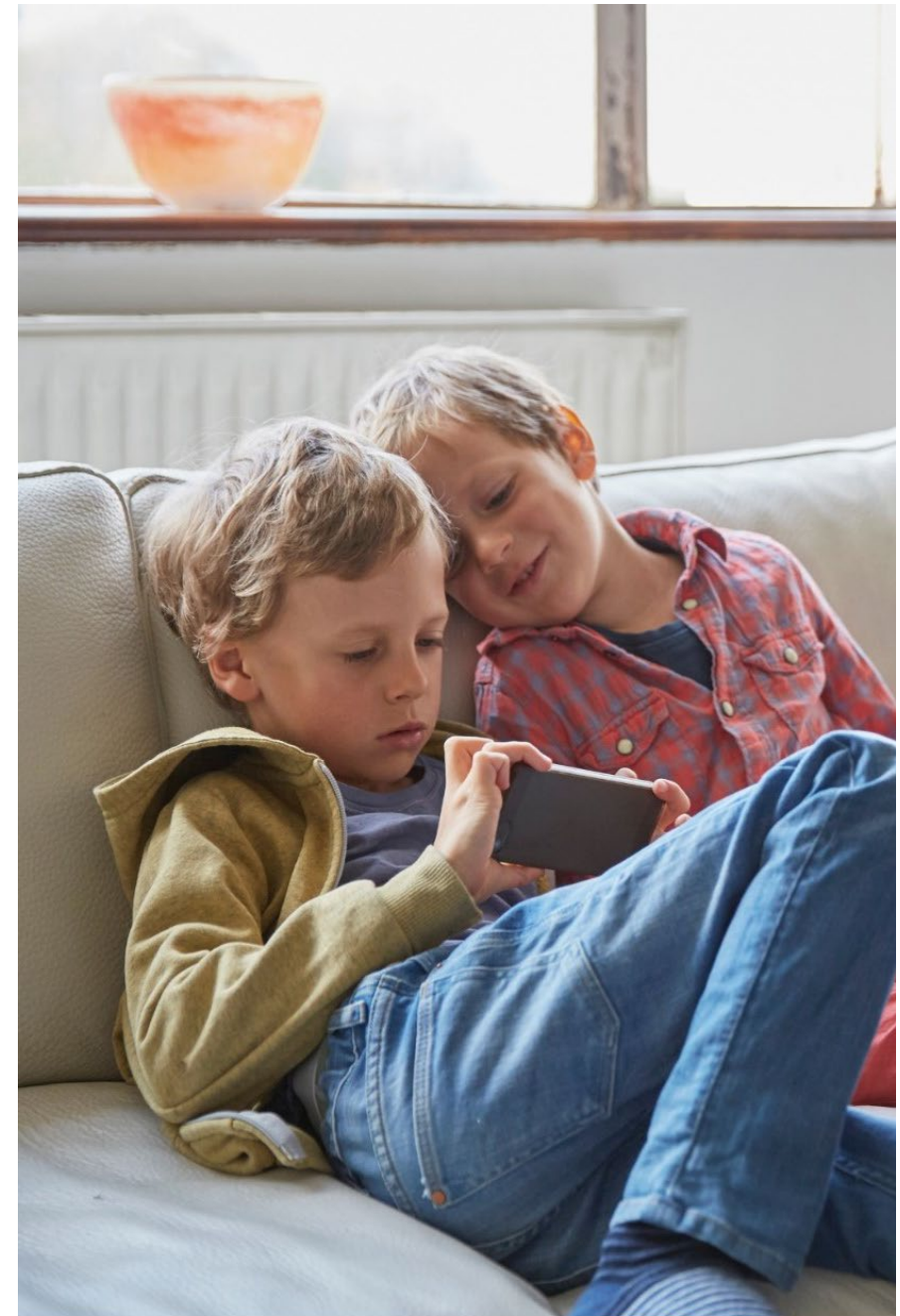
Uppmaningar till techbolagen

- Följ befintlig lagstiftning och direktiv
- Minska risken för att barn och unga fastnar vid skärmen
- Minska risken för utsatthet eller exponering för skadligt innehåll
- Förbättrad åldersverifiering



Förslag till beslutsfattare

- Se till att de lagar och regler som finns på området efterlevs
- Utse en oberoende instans som kan märka och sätta åldersgränser på digitala plattformar och appar ur ett folkhälsoperspektiv.
- Utred möjligheterna att ytterligare begränsa marknadsföring för barn och unga under 18 år.
- Kräv att techbolagen är transparenta med teknisk utformning och datahantering.



Rekommendationerna består av tre delar:

- Generella rekommendationer för alla barn och unga om hur man undviker att få sämre sömn på grund av digitala medier
- Åldersanpassade rekommendationer för barns och ungas användning av digitala medier (0–2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år)
- Rekommendationer till föräldrar om deras egen användning av digitala medier.

Rekommendationerna grundar sig på rapporten "Digitala medier och barns och ungas hälsa. En kunskapssammanställning".

Rapporten innehåller information från vetenskaplig litteratur, enkätundersökningar och dialoger med barn och unga, föräldrar och ungdomsorganisationer.

Rekommendationerna bygger även på kunskap om vad barn och unga behöver för att utvecklas och må bra, och om utveckling och mognad i olika åldrar.

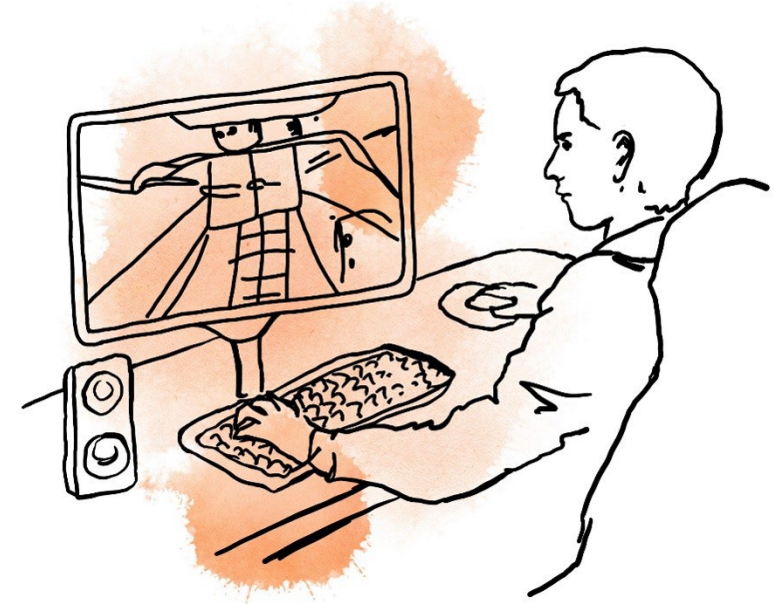
Inriktningen på rekommendationerna har diskuterats med barn, unga, föräldrar och experter.

Vad menar vi här med skärmanvändning?

- De här rekommendationerna handlar om skärmanvändning på **fritiden**, exempelvis sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.

Vad ingår inte?

- Att lyssna på musik, radio, poddar eller att läsa e-böcker tas inte upp i rekommendationerna, och inte heller **skolrelaterad skärmanvändning, hjälpmedel till barn och unga med funktionsnedsättning** eller digitala verktyg till olika samhällstjänster.



Disposition rekommendationer

Rekommendationer i punktform →

Motivering →

Tips i vardagen →

Generella rekommendationer för digitala medier och sömn

Rekommendationer

- Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.

Använd inte skärmar innan det är dags att sova

Sömn är viktigt för barns och ungas utveckling, lärande och psykiska och fysiska hälsa. Många ungdomar använder regelbundet sina mobiler under natten, till exempel för att kolla sociala medier. Men forskning har visat att skärmanvändning nattetid eller för nära inpå läggdags kan störa sömnen, eftersom alla intryck kan göra att det tar längre tid att somna och att man sover sämre. Det kan också bero på att man "fastnar" och har svårt att lägga ifrån sig skärmen och därmed somnar senare.

Tips i vardagen:

- Försök att få in avkoppling i kvällsrutinerna inför läggdags. Vad som är avkopplande är individuellt men det kan till exempel vara att läsa en bok eller lyssna på avslappnande musik, och för små barn kan det handla om att läsa en saga och sjunga en sång.
- **Stäng gärna av skärmar 30–60 minuter före sovdags**, och lägg undan mobil och andra skärmar för natten.

Generella rekommendationer för digitala medier och sömn

- Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.



Tips i vardagen för bättre sömn

- Försök att få in avkoppling i kvällsrutinerna inför läggsdags. Vad som är avkopplande är individuellt men det kan till exempel vara att läsa en bok eller lyssna på avslappnande musik, och för små barn kan det handla om att läsa en saga och sjunga en sång.
 - Stäng gärna av skärmar 30–60 minuter före sovdags, och lägg undan mobil och andra skärmar för natten.
 - Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten, och använd gärna en annan väckarklocka än mobilen.
 - Du som är förälder kan gärna diskutera skärmanvändning med föräldrar till barnens klasskamrater och övriga vänner. Det kan underlätta om flera barn och unga har liknande regler och rutiner i hemmet.
-

Rekommendationer till dig som har barn i åldern 0–2 år

- Barn som är yngre än 2 år ska helst inte använda skärmar alls.

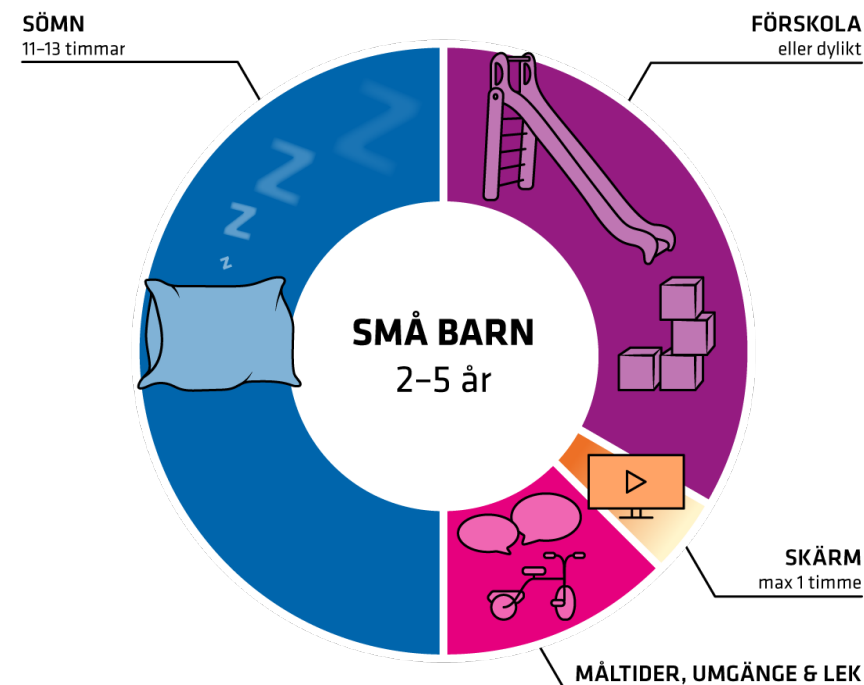


Tips i vardagen för dig som har barn under 2 år

- Undvik helst att barn under 2 års ålder använder skärmar, även om det kan vara svårt. Försök att undvika att barnet har egen skärmtid. Men det kan vara okej att ha ett videosamtal med en släkting, eller att titta på foton med en vuxen.
 - Sitt gärna med om exempelvis äldre syskon använder digitala medier, och diskutera och förklara innehållet på ett sätt som både det äldre och det yngre barnet förstår.
-

Rekommendationer till dig som har barn i åldern 2–5 år

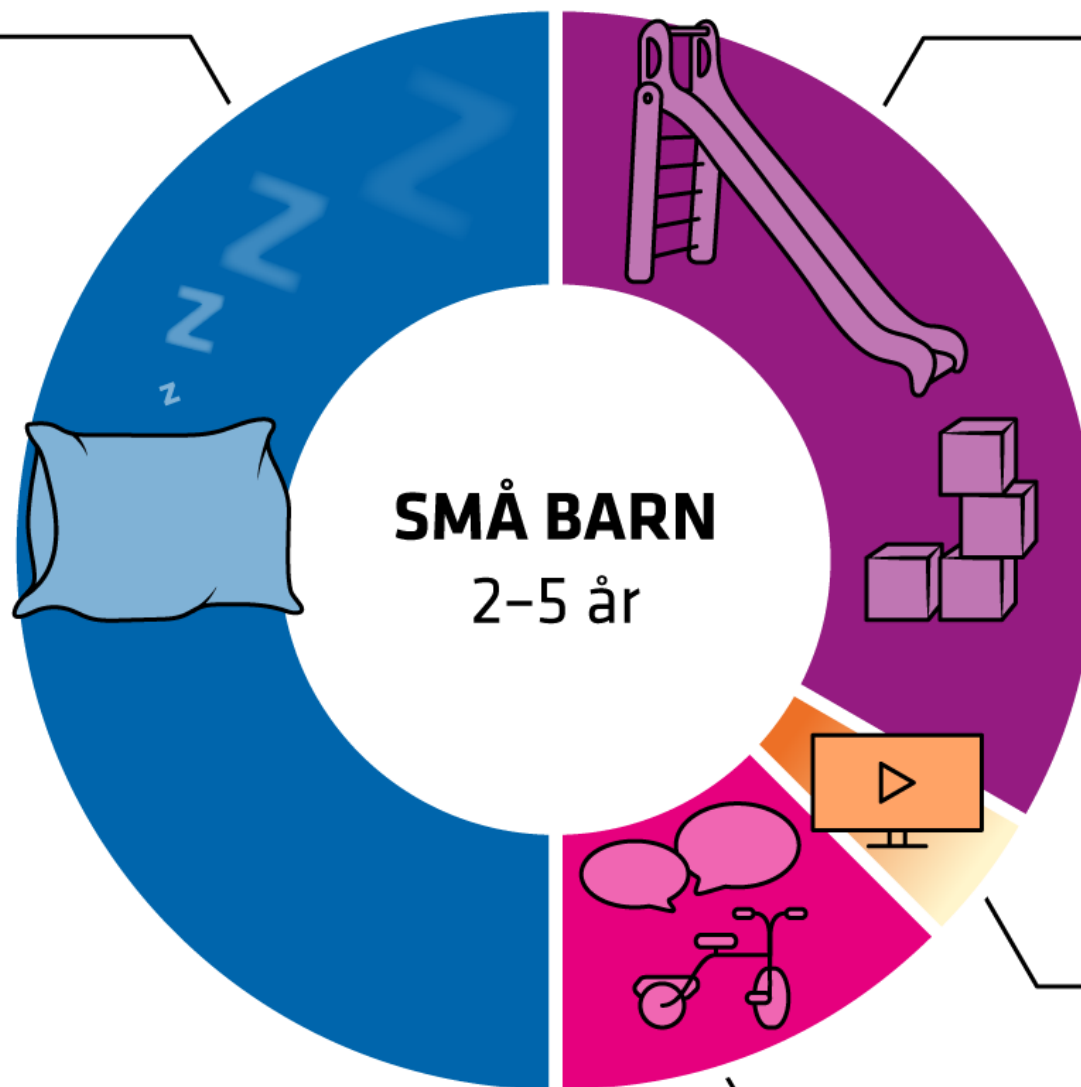
- Som förälder kan du styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar och program som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan till exempel sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande. Styr barnets skärmtid så den inte går ut över de här aktiviteterna.
- Gör gärna skärmanvändning till en gemensam aktivitet. Titta tillsammans med ditt barn och prata om vad ni ser.



En bra tumregel är max 1 timme skärmtid per dag

SÖMN
11-13 timmar

FÖRSKOLA
eller dylikt



SKÄRM
max 1 timme

MÅLTIDER, UMGÄNGE & LEK

Tips i vardagen för att styra innehållet

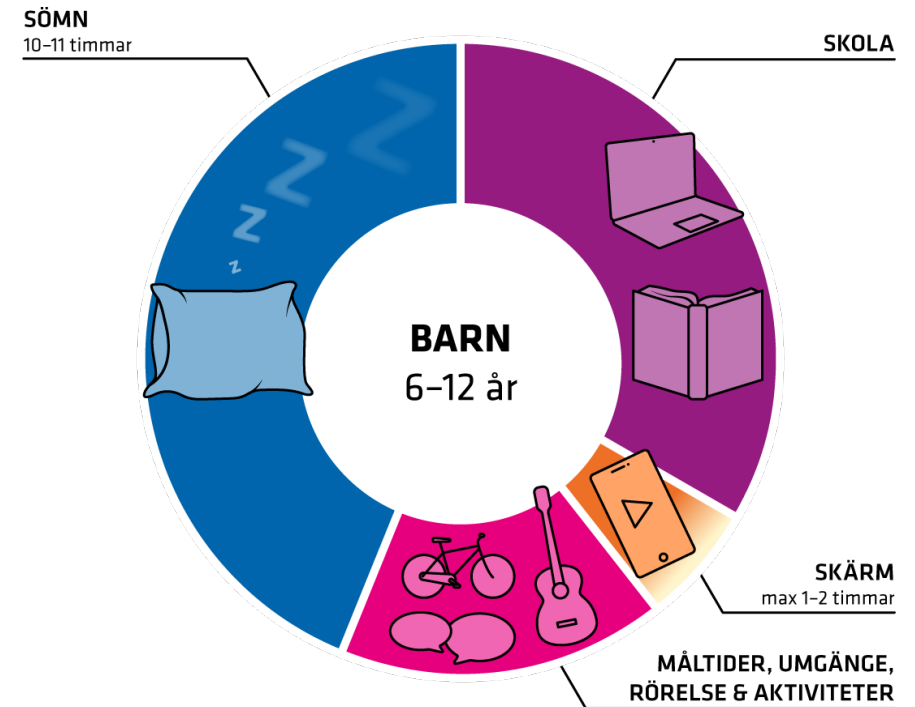
- Välj program och appar som du känner till och som är anpassade för barnets ålder.
 - Välj program och appar som inte innehåller reklam eller annan marknadsföring.
 - Undvik plattformar och appar som styrs av algoritmer, det vill säga sådana som är gratis och anpassar innehållet till användaren. Dit räknas många videodelningstjänster och sociala medier, men inte appar med bara direktmeddelanden.
 - Var uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.
-

Tips i vardagen för balans och gemensam aktivitet

- Sätt tydliga ramar för skärmanvändning. En bra tumregel är max en timmes skärmtid per dag. Det är lättare att bestämma sådant nu än när barnen har blivit äldre.
 - Kom överens i familjen om regler för skärmtid som alla förstår. Lägg gärna undan alla skärmar när ni äter, umgås eller gör saker tillsammans i familjen.
 - Använd inte skärmar för att ge tröst eller distraktion när barnet ska göra något som hen inte gillar. Barn behöver träna på att reglera sina känslor.
 - Gör gärna skärmanvändning till en aktivitet som du och ditt barn gör tillsammans och prata om vad ni ser och gör. Om ni tidigt har samtal om vad man gör på nätet blir det även lättare att prata om sådant när barnet är äldre
-

Till dig som har barn i åldern 6–12 år

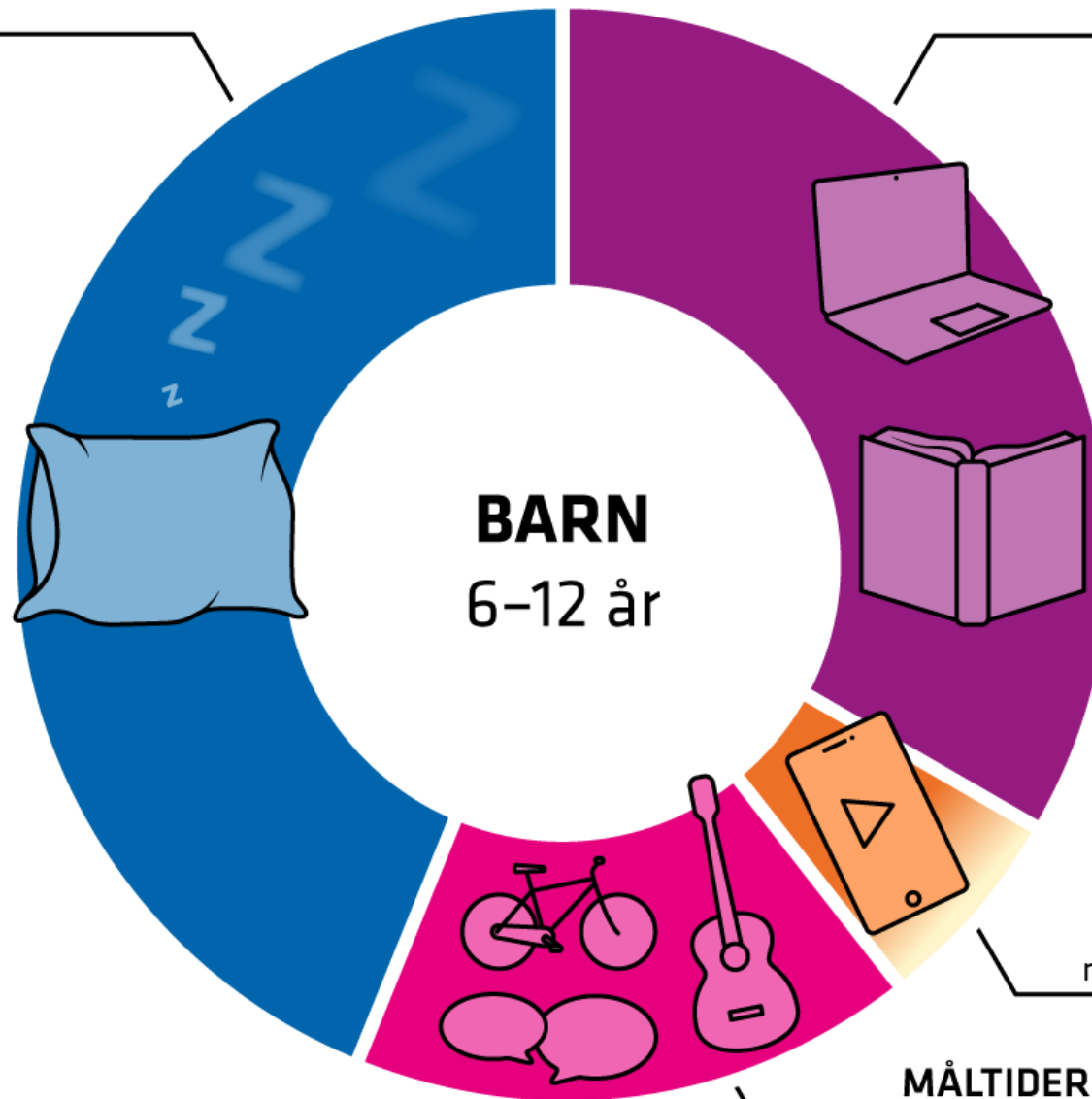
- Styr vilket innehåll ditt barn tar del av. Välj åldersanpassade appar, program eller spel som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Följ de åldersgränser som finns för exempelvis videodelningstjänster, sociala medier och spel.
- Prata med ditt barn om vad hen gör på nätet och hur man kan påverkas av digitala medier. Var nyfiken och engagerad.
- Skapa goda vanor för ditt barn. Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp hen att få balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.



En bra tumregel är max 1-2 timmar skärmtid per dag

SÖMN
10-11 timmar

SKOLA



SKÄRM
max 1-2 timmar

**MÅLTIDER, UMGÄNGE,
RÖRELSE & AKTIVITETER**

Tips i vardagen för att styra innehållet

- Håll dig uppdaterad om vilka program och appar som ditt barn använder, och välj sådana som du tycker är bra.
 - Undvik program och appar som innehåller reklam och annan marknadsföring.
 - Undvik plattformar och appar som styrs av algoritmer, det vill säga sådana som är gratis och anpassar innehållet till användaren. Dit räknas många videodelningsappar och sociala medier, men inte appar med bara direktmeddelanden.
 - Var uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.
 - Prata med äldre barn om att visst innehåll kan vara obehagligt eller skrämmande, och be att de kontaktar en vuxen om de utsätts för något sådant.
-

Tips i vardagen för att följa åldersgränser och prata om vad barnet gör på digitala medier

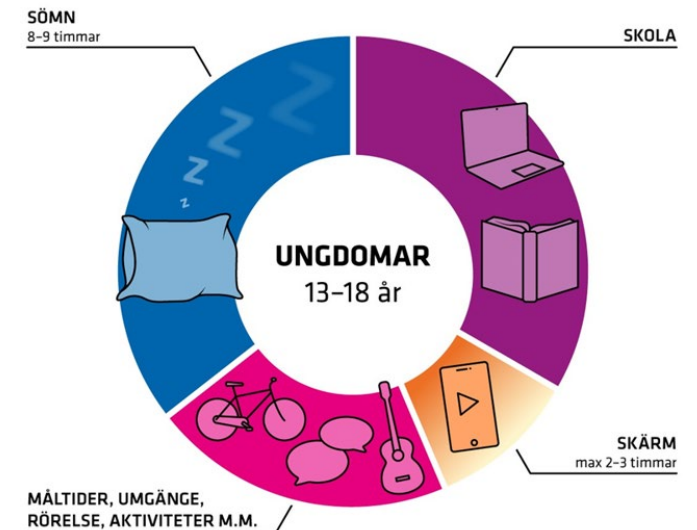
- Prata med ditt barn om varför det är viktigt med åldersgränser och hur olika typer av innehåll kan påverka.
 - Diskutera gärna åldersgränser med föräldrar till barnets klasskamrater och övriga vänner, och försök att komma överens om att följa de gränser som finns.
 - Var engagerad och nyfiken på vad ditt barn gör och upplever på nätet. Be gärna barnet visa roliga saker som hen sett eller gjort.
-

Tips i vardagen för att skapa goda vanor och balans

- Förklara för ditt barn vad man behöver för att må bra och hjälp hen att hitta en balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.
 - Sätt tydliga ramar för skärmanvändning. En bra tumregel är max 1 eller 2 timmar per dag. Prata med barnet om varför det är viktigt.
 - Kom överens i familjen om grundläggande regler som alla förstår. Ett exempel är att lägga undan alla skärmar när ni äter eller när ni gör saker tillsammans i familjen.
-

Rekommendationer till dig som är i åldern 13–18 år

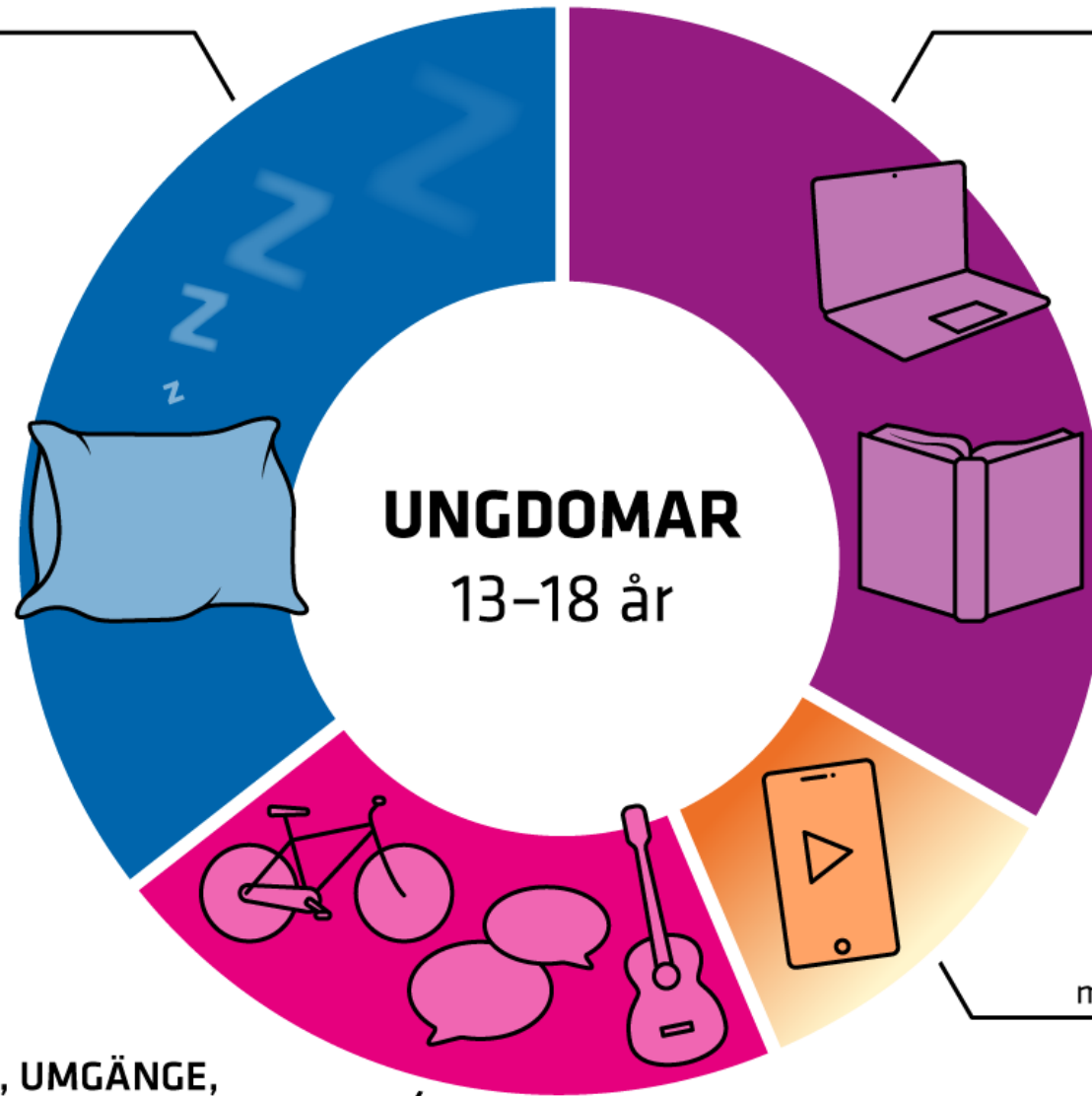
- Fundera över din skärmanvändning. Hur får den dig att må? Tar mobilen eller spelandet tid från andra saker du skulle må bra av? Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor. Be om hjälp om det behövs.
- Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.
- Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt, till exempel om du blir mobbad eller kontaktad av någon på ett sätt som inte känns bra, eller om du ser något skrämmande eller obehagligt. Det kan minska risken för att du ska må dåligt av det.
- Försök att få balans i din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.



En bra tumregel är max 2-3 timmar skärmtid per dag

SÖMN
8-9 timmar

SKOLA



SKÄRM
max 2-3 timmar

**MÅLTIDER, UMGÄNGE,
RÖRELSE, AKTIVITETER M.M.**

Tips i vardagen för att fundera över sin skärmanvändning och söka stöd vid utsatthet

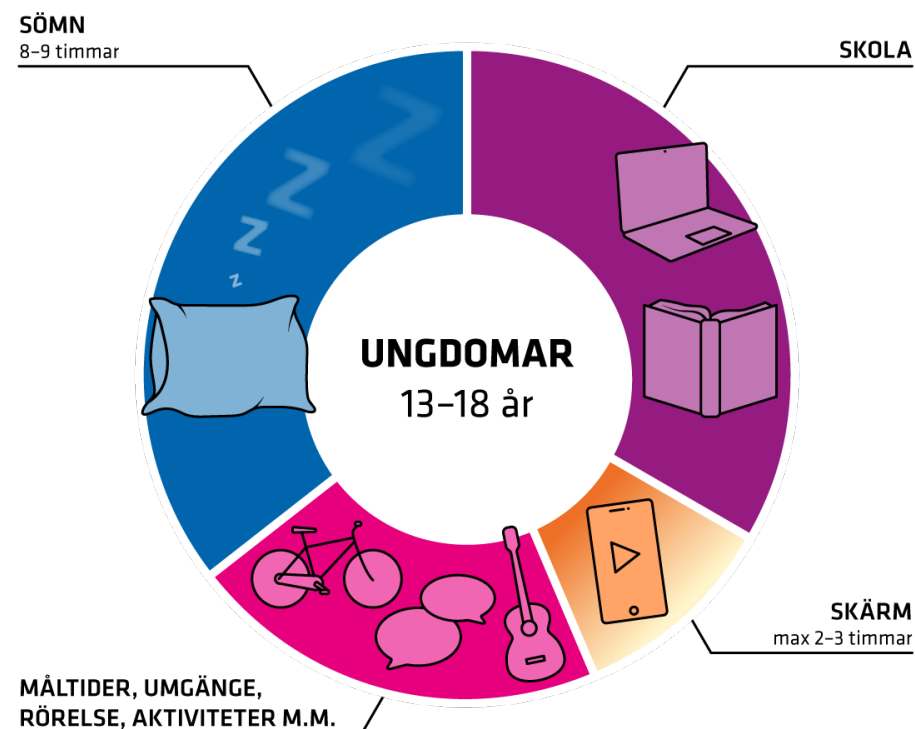
- Följ åldersgränserna för appar, spel och webbsidor.
 - Tänk på att plattformar och appar som styrs av algoritmer kan påverka vad du gör, vad du ser och hur du mår. Var uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.
 - Tänk källkritiskt. Försök att räkna ut varför du får upp vissa saker i flödet, hur du påverkas av det och vem som ligger bakom.
 - Om sociala medier och spelande gör att du mår sämre på något sätt, försök att lägga mer tid på andra aktiviteter i stället, kanske tillsammans med vänner. Ni kan också stödja varandra om även de vill förändra sina skärmvanor.
-

Forts. Tips i vardagen för att fundera över sin skärmanvändning och söka stöd vid utsatthet

- Prata med en vuxen om du mår dåligt eller har svårt att styra din skärmtid, upplever tecken på problematisk eller användning, eller känner oro för vad som händer på nätet. Du kan exempelvis vända dig till elevhälsan eller ungdomsmottagningen.
 - Sök stöd om du är utsatt. Du kan antingen prata med någon du känner eller vända dig till en organisation som arbetar med sådant.
-

Tips i vardagen för att få en bra balans

- En bra tumregel är max två till tre timmars skärmtid per dag.
- Försök att skapa bra vanor och hitta en bra balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.



Rekommendation till dig som har barn i åldern 13–18 år

- Hjälp aktivt din ungdom att följa rekommendationerna om digitala medier och sömn, samt de åldersanpassade rekommendationerna.



FOTO: JOHNÉR

Tips i vardagen

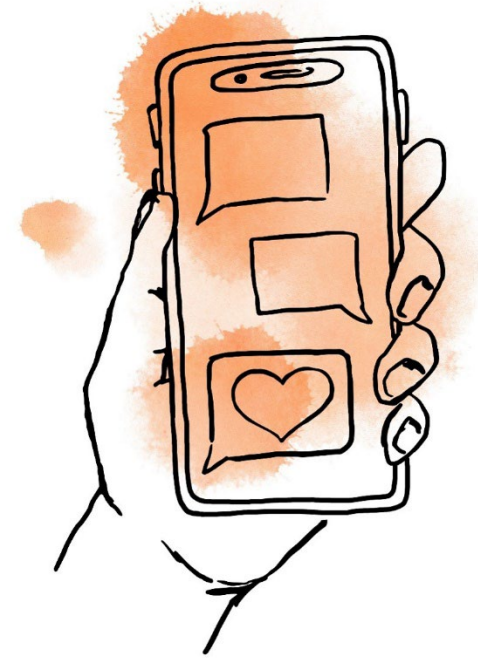
- Var engagerad och nyfiken på ditt barns digitala liv. Ha en öppen dialog om vad hen gör och upplever på nätet, och generellt om hur hen mår. Försök att inte döma.
 - Prata om vad det innebär att vara en schysst användare och hur man kan bidra till en positiv gemenskap på nätet, exempelvis genom att tänka på sin ton och sitt språkbruk.
 - Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp till att skapa goda vanor och en balans mellan skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning. Ungdomar kan behöva hjälp med att styra och begränsa skärmtiden.
-

Tips i vardagen

- Kom överens om regler och förhållningssätt för skärmanvändning. Ge ditt barn stöd i att hålla sig till det ni kommit överens om.
 - Fånga upp och ge stöd om ditt barn har ohälsosam skärmanvändning, och vid tecken på ohälsa.
 - Prata om hur man ska agera ifall man själv eller någon annan blir utsatt för något. Bris och Ecpat har till exempel information och stödlinjer för barn och unga och för vuxna. Ecpat har även en funktion för att anmäla sexuella övergrepp mot barn och unga. Hos Rädda barnen finns #Nätsmart, en vägledning om hur vuxna kan prata med barn och unga om sexuella övergrepp på nätet.
-

Rekommendationer om föräldrars egen användning av digitala medier

- Fundera över hur du använder digitala medier när du är tillsammans med ditt barn.
- Tänk på att dina skärmvanor också kan påverka ditt barns skärmvanor.



Tips i vardagen för föräldrars egen användning av digitala medier

- Fundera på om du behöver begränsa din skärmanvändning när du är tillsammans med ditt barn.
- Om du har yngre barn, berätta gärna vad du gör när du använder mobilen eller andra skärmar, till exempel kollar busstider, köper biljetter eller kommunicerar med förskola och skola.

På så sätt kan du visa att det inte bara handlar om underhållning eller tidsfördriv, utan att det finns praktiska användningsområden som digitala medier har. Vi kan styra vad vi vill använda digitala medier till och dra nytta av alla fördelar.

Vägledning

- Målgrupper föräldrar, barn/unga (undergrupper, ADHD)
- Vidareförmedlare som BVC, skola, BUP, habilitering
- Underlaget tas fram i dialog med barn och unga, föräldrar och experter.



Ledord:

- Samskapande
- Helhetsperspektiv på barns och ungas fritid



Rekommendationer för
barns och ungas digitala
medieanvändning

