

# Skärmtid för små barn



## Vad *gör* barnet vid skärmen?

Forskning.se menar att det är viktigast att fråga sig *vad* barnet gör med sin skärmtid snarare än hur lång skärmtiden är.

### Att tänka på:



Små barn kan lätt bli överstimulerade av för mycket blinkande och ljud.



Lämna inte små barn själva med utforskandet, utforska tillsammans! Det stärker också relationen.



Skärmtid behöver inte vara stillasittande. Barn behöver fysisk rörelse, finns det appar som främjar det? Utforska!



Datorvana barn har lättare för att larma vuxna om något händer på nätet. Tidig datorvana kan alltså vara bra för barnets trygghet på nätet.

**Källa:** Forskning.se 12:e juni 2019.

*Innehåll viktigare än skärmtid för små barn.*

# Att växa upp med skärmar

**Rädda barnen** ger tips för att förebygga skärmberoende hos barn. Skärmtid behöver inte vara negativt.



Backa och se helhetsbilden, hur ser hela barnets vardag ut? Får barnet sina behov tillgodoställda?



Tänk balans och variation. För barn kan skärmtid vara vila. Det är viktigt med olika typer av aktiviteter i en vardag.



Om skärmregler behövs, kom överens och prata tillsammans. Barn som gör som vuxna gör, var en förebild.

**Källa:** raddabarnen.se

*Skärmtid: så undviker du att ditt barn blir beroende*

## Åldersbaserade rekommendationer från WHO

WHO (Världshälsoorganisationen) gick i april 2019 ut med rekommendationer om barns användning av skärm. Om man följer rekommendationerna under de första fem åren i livet bidrar detta till kognitiv och motorisk utveckling och livslång hälsa, enligt WHO. **Rekommendationerna utgår från stillasittande skärmtid.**

## **Barn under 1 år:**

1. Bör få minst 30 minuters fysisk aktivitet under dagen, till exempel genom att leka på golvet.
2. Inte vara stillasittande i mer än en timme, i exempelvis barnvagn eller barnstol. Dessutom inte spendera någon tid framför skärmar. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.
3. Sova 14-17 timmar per dag om barnen är mellan 0-3 månader, och 12-16 timmar per dag om barnet är mellan 4-11 månader.

## **Barn mellan ett och två år:**

1. Bör få minst 180 minuter fysisk aktivitet av olika typ under flera tillfällen under dagen.
2. Får inte vara stillasittande i mer än en timme, i exempelvis barnvagn eller barnstol, eller sitta still i längre perioder. Ettåringar bör inte spendera någon tid framför skärmar (exempelvis tv, surfplatta). För tvååringar rekommenderas max 60 minuters skärmtid per dag: ju mindre desto bättre. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.
3. Sova mellan 11-14 timmar per dag, vilket inkluderar tupplur och regelbundna sovtider.

## **Barn mellan tre och fyra år:**

1. Bör få minst 180 minuters fysisk aktivitet av olika typ under dagen. Av dessa bör minst 60 minuter vara av måttlig till hög intensitet. Ju mer desto bättre.
2. Inte vara stillasittande i mer än en timme i exempelvis barnvagn eller sitta stilla under längre perioder. De bör spendera max 60 minuter framför skärmar, ju mindre tid desto bättre. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.
3. Sova mellan 10-13 timmar per dag. Detta inkluderar tupplur och regelbundna sovtider.

**Källa: Statens medieråd och WHO**

## DigidelCenter i Säter

hjälp dig som bor i Sätters kommun  
och har frågor om det digitala livet.

## Behöver du digital hjälp?

Kontakta Sätters biblioteks informationsdisk på  
telefonnummer **0225 55186**



**SÄTERS KOMMUN**

Detta verk är licensierat under **CC BY-NC-ND 2.5 SE**  
Om du jobbar på bibliotek, besök [bibliotek.sater.se](http://bibliotek.sater.se)  
för att se hur du får använda materialet.

