

## ***Vi på Primapraktikens BVC vill uppmärksamma Folkhälsomyndighetens rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn!***

Syftet är att främja en bättre balans mellan skärmtid och fysisk aktivitet, sömn och andra hälsofrämjande aktiviteter för barn och unga, samt minska exponeringen för olämpligt innehåll.

### **Barn under 2 år bör inte använda digitala medier alls!**

Rekommendationerna är bland annat att:

- **En tumregel är att små barn 2–5 år använder skärm max 1 timme per dygn**, barn 6–12 år max 1–2 timmar, och barn 13–18 år max 2–3 timmar. Digitala medier inte har en negativ påverkan på sömn, fysisk aktivitet, relationer, måltider och skolarbete.

-åldersgränser följs för till exempel sociala medier och spel.

-föräldrar aktivt styr vilket innehåll barn tar del av, och samtalar om vad barnen gör på digitala medier samt kommer överens om regler för skärmtid.

**-föräldrar tänker på att egna skärmvanor också påverkar både samspelet med barnet, och barns skärmvanor.**

-skärmar inte används innan läggdags och att mobiler, surfplatta och liknande lämnas utanför sovrummet under natten.

Läs gärna mer på [Rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn — Folkhälsomyndigheten](#)

Hälsningar *Era BVC sköterskor; Victoria, Annicka och Jeannette*