Skärmexponering för barn och unga

Mohamad Yabrak

Bakgrund

- Skärmtid kan påverka barns och ungas hälsa
- Viktigt för nästan alla I samhället

Hur sker skärmanvändningen ut idag?

- SCB: Barn 12-18 år flera timmar/dag
- Huvudsakligen sociala medier, spel, kommunikation
- Barn <2 år: ingen skärm
- 2–5 år: max 1 timme/dag
- 6–12 år: 1–2 timmar/dag
- 13–18 år: 2–3 timmar/dag

Fysisk hälsa

Mycket skärm = mindre rörelse

Risk för sämre kondition och viktproblem

Psykisk hälsa

Sömnproblem: blått ljus, senare läggtid

Snabba belöningar, dopamin kick

Är det bara negativt?

Utbildning

hålla kontakt

spel

Tips för balans

- Begränsa daglig skärmtid
- Skärmfri tid innan läggdags
- Föräldrar: förebilder, tydliga regler
- Begränsa brainrot innehåll

Sammanfattning

- Skärmanvändning ökar och påverkar hälsa
- Mest påverkas sömn och fysisk aktivitet
- Psykisk hälsa påverkas om skärm tar tid från vila och socialt umgänge

TACK FÖR ATT NI
LYSSNADE