Skärmexponering för barn/ungdomar

En vetenskaplig rapport

Foto: 123RF

Förord

Jag skriver denna rapport eftersom det är ett krav för att få ett godkänt betyg i kursen biologi 1. Målet med denna rapport är att få en bättre förståelse för hur och varför skärmexponering påverkar barn och ungdomar.Jag har länge funderat över varför många ungdomar går med blicken fastklistrad i mobilen och varför mindre barn ofta blir ledsna när de inte längre får använda surfplattan. Jag valde detta ämne eftersom skärmexponering har blivit en vardaglig del av nästan alla barn och ungdomars liv i västvärlden, och många riskerar att överexponeras.

Sammanfattning

Barn och ungdomar använder skärmar flera timmar varje dag, framför allt för sociala medier och tv-spel. Mycket skärmtid hänger ofta ihop med mindre fysisk aktivitet, sämre sömn och ökad risk för stress. Barn som sitter länge framför skärmen rör sig mindre och har svårare att somna, särskilt om de använder mobilen på kvällen. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att barn under två år inte ska exponeras för skärmar och att äldre barn och ungdomar ska begränsa skärmtiden så att den inte påverkar sömn, rörelse, sociala relationer eller skolarbete. Det är också viktigt att skärmar inte används precis före läggdags och att föräldrar fungerar som förebilder. Överanvändning av skärmarkan påverka koncentration, humör och social kompetens negativt, medans balanserad skärmanvändning kan ge positiva effekter.

Innehållsförteckning

skärmexponering för barn/ungdomar 1

Förord 2

Sammanfattning 2

Innehållsförteckning 3

1.Inledning 4

1.1 Bakgrund 5

1.2 Syfte 5

1.3 Frågeställningar 5

2. Metod & Matrial 5

3. Resultat 6

3.1 Hur ser barns och ungdomars skärmanvändning ut idag, och hur bedömer forskare och myndigheter att den kan utvecklas framöver? 6

3.2 Hur mycket skärmtid rekommenderas för barn och ungdomar enligt forskning eller myndigheter? 6

3.3 Hur påverkar långvarig skärmtid barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa? 7

4. Diskussion 8

4.1 8

4.2 8

4.3 8

Källförteckning 9

1.Inledning

1.1 Bakgrund

Skärmexponering är när barn och ungdomar använder digitala enheter som mobiltelefoner, surfplattor, datorer och Tv. Det är något som har ökat mycket under de senaste åren. Jag har valt just detta ämne eftersom jag tycker att barns och ungdomars beteende kring skärmar är intressant och viktigt att förstå. Jag tycker att det är särskilt viktigt nu eftersom den ökade skärmtiden kan påverka deras hälsa, till exempel genom sömnproblem, stress och minskad fysisk aktivitet. Genom att förstå hur skärm vanor påverkar unga kan vi hitta sätt att balansera användningen och främja hälsa.

1.2 Syfte

Syftet med denna rapport är att undersoka hur skärmexponering påverkar barn och ungdomar och hur det påverkar deras hälsa. Rapporten vill ta reda på vad experter och myndigheter rekommenderar, hur långvarig skärmanvändning påverkar psykisk och fysisk hälsa och hur skärmtiden har förändrats under de senaste tio åren. Målet är att öka förståelsen för barns och ungdomars skärmvanor och ge tips för en bättre balans mellan skärmtid och andra aktiviteter.

1.3 Frågeställningar

- Hur ser barns och ungdomars skärmanvändning ut idag, och hur bedömer forskare och myndigheter att den kan utvecklas framöver?
- Hur mycket skärmtid rekommenderas för barn och ungdomar enligt forskning eller myndigheter?
- Hur påverkar långvarig skärmtid barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa?

2. Metod & Matrial

I denna rapport har information samlats in från vetenskapliga artiklar, myndighetsrapporter och statistik om barns och ungdomars skärmtid.Rapporten bygger på en litteraturstudie, vilket innebär att jag har jämfört och sammanställt resultat från flera olika källor. Folkhälsomyndigheten och WHO är exempel på källor som kommer användas i rapporten.

3. Resultat

3.1 Hur ser barns och ungdomars skärmanvändning ut idag, och hur bedömer forskare och myndigheter att den kan utvecklas framöver?

Enligt SCB:s undersökning Barns skärmtid 2023 använder barn och ungdomar i åldern 12–18 år skärmar i stor omfattning på sin fritid. De flesta barn använder skärmar flera timmar per dag framför allt för sociala medier, spel och kommunikation med vänner. Användningen har ökat jämfört med tidigare mätningar som görs vart tredje år, vilket visar en tydlig trend mot mer digitalt engagemang bland unga.

Undersökningen visar att skärmtid påverkas av både ålder och kön. Äldre ungdomar använder skärmar mer än yngre tonåringar, pojkar spenderar mer tid på datorspel, medan flickor i större utsträckning använder sociala medier. Samtidigt kombineras skärmtid med fysisk aktivitet på olika sätt. Barn som spenderar mycket tid framför skärmar tenderar att vara mindre aktiva, medan de med kortare skärmtid oftare deltar i idrott, fritidsaktiviteter och utomhuslek.

3.2 Hur mycket skärmtid rekommenderas för barn och ungdomar enligt forskning eller myndigheter?

Enligt folkhälsomyndigheten (2024) bör barn under två år ej exponeras för skärmar alls.För äldre barn säger myndigheten att skärmtiden bör begränsas så att viktiga saker i livet inte blir bortglömda, till exempel sömn, fysisk aktivitet, relationer ochskolarbete. De ger också en enkel tumregel barn som är två till fem år ska helst inte ha mer än en timme skärm om dagen barn sex till tolv år ungefär en till två timmar, och ungdomar 13–18 år cirka två till tre timmar varje dag.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar också att man inte använder skärmar innan man ska sova och att mobiler och surfplattor ska vara utanför sovrummet på natten eftersom sömnen annars kan bli sämre. De betonar också att föräldrar ska följa åldersgränser för sociala medier och spel, och att de ska ha koll på vad barnen gör på skärmen. Det är bra om man pratar om innehållet och har tydliga regler hemma. De påpekar också att föräldrar själva påverkar barnens skärmbeteende genom sina egna vanor.

Rekommendationerna bygger på forskning som visar att för mycket skärmtid kan göra att barn och unga sover sämre och mår allmänt sämre. Många barn och ungdomar säger själva

att det är lätt att fastna för länge framför skärmen, vilket kan göra att man rör sig mindre eller umgås mindre med familj och vänner. Därför menar Folkhälsomyndigheten att det är viktigt med balans. Och att både vuxna och techbolag behöver ta ansvar för att barn och unga ska ha en tryggare digital miljö.

3.3 Hur påverkar långvarig skärmtid barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa?

Långvarig skärmtid kan påverka barns och ungas hälsa på flera sätt. För det första kan mycket skärmanvändning göra att man sover sämre. Skärmar ger ifrån sig blått ljus som kan göra det svårare att somna, och många barn går och lägger sig senare om de använder mobilen sent på kvällen. (Folkhälsomyndigheten, 2023).

För det andra kan mycket tid framför skärmar göra att man rör sig mindre. När man sitter still länge ökar risken för att bli mindre fysiskt aktiv totalt sett, vilket på sikt kan påverka kondition och vikt.(Folkhälsomyndigheten, 2023).

Skärmtid kan också påverka den psykiska hälsan också. Forskning visar att barn och ungdomar som använder skärmar väldigt mycket oftare rapporterar mer stress, oro och nedstämdhet. Detta gäller särskilt när skärmtiden ersätter sömn, socialt umgänge eller fysisk aktivitet. (Folkhälsomyndigheten, 2023).

4. Diskussion

4.1

Jag tycker att det tydligt syns att skärmanvändningen bland unga har ökat mycket. Barn och ungdomar använder skärmar flera timmar varje dag, och det stämmer med den bild jag hade sedan tidigare. Jag tycker också att det är intressant att äldre ungdomar använder skärmar mer än yngre, och att flickor och pojkar använder skärmar på olika sätt.Jag märker att det ofta är så att mycket skärmtid hänger ihop med mindre fysisk aktivitet.

4.2

När jag jämför Folkhälsomyndighetens rekommendationer med hur mycket barn faktiskt använder skärmar ser jag att många ligga över de gränser som rekommenderas. Jag ser att rekommendationerna framför allt handlar om att barn ska få tillräckligt med sömn, rörelse och tid med familj och vänner. Därför tänker jag att råden inte handlar om att förbjuda skärmar, utan om att hjälpa barn att få en bra balans i vardagen.

Jag tycker också att myndigheten lägger stort ansvar på föräldrar. De menar att föräldrar både ska prata med sina barn om skärmar och vara bra förebilder själva. För mig känns det rimligt, eftersom barn ofta gör som vuxna gör och inte bara som de säger. Däremot så tror jag inte att man ska förvänta sig att techbolagen ska bry sig om barn och ungdomar, då deras främsta mål är materialistiska. Det enda sättet bolagen kommer att agera i denna fråga är om det blir en skyldighet (lag) eller om det finns någon materialistisk vinst i det.

4.3

När jag tittar på resultaten om hälsa ser jag att mycket skärmtid kan påverka både sömn, rörelse och humör. Jag tycker att sömn är den del som verkar påverkas mest. Många barn/ungdomar använder mobilen sent på kvällen, och det gör att de har svårare att somna eller går och lägga sig senare. Det framgår också att barn som sitter mycket framför skärmen ofta rör sig mindre. Det är inte skärmen i sig som är problemet, utan att den tar tid från annat som är viktigt för kroppen.

När det gäller psykisk hälsa tycker jag att resultaten visar att barn som använder skärmar väldigt mycket oftare känner mer stress och nedstämdhet. Jag tolkar det som att det inte bara är skärmtiden som påverkar, utan att skärmanvändningen ibland ersätter viktiga saker som vila eller tid med andra människor.

Jag tror att för mycket skärmanvändning påverkar hjärnan negativt. Jag har märkt att de flesta barn och ungdomar som överanvänder skärmar har dålig social kompetens. De verkar ofta ha svårare att prata med andra ansikte mot ansikte och ibland känns det som att de inte riktigt vet hur man för en vanlig konversation utan en skärm. Jag upplever också att barn som använder skärm väldigt mycket kan bli mer impulsiva och ha svårare att koncentrera sig. Det kan hänga ihop med att skärmar ofta ger snabb belöning t.ex likes, korta videor eller spel som hela tiden händer något i.

Källförteckning

Statistiska centralbyrån. (17 mars 2023). *Barns skärmtid 2023.*
Barns skärmtid 2023

Folkhälsomyndigheten. (2 september 2024). *Rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn.* Rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn — Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten. (2024). *Forskningssammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga.*
Forskningssammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga