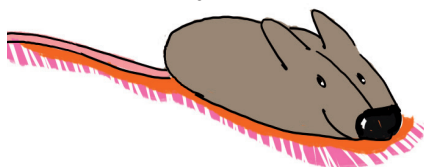


Visste du att:

Barnhjärnan utvecklas allra bäst i verkligheten, i rörelse och lek tillsammans med andra. Ju yngre barnet är desto mer negativ är skärmen som stjälar viktig utvecklingstid. Du behöver inte känna "teknik-stress" – datorer är förhållandevis enkla och barn lär sig snabbt datorn senare i skolåldern. Från 0-2 år rekommenderas ingen skärmtid. För förskolebarn max 1 timma och då helst i vuxens sällskap för att interagera och förklara för barnet. Från mellanstadiet bör totala tiden inte överskrida två timmar. Minskad skärmtid betyder mer rörelse som visat sig bra både för kroppen och inläringen.



Varför behöver skärmtiden begränsas?

Vi blir lätt förhäxade av skärmarna och barn och ungdomar har inte mognaden att begränsa sig själva. De behöver hjälp av vuxna som får ta ansvaret även om barnet protesterar. Den unga hjärnan utvecklas bäst i verkligheten och i rörelse som befrämjar inläring. Lång skärmtid och multitasking hämmar utvecklingen och orsakar koncentrationsproblem, sömnsvårigheter och humörpåverkan.



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

Vatten, den bästa törstsläckaren!

Goda sömnvanor – viktigt för ditt barn!

Njut av tiden tillsammans – Tv och skärmar kan vänta!

Det är gott med frukt och grönt!

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!

Foldrarna och annat material kan laddas ner på www.vgregion.se/beslutstodfetma under rubriken Broschyrer/foldrar. Foldrarna finansieras av folkhälsokommittén Västra Götalandsregionen. Beställning av foldrarna via adress.distributionscentrum@vgregion.se.

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus. Svensk textbearbetning och uppdatering 2017 av Åse Victorin, barnläkare och författare.

Njut av tiden tillsammans – TV och skärmar kan vänta!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living Partille Kommun
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademin,
Avd för pediatrik, Folkhälsokommittén
Västra Götalandsregionen

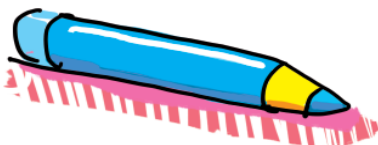


5 tips för att hjälpa dig begränsa skärmtiden till en bra nivå



Sätt upp tydliga regler

Alla barn mår bra av att på förhand veta vad som gäller. Bestäm vad som ska gälla i er familj om hur lång skärmtid barnen ska ha. Håll fast vid beslutet. Undvik skärmtid minst en timme före sovdags och även på vardagsmorgnar, då tiden är knapp och man istället i lugn och ro kan äta frukost och prata en stund. Välj aktivt de TV-program som ska ses och ha TV:n avstängd däremellan.



Föreslå alternativa aktiviteter

Gör en lista över roliga aktiviteter som ditt barn, eller ni tillsammans, kan göra såväl inne som ute. Stimulera ditt barns andra intressen och talanger. En regel kan vara att en timme stilla vid skärm ska motsvaras av en timme aktiv rörelse. Om ditt barn börjar i en aktivitet, bra att fullfölja en hel termin innan beslut om att sluta eller fortsätta tas.



Undvik ätande vid skärmen

Som förälder kan du besluta att barnen äter sina måltider vid matbordet, gärna på regelbundna tider och tillsammans i så hög utsträckning det går. Gemensamma måltider har visat sig vara en stor friskfaktor för barn.



Ingen skärmar i sovrummet

Ha gärna hemmets skärmar där du kan se ditt barn. Bestäm några skärmfria zoner. Se till att barnets sovrum är fritt från skärmar nattetid. Då ger du barnet en rofylld sovplats. Skärmarna bör också vara otillgängliga eftersom barn annars kan lockas att vakna både på natten och tidiga morgnar för att spela. Det ger sämre sömnkvalitet och sömnbrist. När ditt barn senare får en mobiltelefon, gör det till en bra vana att alltid ladda den i ett annat rum än sovrummet, där den blir en undermedveten stressfaktor.



Skärmfri tid

Inför gärna skärmfria dagar då dina barn blir fria att tänka på annat än skärmen och det som görs där. Ta själv makten över din egen uppkoppling och stäng helt enkelt av mobilen några timmar då du vill vara fokuserad på din familj. Det kommer barnen att känna av och uppskatta. Låt inte skärmtid bli en belöning för ditt barn utan välj andra roliga aktiviteter.

