



Folkhälsomyndigheten

Rekommendationer för säker och balanserad skärmanvändning för barn 0–5 år



Vad ingår i "skärmanvändning"?

I Folkhälsomyndighetens rekommendationer avses skärmar som barn använder på **fritiden**:

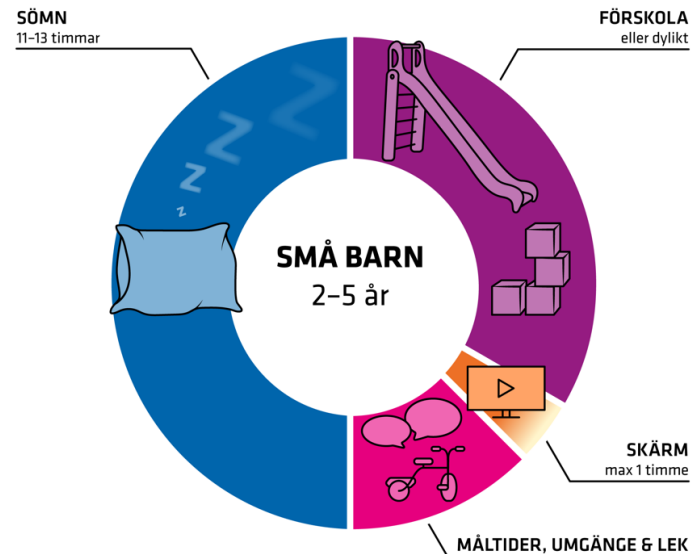
- mobil
- surfplatta
- tv
- dataspel
- sociala medier.

Detta ingår **inte**:

- musik, radio och poddar
- skärmar som används i skolan
- hjälpmedel för barn med en funktionsnedsättning.

Rekommendationerna består av tre delar:

- Generella rekommendationer kring sömn
- Åldersanpassade rekommendationer (0–2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år)
- Rekommendationer till föräldrar om deras egen användning



- Bygger på forskning om digitala medier och hälsa och kunskap om vad barn och unga behöver för att må bra i olika åldrar



Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning



Rekommendationer till dig som har barn i åldern 0–2 år

- Barn som är yngre än 2 år ska helst inte använda skärmar alls.

Rekommendationer till dig som har barn i åldern 2–5 år

- Som förälder kan du styra vilket innehåll barnet tar del av.
- Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan till exempel sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande.
- Gör gärna skärmanvändning till en gemensam aktivitet. Titta tillsammans med ditt barn och prata om vad ni ser.



Generella rekommendationer för digitala medier och sömn

- Använd inte skärmar 30-60 min innan det är dags att sova.
- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.



Stöd till föräldrar med barn i åldern 0-5

Föräldraställningar

Hos Mediemyndigheten finns filmer och instruktioner om hur man kan göra tekniska begränsningar i sitt barns skärmtid och aktiviteter online. Det kallas ibland föräldraställningar eller föräldrakontroll.

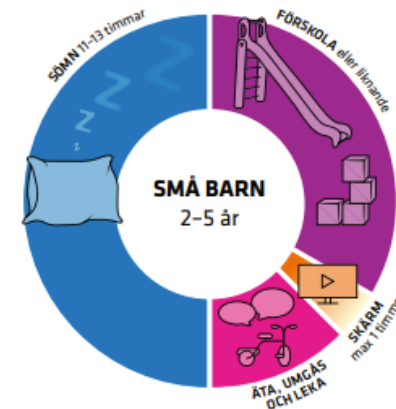
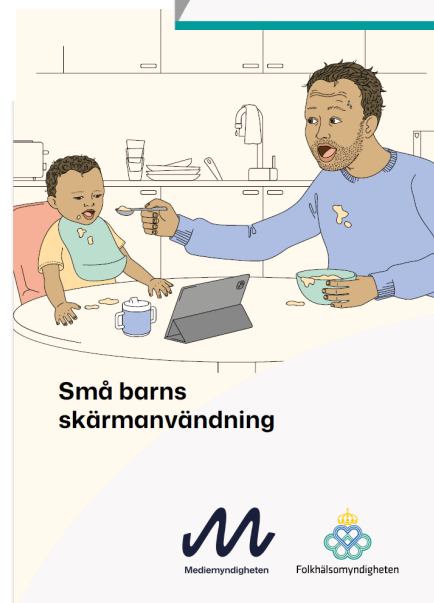
[Föräldraställningar för skärmtid och säkerhet \(mediemyndigheten.se\)](https://www.mediemyndigheten.se/foraeldrastallningar-for-skarmtid-och-sakerhet)

Råd om hur små barn (0-5 år) använder skärmar

Publicerad: 30 september 2025

Presentationsmaterialet handlar om rekommendationerna för barn 0-5 års skärmanvändning och kan exempelvis användas som en grund för samtal med vårdnadshavare.

Psykolog Malin Bergström om hur man kan hantera skärmanvändning bland små barn



Balans mellan skärmtid och andra aktiviteter

Bilden visar hur barn som är 2-5 år gamla kan fördela sin tid mellan olika aktiviteter. Den kan vara till stöd för att få balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. En bra tumregel är max en timmes skärmtid per dag.



Rekommendationerna och tumregeln om skärmtid handlar om användning på fritiden, exempelvis sociala medier, streamade filmer, videoklipp, tv och datorspel.

Följande ingår inte: att lyssna på musik, radio, poddar, läsa e-böcker, skolarbete, hjälpmedel vid funktionsnedsättning, digitala verktyg till arbetslivet.

Läs mer om rekommendationer och tips för skärmanvändning på [folkhalso myndigheten.se/digitala-medier](https://www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier)



Här finns allt material

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier>



[Kontakt:](#)

Sara.fritzell@folkhalsomyndigheten.se

<https://mediemyndigheten.se/barn-och-unga/for-vuxna/>

