

Barn och medier

Först när barnet börjar skolan är det klokt att ge barnet en egen telefon. Det är bra att tillsammans öva hur man använder telefonen och vilka regler som gäller.

Om telefonen har internetkontakt ska föräldrarna lära barnet hur det kan röra sig tryggt på nätet. Diskutera regelbundet med barnet vad som är tryggt att göra på nätet. Föräldrarna ska varje dag följa med hur barnet använder telefon och internet.



Föräldrarna ska kolla vad barnen ser i tv och vilka spel de spelar. Åldersgränserna finns till för att barn inte ska se sådant som kan skada deras utveckling. En del barn är mera känsliga än andra barn.

Begränsa och övervaka hur barnet använder:

- Television
- Smarttelefon
- Surfplatta
- Dator
- Spelkonsoler
- Internet

VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONEN WHO REKOMMENDERAR:

- barn under 2 år ska inte ha skärmtid, alltså inte se på tv eller datorskärm
- 2–4-åringar ska ha mindre än 1 timme skärmtid per dag
- 5–7-åringar ska ha mindre än 2 timmar skärmtid per dag.