

**Nationella rekommendationer**

## Forskningsbaserade rekommendationer för användning av smarttelefoner för barn, unga och vårdnadshavare

- För barn under 2 år rekommenderas inga smarta enheter alls.
- När ett litet barn är vaket bör också de vuxna undvika att använda sin smarttelefon.
- Raseriutbrott hos småbarn bör lugnas ner med andra metoder än med smarta enheter.
- För 2–6-åringar rekommenderas högst 1 timme skärmtid om dagen och innehållet ska vara anpassat för barnets åldersnivå.
- Vi går och lägger oss utan smarttelefon.
- Hela familjens smarttelefoner samlas på kvällen in till en gemensam telefonparkering, varvid föräldrarna fungerar som exempel för sina barn. Telefonerna laddas på dagtid under övervakning.
- Smarttelefonerna läggs utom synhåll då vi gör läxor eller då vi är tillsammans med familjen eller kompisarna.
- Det lönar sig att vänta tills barnet är åtminstone i högstadieåldern innan man skaffar en smarttelefon åt barnet. Användningen av sociala medier bör skjutas upp tills barnet är 15–16 år.
- Både unga och vuxna tillbringar högst 2–3 timmar om dagen på sina smarttelefoner.
- Det är också skäl att undvika att öppna smarttelefonen upprepade gånger, eftersom ständiga avbrott belastar hjärnan.
- Föräldrarna visar sin inställning till smarttelefonen genom sitt eget beteende.
- När vi är tillsammans, är vi utan telefoner.

### Rekommendationen har utarbetats av

**Nina Sajaniemi**  
neuropsykolog  
professor i pedagogik

**Silja Kosola**  
specialist i allmänmedicin  
docent i ungdomsmedicin,  
Helsingfors universitet  
forskningsledare,  
Västra Nylands välfärdsområde

### I samarbete med

**Villmanstrands stad**  
tillsammans med  
föräldraföreningar,  
barn och unga

**Det nationella programmet för  
hjärnhälsa**  
Markku Holmi, Tarja Keltto

**Rekommendationerna grundar sig på forskningsrön. Läs mer:  
[kansallinenaiivoterveysohjelma.fi](https://kansallinenaiivoterveysohjelma.fi)**