



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**