

Tips för att minska skärmtiden

- Bestäm hur länge det är ok att sitta framför en skärm, max 1–2 timmar/dag. Dela med fördel upp skärmtiden.
- Bestäm när det är ok att sitta framför en skärm för att minska tjat andra tider t.ex. när du lagar middag eller efter middagen.
- Slå bara på TV:n när det är ok att titta.
- Stäng av TV:n när ingen tittar på den.
- Lägga undan smartphones och surfplattor när de inte ska användas.
- Använd en förinställd timer på skärmarna hemma så att de inte går att använda efter en viss tid.
- Använd en timer (äggklocka eller på mobilen) för att hjälpa ditt barn att veta när det är dags att ta en paus från skärmen.
- Undvik att äta framför TV:n. Forskning visar att barn som äter framför TV:n riskerar att äta mer eftersom barnet inte känner av när det blir mätt. Det kan också lätt bli en vana dvs. så fort barnet sätter sig framför TV:n vill han/hon ha något att äta.



Tydliga regler är lättare för ditt barn att följa!