

# Undrar du om barn och skärmar? Fråga en förskolepedagog

## Du sätter gränser

Det är du som förälder som sätter gränser kring ditt barns tid framför skärmen. Du tar de beslut för ditt barn som du tror blir bäst.

## Varför är det viktigt?

Tiden framför skärmen ska inte ersätta tiden när ni är tillsammans eller tiden då barnen får röra på sig och leka utomhus. Mycket tid framför skärmar ökar risken för närsynthet bland barn.

## När och hur mycket?

Små barn under två år behöver ingen skärm alls. Barn mellan två och fyra år rekommenderas max en timme om dagen. Vissa åldersanpassade tv-program och datorspel kan vara roliga och lärorika för barn mellan fem och sex år. Men barn behöver stöd av en vuxen om de ska lära sig något av skärmaktiviteter.

## Var en förebild

Barn gör som vuxna gör. Fundera över hur du själv använder medier när du är tillsammans med ditt barn.

## Prata med en pedagog i din verksamhet!

Vill du veta mer om barn och skärmar? Prata med en pedagog i din verksamhet eller gå in på [1177.se](http://1177.se) och sök på "barns utveckling".