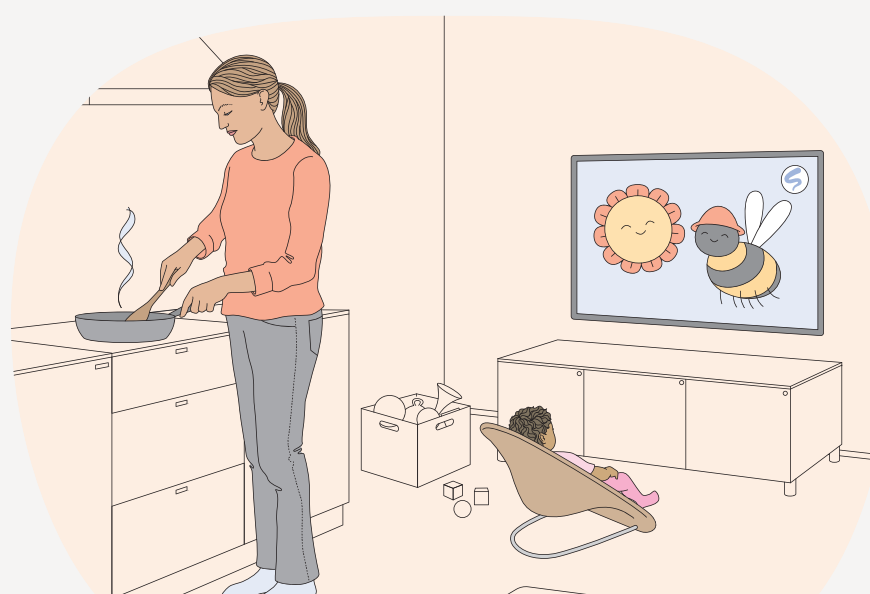
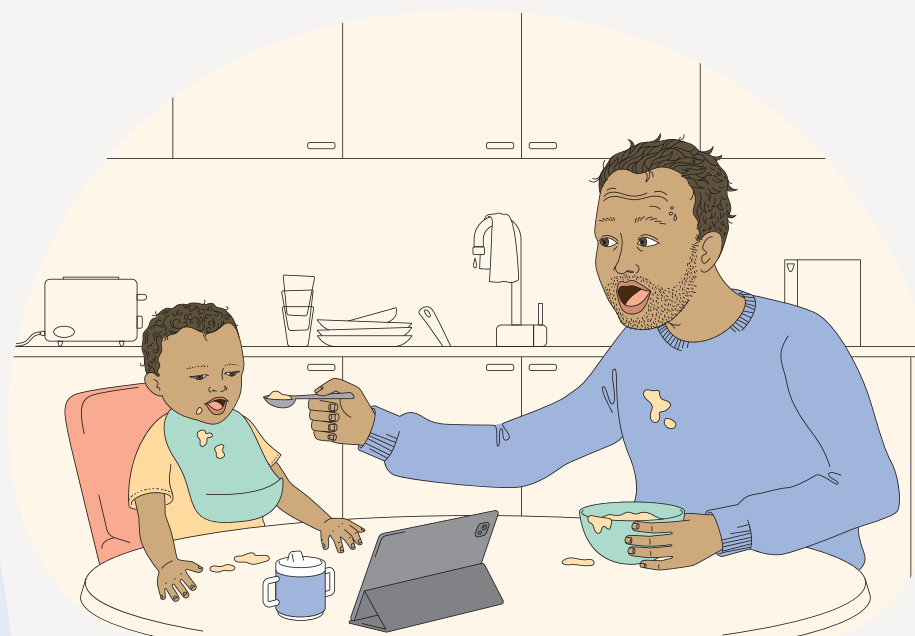




Hur tänker du kring barn och skärmar?

- Prata gärna om hur ni vill ha det med skärmar hemma hos er redan nu.
- Nyfödda barn börjar från första dagen att öva på ögonkontakt, språk och känslor. Din närvaro och uppmärksamhet är viktig.
- Skärmar kan störa kontakten mellan dig och ditt barn – fundera över din egen användning.
- Det är lättare för barn att lära sig leka självständigt och använda sin fantasi om de inte använder skärm.

0–2 år

Barn 0–2 år ska helst inte använda skärmar alls.

Läs mer om föräldraguider för säker skärmanvändning, samt om att dela bilder på ditt barn på nätet, hos **Mediemyndigheten**.



Läs mer om tips och råd baserade på **Folkhälsomyndighetens** rekommendationer om säker och balanserad skärmanvändning.



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten