

## Visste du att:

Total mediatid (TV, video, dator) för förskolebarn rekommenderas till 1 timme/dag. För skolbarn bör tiden inte överskrida 2 timmar. En minskad mediatid gör att vi rör oss mer och det i sin tur är bra för hälsan.



## Varför behöver tittandet begränsas?

Barnets hjärna utvecklas snabbt och vi vet att den spontana leken med andra och den egna fantasin stimulerar detta. För mycket mediatid passiviserar barnet och kan påverka beteendet negativt (bl a mer okoncentrerat och aggressivt). När mediatiden begränsas till 1-2 timmar/dag blir barnet lugnare och presterar bättre i skolan.



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

Vatten, den bästa törstsläckaren!

Goda sömnvanor – bra för ditt barn!

Njut av tiden tillsammans – Tv och dator kan vänta!

Det är gott med frukt och grönt!

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!

Foldrama och annat material kan laddas ner på

[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu) eller [www.partille.se](http://www.partille.se)

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus.

Svensk textbearbetning Åse Victorin-Cederquist, barnläkare.

# Njut av tiden tillsammans - TV och dator kan vänta!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

learning healthy living Partille Kommun  
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademin,  
Avd f pediatrik, 41685 Göteborg

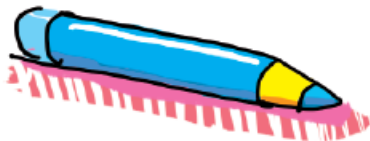


## 5 tips för att hjälpa dig begränsa mediatiden till en bra nivå



### Sätt upp tydliga regler

Alla barn mår bra av att på förhand veta vad som gäller. Bestäm när och hur länge ditt barn får sitta vid datorn/TV:n. Håll fast vid beslutet. Undvik mediatid timmen före sänggång och på vardagsmornar, då tiden är knapp och man istället kan äta frukost ihop. Välj aktivt de TV-program som ska ses och ha TV:n avstängd däremellan.



### Föreslå alternativa aktiviteter

Gör en lista över andra roliga aktiviteter som ditt barn, eller ni tillsammans, kan göra såväl inne som ute. Stimulera ditt barns andra intressen och talanger. En regel kan vara att en timme vid datorn ska motsvaras av en timme aktiv rörelse.



### Tillåt endast hälsosamma snacks framför TV/dator

Du kan besluta att bara sunda snacks, som frukt och grönsaker, får ätas där. Ät inga måltider vid TV/dator. Värna istället om regelbundna måltider tillsammans vid köksbordet.



### Helst ingen egen TV/dator på rummet

Ju fler apparater som finns i hemmet desto svårare blir det att ha kontroll. I barnets rum kan du som vuxen inte se när eller vad ditt barn ser.



Risken finns att barnet isolerar sig. Utan TV/dator blir barnets rum mer rofyllt.

### Belöna ditt barn med roliga aktiviteter istället för utökad mediatid

Om du vill belöna ditt barn, gör det inte med utökad mediatid utan med roliga aktiviteter. Annars blir mediatiden ännu mer betydelsefull i barnets ögon.

