

# SKÄRMUTMANINGEN

På Tele2 älskar vi teknikens positiva sidor och vi vet att den kan berika våra liv. Samtidigt förstår vi vikten av att balansera skärmtid med personliga ögonblick. Därför har vi skapat Skärmutmaningen – en rolig utmaning för hela familjen!

Låt oss göra det här till den bästa sommaren någonsin – utan att fastna framför skärmarna! Sätt er ner tillsammans som familj och bestäm era egna regler. Låt fantasin flöda och välj vilka aktiviteter ni är överens om ska gälla veckovis i sommar.

## AKTIVITETER

- Alla i familjen lägger ifrån sig skärmarna under två timmar, samtidigt.
- Byt en timme egen skärmtid mot att lära ut dina favoritappar (ett spel, en funktion eller gör en TikTok-dans ihop med flera i familjen).
- Gör minst en gemensam aktivitet varje dag utan mobiler (t.ex. äta middag, lunch, fika, gå till stranden, spela spel, sporta).
- Bryt stillasittande skärmtid med korta pauser var 45:e minut.
- Börja morgonen utan mobilen och vänta minst en timme innan den slås på.
- Stäng av skärmarna minst en timme före läggdags varje kväll i en vecka.
- Superutmaningen! Var utan skärm mellan kl. 08.00-17.00 (den som klarar det får välja en valfri middag).
- Egna aktivitetsförslag:

Vi ska stötta varandra i den här utmaningen. Har vi klarat utmaningen under en vecka så ska vi fira det genom att:

Namn på alla i familjen:

# ETT SKÄRMAVTAL FÖR HELA FAMILJEN

Det är många som upplever att digitala skärmar bidrar till en bättre semester. Samtidigt säger 82% av svenskarna att de tror att det vore en bra idé att gemensamt komma överens om riktlinjer för skärmtiden i familjen. Nästan hälften av svenskarna vill begränsa familjens skärmtid men har svårt att veta hur de ska gå tillväga. Och nästan varannan svensk upplever att de behöver en bättre balans för sin skärmtid. (Källa: Tele2/Kantar Media\*)

## EXPERTEN\*\* TIPSAR: SÅ UNDVIKER NI KONFLIKTER OM SKÄRMTID UNDER SEMESTERN

### 1. Använd skärmarna på ett medvetet sätt

Skärmen kan vara ett jättebra hjälpmedel för att umgås mer med varandra och hitta på saker tillsammans under semestern. Försök undvika att fastna för länge i det klassiska "slöscrollandet" och använd istället skärmarna på ett roligt sätt tillsammans. Exempelvis genom att spela ett digitalt spel, göra en TikTok-video tillsammans eller göra research till ett gemensamt sommarprojekt.

### 2. Försök lägga bort skärmen helt ett tag

Det finns många bra och roliga sätt att använda sina skärmar på men försök att lägga bort dem helt då och då för att vara helt närvarande i stunden. Om det känns jobbigt kan du börja med korta stunder för att få in vanan och hitta en balans som känns lagom för just dig.

### 3. Lyssna in allas önskemål och preferenser

Var snälla mot er själva och varandra. Ofta har vi olika behov och olika preferenser. Se därför till att alla får komma till tals och att alla känner att de får säga sitt när ni pratar om familjens skärmtid under semestern.

## HUR SVENSKARNA SER PÅ SIN SKÄRMTID

80% tycker att skärmtid kan vara ett hjälpmedel för att umgås

70% stör sig på skärmanvändning vid matbordet

80% känner ibland att de slöscrollar för mycket

70% upplever att skärmar hjälper dem med sina intressen

90% använder digitala enheter för att planera semestern



\*Undersökningen av Tele2/Kantar Media webbpanel (Sifopanelen) under perioden 29 april–7 maj 2024.

\*\* Lisa Thorell, professor i psykologi vid Karolinska Institutet