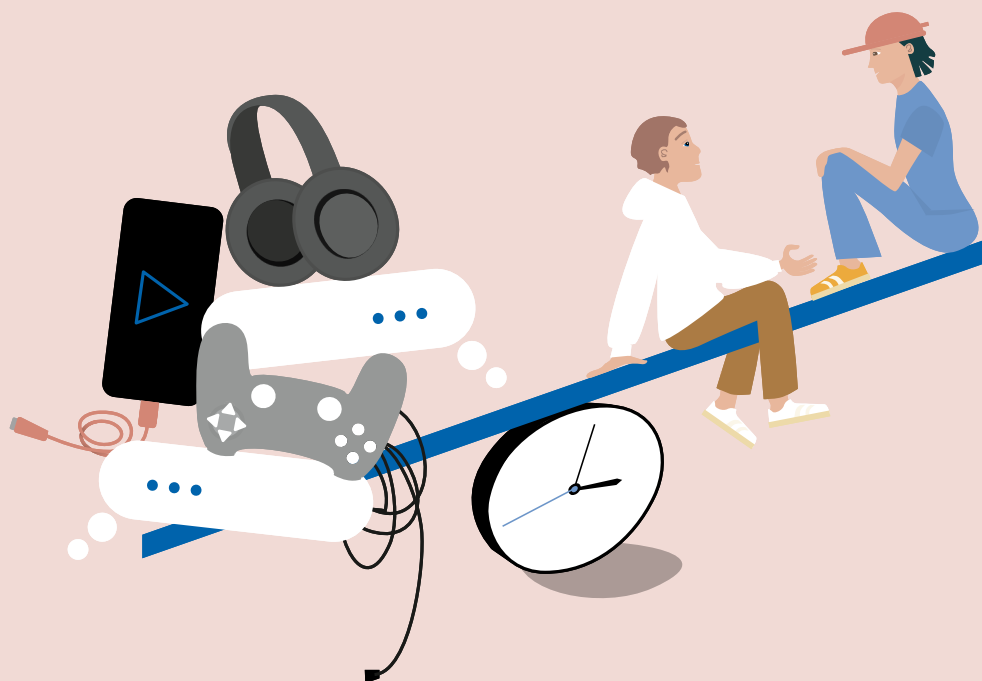


Rekommendationer till dig som är mellan 13 och 18 år

Digitala vanor på fritiden



Bra att veta om denna broschyr

Denna broschyr riktar sig till dig som är mellan 13–18 år.

Rekommendationerna i denna broschyr handlar om din skärmanvändning på fritiden. Här ingår sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.

Följande skärmanvändning ingår inte:

- att lyssna på musik, radio, poddar eller att läsa e-böcker,
- skolrelaterad skärmanvändning,
- digitala hjälpmedel till barn och unga med funktionsnedsättning,
- digitala verktyg till olika samhällstjänster.

Dessa rekommendationer från Ålands landskapsregering är en bearbetad version av svenska rekommendationer som tagits fram av Folkhälsomyndigheten.

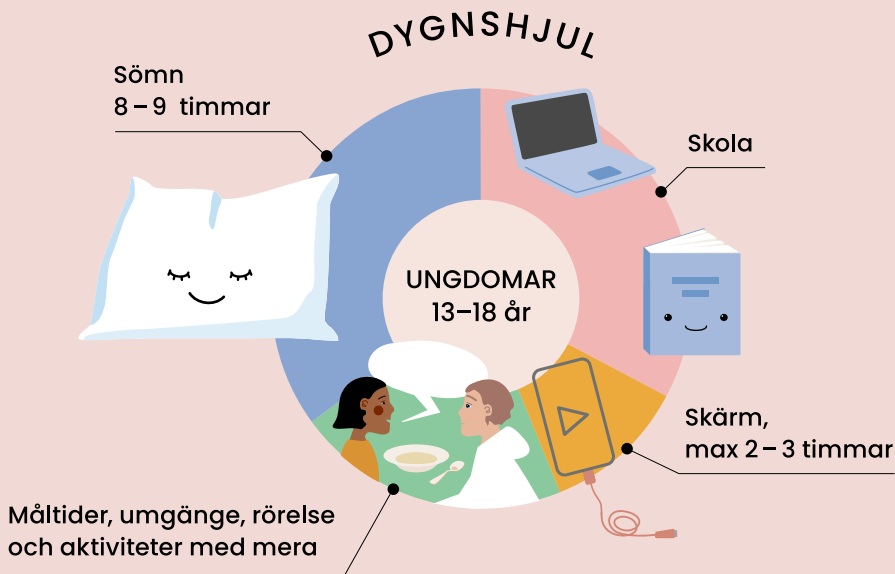
Rekommendationerna bygger på information från vetenskaplig litteratur, enkätundersökningar och dialoger med barn och unga, föräldrar och ungdomsorganisationer.

Mer information finns i en vägledning som går att hitta på www.regeringen.ax.



Till dig som är mellan 13–18 år

Skapa balans i vardagen så att din skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. En generell rekommendation är att du begränsar din skärmtid till max två till tre timmar per dag.

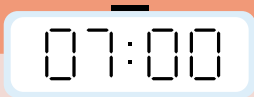


Källa: Folkhälsomyndigheten

- Använd inte skärmar när det blir dags att sova. Stäng av dina apparater 30–60 minuter före sovdags.



- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten och använd gärna en annan väckarklocka än mobilen.



- Följ åldersgränserna för appar, spel och webbsidor. Tänk på att plattformar och appar som styrs av algoritmer kan påverka vad du gör, vad du ser och hur du mår.



- Fundera över din skärmanvändning. Hur får den dig att må? Tar mobilen eller spelandet tid från andra saker du skulle må bra av? Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor. Be om hjälp om det behövs.





- Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt, till exempel om du blir mobbad eller kontaktad av någon på ett sätt som inte känns bra, eller om du ser något skrämmande eller obehagligt. Det kan minska risken för att du ska må dåligt av det.

- Tänk igenom hur du planerar din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.



- Var uppmärksam på innehåll med t.ex. våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.

- Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.



Här kan du få hjälp!

Åländska Rädda Barnen kan ge stöd om du eller en kompis varit utsatt för något på nätet som inte kännts bra. Mejla Barnens internet på e-postadressen:

barnensinternet@raddabarnen.ax

Svenska BRIS (Barnens rätt i samhället) finns också för dig som bor på Åland. Här kan du t.ex. hitta tips om du eller någon du känner har blivit utsatt eller utsätter andra.

Du som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator angående det du funderar på eller behöver hjälp med. För den som ringer från Åland är telefonnumret **+358 18 25520**.

Du kan även chatta på barn.bris.se

Lågtröskelmottagningen för barn och unga på ÅHS har tagit fram broschyren "Någon att prata med". Här hittar du fler kontaktuppgifter till chattar, stödlinjer och webbplatser där du kan få hjälp.

www.ahs.ax/patienter/alla-mottagningar-och-avdelningar/lagtroskelmottagning-barn-och-unga

Broschyren "Någon att prata med" finns som bilaga på Lågtröskelmottagningens webbplats.

Det går att hitta mer information på landskapsregeringens webbplats:

www.regeringen.ax

