

## **Skärmanvändningens effekter på barns hälsa i åldern 3-6 år**

Ett funktionellt arbete och produktutveckling av en poster

Michaela Sundman

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2023

## Utvecklingsarbete

Författare: Michaela Sundman

Utbildning och ort: Hälsovårdare YH, Vasa

Handledare: Christine Alm och Marie Hjortell

Titel: Skärmanvändningens effekter på barns hälsa i åldern 3–6 år - Ett funktionellt arbete och produktutveckling av en poster

---

Datum: 11.12.2023

Sidantal: 13

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Syftet med detta utvecklingsarbete var att ta reda på vilka effekter skärmanvändning har på hälsan hos små barn i åldern 3-6 år. Utvecklingsarbetet är ett funktionellt arbete. Med ett funktionellt arbete utvecklas också en produkt. Innehållet i produkten baserar sig på artiklar.

Produkten är en poster som innehåller vad skärmanvändningen har för positiva och negativa effekter på barns hälsa i åldern 3–6 år samt vilka råd hälsovårdaren kan ge angående skärmanvändningen.

Positiva effekter med skärmanvändning kan vara att det främjar barns lärande, har positiv inverkan på barns kognitiva utveckling samt ökar skickligheten hos barn. Barn som ser på skärmen mer än 1 h per dag riskerar att drabbas av negativa effekter. Negativa effekter kan visa sig som beteendeproblem och språkutvecklingen kan drabbas negativt. Också sömnen kan påverkas negativt om barnet ser på skärmen före läggdags. Råd som hälsovårdaren kan ge angående skärmanvändningen är att innehållet bör vara anpassat för åldern samt att barn bör se på skärmen tillsammans med en vuxen som kan förklara innehållet. Skärmtiden bör begränsas för små barn för att förebygga att barnet ska drabbas av negativa effekter av skärmanvändningen.

---

Språk: svenska

Nyckelord: Skärm, hälsa, barn, poster

## **Development work**

Author: Michaela Sundman

Degree Programme: Public health nurse (UAS) Vaasa

Supervisors: Christine Alm, Marie Hjortell

Title case: Screen usage effects on children`s health in the age 3-6 years - A functional work with a poster as a product

---

Date 11.12. 2023

Number of pages 13

Appendices 2

---

### **Abstract**

The purpose of this development work was to find out how screens usage affect children in the ages of 3-6 years. This development work is a functional work. With a functional work a product is also developed. The content of the product is based on articles. The product is a poster that contains the positive and negative effects of screen usage on children`s health in the age between 3-6 years. The product also contains advice that the healthcare provider can give about the screen usage. Positive effects of screen usage are that it can promote children`s learning, it can also have a positive impact on children`s cognitive and skill development. More than 1 hour of screen usage per day can have negative effects on the children. Negative effects can be behavior problems or negative language development. The sleep can be affected negatively if the children use a screen before bedtime. Advice that the healthcare provider can give about screen usage is that the content that the child is watching should be age adapted and the child should watch the screen together with an adult that can explain the content to the child. Screen usage should be limited for young children to prevent that child get any negative effects from the screen usage.

---

Language: Swedish

Key words: screen, health, child, poster

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund .....	1
3	Syfte .....	3
4	Metod .....	3
5	Resultat av litteratursökning.....	3
5.1	Skärmanvändningens negativa effekter på barns hälsa .....	4
5.2	Skärmanvändningens positiva effekter .....	5
5.3	Råd kring skärmanvändning.....	6
6	Processbeskrivning och utarbetning av produkten.....	6
6.1	Produktens layout.....	6
6.2	Produktens innehåll .....	7
7	Produkt.....	8
8	Kritisk granskning och diskussion .....	9
9	Litteraturförteckning.....	11

Bilaga 1 Artikelsökning

Bilaga 2 Poster

## 1 Inledning

Detta utvecklingsarbete görs inom ramen för mina hälsovårdarstudier och handlar om skärmanvändning hos barn i åldern 3–6 år och vad det har för effekter på barns hälsa. Med skärmanvändning menas tv tittande, användning av surfplatta och mobiltelefon. Intresset för ämnet har ökat i och med att skribenten själv har barn i denna ålder samt också efter en praktikperiod inom barnrådgivning.

Hälsovårdaren träffar barn i ålder 3–6 år på barnrådgivningen. På barnrådgivningen följs barnets och familjens hälsa upp. Hälsovårdarens främsta arbetssätt är att samtala med familjen. Medieanvändning hör till vardagen i dagens barnfamiljer och därav är samtal kring skärmanvändning en naturlig del i samtalet då familjen kommer till barnrådgivningen (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2015). I samtalet med familjen kan hälsovårdaren ge råd om en sund användning av skärm vid behov till de familjer som behöver det.

Skärmanvändningen bland barn diskuteras flitigt i media och bland experter och forskare. Det verkar finnas ett behov av ett material som lyfter fram effekterna av skärmanvändningen hos små barn. Som det ser ut just nu finns olika råd kring skärmanvändningen men dessa råd baserar sig på olika experters uppfattning.

Med detta utvecklingsarbete är målet att skapa ett hjälpmedel för hälsovårdaren på barnrådgivningen i form av en poster som kommer innehålla vilka effekter skärmanvändningen har på barns hälsa samt råd kring barnets skärmanvändning som hälsovårdaren kan använda vid behov. Skribenten har inte hittat att något liknade material finns för små barn i ålder 3–6 år.

## 2 Bakgrund

I och med att samhället blir mer och mer digitaliserat ökar också skärmanvändningen tidigt hos barnen. Detta debatteras också i samhället kring barns skärmtid. I Lillas (2023) artikel har Annukka Sältin från pelituki intervjuats om vilka råd som kan ges till föräldrar angående barns skärmanvändning. Hon menar att föräldrar bör vara medvetena och delaktiga i vad barnet gör på skärmen. Hon menar också att det är viktigt med pauser och mattider, att det inte blir för mycket stillasittande. Några råd som lyfts fram i artikeln är att göra upp

regler kring skärmanvändningen och det gäller också vuxna. Vuxna ska visa gott exempel och visa intresse för vad barnet gör på skärmen.

Enligt WHO (2019) bör barn under 5 år inte se på skärm mer än 1 h per dag, helst mindre. Enligt rekommendationen är målet att minska på barns stillasittande och främja aktivitet, rörelse och barns sömn.

Enligt Nylander (2019), är det själva aktiviteten på skärmen som spelar roll och inte tiden. Risken finns att små barn kan bli överstimulerade då de utsätts för en massa intryck som de inte kan sortera. Därför bör istället barn använda skärmen tillsammans med en vuxen som kan förklara och hjälpa barnen sortera det de ser.

Skärmanvändningen kan också användas i ett positivt syfte. Pelli & Staaf (2023) menar att språk och spelapplikationer för pekplatta gärna används som arbetssätt för att träna barnets språk ute på fältet.

Snickars & Söderlund (2020) menar att skärmar hos barn kan användas som en inlärningsmöjlighet. Samt att barnet kan öva på sitt kritiska tänkande då de stöter på en massa innehåll på skärmen. De lyfter fram det positiva med skärmanvändningen, t. ex en surfplatta har olika applikationer som kan främja språkinläringen och då är skärmen ett bra verktyg när det används i pedagogiskt syfte. I småbarnspedagogiken är skärmen ett bra verktyg för att ta reda på fakta i inlärningsyfte.

I en färsk studie av Operto, et al (2023) visade det sig att föräldrar som har barn i ålder 3–6 år oroar sig för skärmens inverkan på deras barns hälsa med det är fåtal som begär hjälp av professionella.

Ojala (2023) har intervjuat psykiatern Päivi Ruokoniemi, enligt henne saknas det officiella nationella rekommendationer kring barns skärmanvändning i Finland men olika råd finns. Det sjukhus hon jobbar på har gjort egna råd och rekommendationer kring hur föräldrarna kan lära sina barn använda media. Enligt henne är föräldrar oftast är ovetande kring skärmanvändningens effekter.

### 3 Syfte

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ta reda på vilka effekter skärmanvändningen har på hälsan hos små barn i ålder 3–6 år.

**Frågeställningen 1:** Vad har skärmanvändningen för positiva och negativa effekter på små barns hälsa i åldern 3–6 år?

**Frågeställning 2:** Vilka råd kan hälsovårdaren ge till föräldrar kring barnets skärmanvändning?

### 4 Metod

Detta utvecklingsarbete är ett funktionellt arbete vilket använts som metod. Ett funktionellt arbete innebär att utveckla en produkt som möter arbetslivets behov. Produkten är en poster. Eftersom skribenten inte hittat liknande material ser skribenten ett behov av ett sådant material. Ett funktionellt arbete består av en produkt samt en noggrann beskrivning av själva arbetsprocessen, det vill säga hur produkten kommit till (Airaksinen, 2009).

I ett funktionellt arbete ska processen noggrant beskrivas i varje steg. Arbetets syfte ska vara det som styr och avgränsar arbetet. Frågeställningar ska hjälpa till att besvara syftet. Arbetet har en teorigrund som kopplas till syftet. För att besvara syftet och frågeställningarna har artiklar sökts. Själva produkten kommer grunda sig på sammanfattningen av artiklarna som gjorts. En utvärdering av processen samt diskussion och slutsatser kommer i slutet av arbetet (Storbacka-Järvinen, u.å).

### 5 Resultat av litteratursökning

Litteraturen har sökts via artiklar. Genom att söka artiklar får forskaren fram stora mängder information och på kort tid. För att få fram relevant litteratur och källor används sökord (Denscombe, 2018, s. 338, s. 478).

Artiklarna har sökts i Tritonias Nova-Finna och Google scholar. En artikel hittades via folkhälsans sidor. Sökord som använts är *screen time, screen use, digital screen, social media, children, 3-6 years, health, health effects, positive effects, impact health professional*

*advice* i olika kombinationer till varandra. Artiklarna avgränsades med full text och är referentgranskade. Alla sökningar gjordes med att avgränsa året på artiklarna mellan år 2018–2023 för att få den senaste forskningen. Ingen avgränsning till land eller region gjordes, artiklarna söktes från hela världen. Sökningarna avgränsades till vad som var relevant för sökorden. Då en artikel används behövs artikelns trovärdighet granskas. För att en artikel ska vara trovärdig så ska en beskrivning över tillvägagångssättet finnas, vad är syftet med artikeln och hur man kommit fram till slutsatsen (Denscombe, 2018, s. 339).

Artiklarna som valdes ut besvarade detta utvecklingsarbets syfte och frågeställningar. Artiklarna granskades genom deras titel, syfte och metod. De artiklar som valdes bort besvarade inte utvecklingsarbetets frågeställningar eller innehöll inte forskning inom åldersgruppen 3–6 år. Närmare beskrivning av artiklarna och vilka sökord som använts, (se bilaga 1).

## **5.1 Skärmanvändningens negativa effekter på barns hälsa**

Guodong, Qianye, Jing, & Qing, (2020) menar att för de barn som använder skärmen mer än en timme per dag ökar risken att barnen drabbas av negativa effekter av skärmanvändningen. Dessa negativa effekter på barnen visar sig genom att barn tappar sitt temperament, problem med uppmärksamheten och beteendeproblem.

Enligt Xiang, et al (2022) är för mycket skärmtid hos barn förenade med beteendeproblem. För mycket skärmtid kan påverka språkutvecklingen negativt hos barn och lära sig läsa kan bli svårare för barnet vilket påverkar barns hälsa och välbefinnande. Xiang et al (2022) menar att då barn sitter och ser på skärmen dras tid bort från annan aktivitet som fysisk aktivitet. I Xiang et al (2022) undersökning kom det fram att för mycket skärmtid hindrar barnen från att vara socialt aktiva med sina syskon eller föräldrar vilket i sin tur påverkar barns psykiska välbefinnande. Barn som har mycket skärmtid har oftast också problem med beteendet.

Kaur, Madhu, Prahbjot, & Sandeep (2019) för fram att det som barnet ser på på skärmen har betydelse för barnets beteende. Speciellt om barnet ser på skärmen utan en vuxen påverkade det negativt på barnets beteende.



Hos barn som ser på skärmen före läggdags kan sömnen påverkas negativt. Det kan orsaka att insomnaden tar längre tid än det annars skulle göra, exponering av ljus vilket gör att barnet inte kan somna eller olämpligt innehåll på skärmen. Enligt forskarna bör barn ej se på skärmen före läggdags eftersom det kan påverka sömnen negativt (Belmon, et al 2020).

För mycket skärmtid kan påverka hälsan negativt. De negativa effekterna kan vara övervikt på grund av för mycket stillasittande. För mycket skärmtid kan försämra språkutvecklingen, det tar längre tid för barnet att utveckla sitt språk. För mycket skärmtid kan också påverka fin-och grovmotoriken hos barn. Också sömnen kan påverkas negativt, att barnet får sömnproblem. Också barnets beteende kan påverkas av för mycket skärmtid negativt (Li, Cheng, Cha, Cheng, & Yan, 2020).

I Kerai, Guhn, Almas, Forer, & Oberle (2022) undersökning kom det fram att för mycket skärmtid i tidig ålder kan ha negativ inverkan på barns utveckling. Eftersom det är i denna åldern då de kognitiva och sociala färdigheterna utvecklas och för mycket skärmtid tar bort tid från att barn ska kunna utveckla dessa förmågor.

Enligt McArthur, Tough, & Madigan, (2021) ska barn under 6 års ålder inte använda skärmen mer än 1 h per dag. Ju mera skärmtid barnet har desto mer ökar risken för negativa effekter på barnets hälsa, främst språkutvecklingen. Genom att titta på skärmen tar det bort tid från annan aktivitet som främjar barns inläring och utveckling. Barn behöver interagera med sina föräldrar för att lära sig, lära sig kommunicera, få större ordförråd, hantera sina känslor, motoriska färdigheter.

Twenge & Campbell (2018) för fram att barn som har för mycket skärmtid visar oftare tecken på tappa sitt temperament, svårt att lugna ner sig när de är upprymda, svårigheter att byta uppgifter utan att blir arg eller visa oro. Självkontrollen blir sämre. Välbefinnandet blir sämre för barn desto längre skärmtid barn har.

## **5.2 Skärmanvändningens positiva effekter**

Skärmanvändning kan också ha positiva effekter hos barn som ökad skicklighet, få kunskap, tidigt lärande, kognitiv och funktionell utveckling. Föräldrars skärmanvändning och vad de ser på hade betydelse för barns skärmanvändning eftersom barn ser föräldrarna som en förebild. Kaur, Madhu, Prahbjot, & Sandeep (2019) menar att ifall barn inte har en vuxen

förebild och innehållet som barn ser på skärmen är opassande för barnets ålder kan det leda till negativa konsekvenser.

Kaur, Madhu, Prahbjot, & Sandeep (2019) för också fram att inte all digital media är dåligt för barns hälsa om barnen annars är fysisk aktiv och att innehållet barnen ser på är anpassat för åldern.

### **5.3 Råd kring skärmanvändning**

I Konca:s (2022) studie framkom att föräldrar kan minska att deras barn ser på olämpligt innehåll på skärmen. Föräldern och barnet kan då tillsammans titta på skärmen. Genom skärmanvändning lär sig barnet hur hantera sociala medier. Genom att tillsammans med barnet se på skärmen kan föräldern reglera det digitala innehållet som barnet ser på. Enligt Konca (2022) är föräldrars och barns skärmanvändning sammankopplade. Barn ser föräldrar som en förebild också gällande skärmanvändning.

Leppänen, et al (2020) för fram att mindre skärmtid leder till mindre stillasittande och därav mer tid för fysisk aktivitet. Barn med mindre skärmtid har en bättre självregleringsförmåga.

I McArthur, Tough, & Madigan (2021) studie framkom att det är viktigt för professionella att hjälpa föräldrarna att begränsa skärmtiden för barnen genom att ge information om dess negativa effekter på hälsan. Att föräldrarna har gränser kring skärmanvändningen, om hur och när barn får se på skärm.

## **6 Processbeskrivning och utarbetning av produkten**

Produkten av utvecklingsarbetet är en poster. Vid utformande av en poster ska den vara visuellt lockande och dra till sig läsaren, innehållet ska vara välplanerat och tydligt. Viktigt att få fram vad som är huvudpoängen med postern. Huvudbudskapet med postern bör komma fram inom 60 sekunder (Karolinska institutet, 2022).

### **6.1 Produktens layout**

Postern är utformad i powerpoint. Storleken på postern är A0 119x 84 cm. Formatet är liggande vilket gör det bekvämare att läsa och behagligare. En välformad poster innehåller vanligtvis 40 % grafik, 20 % text och 40 % tomt utrymme. Skribenten har använt smart

artgrafik för att få till former på postern. Strukturen är tydlig och logisk. Texten bör vara tillräckligt stor och kunna läsas från ett avstånd på 2 meter. Huvudrubriken har storleken 96 och underrubriken har storlek 72. Rubrikerna i postern har en storlek på 60. Storleken på innehållet i texten är 53 och 34. Texten är vänsterjusterad. 35–45 bokstäver ska användas per rad, högst 6 rader per stycke. Bästa teckenavsnitt är Ariel eller Helvetica. Skribenten har valt teckenavsnitt Ariel. 2–3 färger bör användas på postern för att den ska se mera lockande ut. Kontrasten mellan texten och bakgrunden ska vara hög men en mörk bakgrund bör undvikas (Karolinska institutet, 2022). Bilden som använts är från unsplash.com där bilden får användas gratis. Bildens fotograf är tillskriven på bilden (unsplash.com 2023).

Skribenten har valt en ljus bakgrund. Kolumnerna på postern är också ljusa med svart text. Färgerna ger ett behagligt intryck och är inte för starka. Olika färger har valts för att tydliggöra vad som hör ihop. Källor som använts skrivs i nedre kanten av postern. Namnet på den som gjort postern och namnet på skolan ska framkomma i postern (JY kielikeskus, u.d.). Posterns innehåll presenteras i nästa kapitel.

## 6.2 Produktens innehåll

Innehållet i postern är kortfattad och enbart det väsentligaste kommer fram (Karolinska institutet, 2022). Innehållet baserar sig på artiklar som sökts och gått igenom, som finns presenterade i tidigare kapitel (se kapitel 5).

Huvudrubriken på postern är skärmanvändning hos barn i åldern 3–6 år. Underrubrik är effekter på barns hälsa och råd kring skärmanvändningen

Innehållet är indelade under tre olika rubriker som presenteras nedan.

### Negativa effekter av skärmanvändningen

- Skärmtid mer än 1h per dag ökar risken för negativa effekter på barns hälsa (Guodong, Qianye, Jing, & Qing, 2020), (McArthur, Tough, & Madigan, 2021).
- Kan visa sig genom beteendeproblem, problem med uppmärksamheten och sämre självkontroll. Också språkutvecklingen kan påverkas negativt, det tar längre tid att

utveckla sitt språk (Twenge & Campbell, 2018), (Guodong, Qianye, Jing, & Qing, 2020), (McArthur, Tough, & Madigan, 2021).

- Skärmanvändning ökar barnets stillasittande och tar bort tid från annan aktivitet som främjar barns inlärning och utveckling (Li, Cheng, Cha, Cheng, & Yan, 2020), (Kerai, Guhn, Almas, Forer, & Oberle, 2022).
- Skärmanvändning på kvällen kan störa sömnen (Belmon, et al,2020).

### **Positiva effekter av skärmanvändning**

- Främja barns lärande
- Kan ha positiv inverkan på barns kognitiva och funktionella utveckling (Kaur, Madhu, Prahbjot, & Sandeep, 2019).

### **Råd angående skärmanvändning**

- Innehållet på skärmen bör vara anpassat för barns ålder (Kaur, Madhu, Prahbjot, & Sandeep, 2019).
- Barn lär sig använda skärmen genom att titta tillsammans med en vuxen som kan förklara innehållet för barnet (Konca, 2022) (Kaur, Madhu, Prahbjot, & Sandeep,2019).
- Skärmanvändning hos barn bör vara begränsad till högst 1 per dag (McArthur, Tough, & Madigan, 2021), (Leppänen, et al, 2020) (Guodong, Qianye, Jing, & Qing, 2020).

## **7 Produkt**

Produkten är en poster, (se bilaga 2). Innehållet i postern finns beskriven i tidigare kapitel (se kapitel 6.2). Innehållet är kort sammanfattat. Olika färger och former har använts i postern för att göra postern tilltalande.

## 8 Kritisk granskning och diskussion

Utvecklingsarbetet har följt god vetenskaplig praxis. Arbetetsprocessen är noga beskriven. Alla artiklar som använts är noga källhänvisade. Materialet som använts har noga gått igenom (Forskningsetiska delegationen, 2023). Hur artiklarna har sökts finns tydligt beskriven (se bifogad fil 1). Skribenten upplevde litteratursökningen som utmanande då forskningen är sparsam om vad skärmanvändningen har för effekter på barns hälsa i åldern 3-6 år. Det finns mycket forskning kring äldre barn men forskningen pågår just nu inom ramarna för 3-6 åringar och yngre. Skribenten tycker att utvecklingsarbetets syfte vad skärmanvändning har för effekter på hälsan hos små barn i ålder 3-6 år och frågeställningar har besvarats. Skribenten har fått fram vilka positiva och negativa effekter skärmanvändningen har hos barn. Det som förvånade skribenten var vilka effekterna av skärmanvändning har på små barn, speciellt de negativa effekterna som olika beteendeproblem.

I Sverige har skärmanvändningen hos små barn diskuterats i media. Där har man kommit ut med nya rekommendationer att barn under 2 år bör inte ha någon skärmtid alls. För barn mellan 2-5 år rekommenderas skärmtid om högst 1 h per dag (Carlen, 2023). Detta är vad också McArthur, Tough, & Madigan, (2021) kom fram till i deras undersökning samt vad WHO (2019) rekommenderar. Det som är nytt i Carlens artikel (2023) som ej kom fram i artikelsökningen är att närsyntheten hos barn kan öka i och med skärmanvändningen. Skärmanvändningen hos små barn är ett ämne som just nu diskuteras och debatteras kring. Råd kring barns skärmanvändning bör finnas.

Skribenten hade redan i början en tanke på att producera en produkt. Som metod valde skribenten att göra ett funktionellt arbete. Skribenten tycker att utvecklingsarbetet har följt ramerna inom för vad ett funktionellt arbete är. Varje steg i processen är redogjord för.

Produkten av utvecklingsarbetet är en poster. Posterns innehåll är baserat på artiklarna som besvarade utvecklingsarbetets syfte och frågeställningar. Postern innehåller vilka positiva och negativa effekter skärmanvändningen har hos barn i ålder 3-6 år. Samt vilka råd hälsovårdaren kan ge kring barns skärmanvändning. Skribenten var till en början tveksam om ett sådant material behövs. I och med arbetets gång ser skribenten hur viktigt detta ämne är och behovet av postern behövs. Det är på rådgivningen som hälsovårdaren träffar barn i ålder 3-6 år därav är det lämpligast att postern skulle hänga där. Postern är

utformad som ett arbetsverktyg för hälsovårdaren att använda vid behov, men postern kan också rikta sig direkt till föräldrarna. En poster kan väcka intresse och få läsarens uppmärksamhet (JY kielikeskus, u.d.). Postern är lättläst och har relevant innehåll. Barns skärmanvändning kan vara ett känsligt ämne och kan väcka många reaktioner. Målet med postern är att den ska vara informativ och en tankeställare för vilka effekter för mycket skärmanvändning kan ha.

Produkten har inte testats, vilket inte skribenten hann med för att hålla tidsplanen. Det skulle vara intressant att testa produkten i arbetslivet och se om den kan användas samt vad hälsovårdare och föräldrar anser om den.

## 9 Litteraturförteckning

- Airaksinen, T. (2009). *Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen*.
- Belmon, L. S., Brasser, F. B., Bush, V., van Stralen, M. M., Harmsen, I. A., & Chinapaw, M. J. (2020). Perceived Determinants of Children's Inadequate Sleep Health. A Concept Mapping Study among Professionals. *International journal of environmental research and public health*, 17(19). doi:10.3390/ijerph17197315
- Carlen, L. (2023). *Nya råd: Ingen skärmtid för barn under 2 år*. Hämtat 01.11.2023 från <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/nya-rad-ingen-skarmtid-for-barn-under-2-ar>
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Forskningsetiska delegationen. (2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors. Forskningsetiska delegationen
- Guodong, X., Qianye, D., Jing, C., & Qing, C. (2020). Digital screen time and its effect on preschoolers behavior in China: results from a cross-sectional study. *Italian Journal of Pediatrics*. doi:10.1186/s13052-020-0776-x
- JY kielikeskus. (u.d.). *En vetenskaplig poster*. Hämtat 24.05.2023 från [https://kielikompassi.jyu.fi/opetus/ruotsi/posterisivut/en\\_vetenskaplig\\_poster.html](https://kielikompassi.jyu.fi/opetus/ruotsi/posterisivut/en_vetenskaplig_poster.html)
- Karolinska institutet. (2022). *posterdesign*. Hämtat 17.08.2023 från Universitetsbiblioteket: <https://kib.ki.se/visualisera-presentera/posterdesign>
- Kaur, N., Madhu, G., Prahbjot, M., & Sandeep, G. (2019). Screen time in under-five children. *Indian Pediatrics*, 56, 773-787.
- Kerai, S., Guhn, M., Almas, A., Forer, B., & Oberle, E. (2022). Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada. *BMC Public health*, 22(1). doi:10.1186/s12889-022-12701-3
- Konca, A. S. (2022). Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families. *Early childhood education journal*, 1097-1108. doi:10.1007/s10643-021-01245-7
- Leppänen, M. H., Sääksjärvi, K., Vepsäläinen, H., Ray, C., Hiltunen, P., Koivusilta, L., Roos, E. (2020). Association of screen time with long-term stress and temperament in preschoolers: results from the DAGIS study. *European journal of pediatrics*, 1805-1812. doi:10.1007/s00431-020-03686-5
- Li, C., Cheng, G., Cha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(19). doi:10.3390/ijerph17197324
- Lillas, J. (2023). *Blir det mycket bråk om barnens telefonanvändning? Experten ger fyra tips till föräldrar*. Hämtat 14.08.2023 från Yle: <https://svenska.yle.fi/a/7-10035625>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2015). *Neuvola lapsiperheen*. Hämtat 15.05.2023 från [https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/78563145/Neuvola\\_lapsiperheen\\_mediakasvatuksen\\_tukena.pdf](https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/78563145/Neuvola_lapsiperheen_mediakasvatuksen_tukena.pdf)
- McArthur, B. A., Tough, S., & Madigan, S. (2021). Screen time and developmental and behavioral outcomes for preschool children. *pediatric research*, s. 1616-1621. doi:10.1038/s41390-021-01572-w
- Nylander, L. (2019). *Innehåll viktigare än skärmtid för små barn*. Hämtat 24.05.2023 från <https://www.forskning.se/2019/06/12/innehall-viktigare-an-skarmtid-for-sma-barn/>
- Ojala, K. (2023). *On yksi suositus, josta lapsiperheissä ei piitata pätäkään – psykiatri varoittaa karuista seurauksista*. Hämtat 17.08.2023 från Iltasanomat: <https://www.is.fi/perhe/art-2000009345228.html>
- Operto, F. F., Viggiano, A., Perfetto, A., Citro, G., Olivieri, M., Simone, V., Grazia, M. G. (2023). Digital Devices Use and Fine Motor Skills in Children between 3–6 Years. *Children (Basel)*, 10(6), s. 960. doi:10.3390/children10060960
- Pelli, M., & Staaf, S. (2023). *Tidiga insatser och metoder för språkutveckling i den österbottniska specialpedagogiken*. Magisteravhandling inom småbarnspedagogik. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier. Åbo Akademi. Hämtat från [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/187208/pelli\\_maija\\_staaf\\_saana.pdf?sequence=3](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/187208/pelli_maija_staaf_saana.pdf?sequence=3)
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: evidence from a population-based study. *Child development*, 90(1), 56-65. doi:10.1111/cdev.13007
- Snickars, M., & Söderlund, M. (2020). *Skärmen i det lilla barnets hand*. Examensarbete inom Sjukskötare (YH) Socionom (YH). Institutionen för social och hälsovård. Vasa: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/349176/Sk%E4rmen%20i%20det%20lilla%20barnets%20hand.pdf;jsessionid=11ED2448919C76E2786B2728909CD1B2?sequence=2>
- Storbacka-Järvinen, L. (u.d.). *Funktionella examensarbeten*. Powerpoint.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, s. 271-283. doi:doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003
- unsplash.com. (2023). *Unsplash*. Hämtat 13.11.2023 från <https://unsplash.com/license>
- World health organization. (2019). *To grow up healthy, children need to sit less and play more*. Hämtat 24.05.2023 från <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



Xiang, H., Lin, L., Chen, W., Li, C., Liu, X., Li, J., Guo, V. Y. (2022). Associations of excessive screen time and early screen exposure with health-related quality of life and behavioral problems among children attending preschools. *BMC Public Health*, 22(1). doi:10.1186/s12889-022-14910-2

Bilaga 1 Artikelsökning				
Databas	Sökord	Begränsningar	Träffar	Valda artiklar
Tritonias nova Finna	screen use child positive effects 3–6 years	2018–2023 Fulltext referentgranskad	681	Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families, Konca 2022
	screen time children impact health	2018–2023 Fulltext Referentgranskad artikel	59716	Screen Time in Under-five Children, kaur 2019
	professional advice screen time child	2018-2023 Fulltext Referentgranskad Ämne: children	776	Perceived Determinants of Children's Inadequate Sleep Health. A Concept Mapping Study among Professionals Belmon, 2020
	screen time health effects children 3-6 years	2018-2023 Fulltext Referentgranskad Ämne: children	202	Digital screen time and its effect on preschoolers' behavior in China: results from a cross- sectional study Guodong, 2020
	screen time health effects children	2018-2023 Fulltext Referentgranskad Ämne: children, child, health aspects	899	Associations of excessive screen time and early screen exposure with health- related quality of life and behavioral problems among children attending preschools Xiang 2022 Screen time and developmental health: results from an early

				childhood study in Canada Kerai 2022
	digital screen 3-6 years impact health	2018-2023 Fulltext Referntgranskad Ämne: children	43	The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review Chao, 2020
Google scholar	Screen time children health effects	2018-2023 relevans	7200	Screen time and developmental and behavioral outcomes for preschool children McArthur, 2022 Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study Twenge, 2018
Folkhälsan				Association of screen time with long-term stress and temperament in preschoolers: results from the DAGIS study Leppänen, 2020

## Bilaga 2 Poster

