

Ludograph[★]

All skärmtid är inte lika: kvalitet före kvantitet

Studiematerial · Modul 2 · 19 juli 2026

CC BY-SA 4.0 · lumikin.org/sv/lar/kvalitet-fore-kvantitet

All skärmtid är inte lika: kvalitet före kvantitet

”Hur länge får hen spela?” är den vanligaste frågan, och den minst användbara som enda fråga. Den här modulen kopplar ihop Folkhälsomyndighetens tidsrekommendationer med en enkel tanke: rimlig speltid beror på hur spelet är byggt.



FÖR PRESENTATÖREN

Modulen tar 20–25 minuter. Den vänder sig i första hand till föräldrar. Den bygger vidare på Modul 1 (nytta- och riskprofilen) men fungerar fristående.

Vad du tar med dig

- "Hur länge?" är fel *enda* fråga. Fråga också: *vad gör spelet med barnet?*
- Myndigheternas timgränser är en bra ram, men de säger inget om **vad** som ryms i timmarna.
- Ett kravlöst, kreativt spel förtjänar mer tid än ett spel som straffar frånvaro. Det gäller samma barn, samma dag.
- Friskare spel förtjänar mer tid. Barn upplever regeln som rättvis, för den belönar bra spel i stället för mindre spelande.

LÄTTLÄST

Det finns råd om hur länge barn bör sitta med skärmar.

Men tiden är inte allt. Spelen är olika.

Vissa spel låter barnet sluta i lugn och ro. Andra vill aldrig släppa taget.

Ge mer tid till de spel som kan släppa taget. Sätt hårdare ramar kring de andra.

Orden vi använder

Fritidsskärmtid

Den tid rekommendationerna handlar om: skärmar på fritiden. Skolarbete, musiklyssnande och e-böcker räknas inte in.

Tidsrekommendation

En rimlig daglig speltid, härledd ur spelets design i stället för ur en generell gräns. I Ludographs metodik en nivå mellan 30 och 120 minuter per dag, eller en avrådan för spelen med högst risk.

Belöningsslinga (*compulsion loop*)

Kretsloppet handling, belöning, ny handling. Slingan blir en krok när belöningen görs slumpmässig eller tidsstyrd. Namnges och förklaras i Modul 3.

Pauspunkt

Ett naturligt ställe att sluta på: kapitlet är klart, matchen är slut, banan är avklarad. Spel med pauspunkter är lättare att lägga ifrån sig. Spel utan dem behöver få pauspunkter av er.

Folkhälsomyndighetens tumregler

- **0–2 år:** ingen skärmtid alls.
- **2–5 år:** högst 1 timme per dygn.
- **6–12 år:** högst 1–2 timmar per dygn.
- **13–18 år:** högst 2–3 timmar per dygn.
- Skärmen bort **30–60 minuter före läggdags**, och mobilen utanför sovrummet på natten.

FÖR PRESENTATÖREN

Rekommendationerna presenterades den 2 september 2024, baserade på en kunskapssammanställning från juni 2024 gjord tillsammans med Mediemyndigheten. Hösten 2025 skickades broschyren dessutom hem till hushåll med barn 6–13 år. Många föräldrar har alltså redan mött ramen.

Vad rekommendationerna inte säger

- De gäller **fritiden**, inte skolarbete, musik eller e-böcker. Allt skärmanvändande är inte samma sak, och det säger myndigheten själv.
- De säger inget om **innehållet i timmarna**. Två timmar Minecraft-bygge med en kompis och två timmar ensamt svepande i ett belöningsflöde är samma siffra, men inte samma eftermiddag.
- De är tumregler för planering, inte ett mätinstrument för konflikt. Ingen familj mår bra av minuträkning som enda verktyg.
- Det som saknas är alltså en **kvalitetsfråga**. Den handlar resten av modulen om.

Tid härledd ur designen

- I Ludographs metodik får varje spel en rekommenderad daglig speltid: **30, 60, 90 eller 120 minuter**, eller en avrådan för spelen med högst risk.
- Nivån styrs av **riskindexet**, främst engagemangsdesignen: ju fler krokar, desto kortare rimlig speltid.
- Logiken fungerar även utan betyg: räkna spelets krokar (dagliga belöningar? sviter? ingen pauspunkt?) och låt ramarna följa svaret.
- Tiden ryms alltid inom myndighetens tumregler. Kvalitetsfrågan ersätter inte ramen, den fyller den.

Friskare spel förtjänar mer tid

- Ett spel med hög utvecklingsnytta och låg risk **förlänger** sin rimliga speltid. Regeln kommer ur metodiken och fungerar lika bra som familjeregeln. Enklare uttryckt: mer tid till spel som kan släppa taget.
- Undantaget: mycket hög risk tar bort förlängningen, oavsett nytta. Krokar köps inte bort med kvalitet.
- För barnet vänder det på hela samtalet. Speltid slutar vara något föräldern tar bort, och blir något spelet kan *förtjäna*.
- "Vill du ha längre speltid? Välj spel som är snälla mot din tid." Det är en förhandling barn förstår och respekterar.

Två spel, samma barn, olika rimlig tid

Spel A: kreativt byggspel utan klocka

- Inga dagliga belöningar, inga köp mitt i spelet, tydliga pauspunkter. Barnet bestämmer tempot. Spelet väntar snällt tills i morgon.
- Rimlig speltid: lång. En timmes bygge är en timmes bygge.

Spel B: gratisspel byggt kring säsongspass

- Dagliga uppdrag, svit som nollställs, butik som roterar, notiser. Spelet bestämmer tempot och straffar frånvaro.
- Rimlig speltid: kort, med tydligt slut, och gärna med köpen låsta.

FÖR PRESENTATÖREN

Exemplen är typfall, inte betyg på enskilda titlar. Poängen är att samma barn kan behöva helt olika regler för de två spelen, och att det inte är orättvist utan precis tvärtom.

Sömnen är den hårda gränsen

- Skärmen bort **30–60 minuter före läggdags** och mobilen utanför sovrummet. Det är den minst förhandlingsbara delen av rekommendationerna, för sömnen bär allt annat.
- Kvällen är också när krokarna är som starkast. Dagliga belöningar som nollställs vid midnatt är ett skäl att spela sent, inte tidigt.
- Praktiskt: lägg laddaren utanför sovrummet, och lägg svit-spelens speltillfälle tidigare på dagen. Då krockar "jag måste bara logga in" aldrig med läggdags.

Verktygen som redan finns

- **Plattformarnas familjeinställningar.** Speltidsgränser och köpspärrar finns inbyggda i Nintendo Switch, PlayStation, Xbox och i mobilernas skärmtidsverktyg.
- **Notiser av som standard** för alla spel. Spelet ska inte kunna ropa på barnet.
- **Timer med förvarning.** "Tio minuter kvar" fungerar bättre än ett tvärt stopp, särskilt i spel utan pauspunkter där avbrottet annars alltid känns orättvist.
- Verktygen är stöd för en överenskommelse, inte ersättning för den. Spärrar utan samtal blir en katt-och-råtta-lek.

Familjeöverenskommelsen

- Gör tidsreglerna **tillsammans**, per spel, inte som en klumpsiffra för "skärmen".
- Låt barnet vara med och klassa spelen: vilka av våra spel kan släppa taget? Vilka drar i tiden? Barn är ofta träffsäkra, och ärliga, när frågan gäller designen och inte dem själva.
- Bestäm pauspunkter i förväg: "efter matchen", "när banan är klar". Aldrig mitt i.
- Ompröva en gång per termin. Spel ändras, barn ändras. En överenskommelse som aldrig uppdateras slutar gälla av sig själv.

Att prata vidare om

- Vilket av era spel hemma skulle få längst rimlig speltid med den här logiken? Vilket skulle få kortast?
- Hur skulle barnet reagera på regeln "friskare spel förtjänar mer tid"? Pröva att fråga.
- Var i er vardag krockar spelens klocka (dagliga belöningar, sviter) med familjens klocka (mat, läxor, läggdags)?
- Vad är svårast i dag: mängden skärmtid, eller konflikterna kring när den tar slut?

Källor

Folkhälsomyndigheten (2024). *Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning*, presenterade 2 september 2024; baserade på en kunskapssammanställning från juni 2024 framtagna med Mediemyndigheten. Åldersrekommendationerna 0–2, 2–5, 6–12 och 13–18 år; skärm bort 30–60 minuter före sömn; mobil utanför sovrummet. Rekommendationerna gäller fritid, inte skolarbete, musik eller e-böcker. Broschyr skickades till hushåll med barn 6–13 år med start 6 oktober 2025.

Ludograph (2026). *Ludograph Scoring Methodology, version 1.3*. De dagliga tidsrekommendationsnivåerna 30–120 minuter samt avrådan vid högst risk; riskindexets styrning av nivå; förlängningsregeln för spel med hög nytta som inte har mycket hög risk.

VECKANS UPPGIFT

Välj ett spel hemma och svara på en enda fråga: har det pauspunkter? Om ja: lita på dem. Om nej: bestäm en egen innan nästa speltillfälle.

Modul 2 · All skärmtid är inte lika: kvalitet före kvantitet

Detta studiematerial är fritt att använda, dela och bearbeta under licensen [Creative Commons Erkännande-DelaLika 4.0 \(CC BY-SA 4.0\)](#). Ange **Ludograph (lumikin.org/sv/lar)** som källa och dela bearbetningar under samma licens.

Ludographs spelbetyg och betygsdatabas är en separat tjänst och omfattas inte av denna licens. Materialet hänvisar till den öppet publicerade, versionshanterade metodiken på lumikin.org/methodology; alla betygsexempel i materialet är illustrativa.

Producerad av Ludograph, oberoende spelvägledning för föräldrar. Serien är spelpositiv: spel är barns hobby och rättighet, och det är designvalen, inte mediet, som avgör nyttan och risken.

Ludograph

*Spelbedömningar förankrade i
barns utveckling*

UTFORSKA JÄMFÖR METODIK STUDIEMATERIAL DATAKVALITET BETYGSÄNDRINGAR OM
VANLIGA FRÅGOR PRESS INTEGRITET VILLKOR RSS

SE SV ▼

© 2026 LUDOGRAPH. LUDOGRAPH-BETYGEN GRUNDAR SIG PÅ VÅR OBEROENDE BEDÖMNINGSMETODIK.