

Barns skärmtid 2023



Sveriges officiella
statistik

Barns skärmtid 2023

Producent SCB, Statistiska centralbyrån
Avdelningen för social statistik och
analys
Solna Strandväg 86, 171 54 Solna
010-479 40 00

Förfrågningar Helena Rudander
010-479 41 24
barnulf@scb.se

Det är tillåtet att kopiera och på annat sätt mångfaldiga innehållet.
Om du citerar, var god uppge källan på följande sätt:
Källa: SCB, Barns skärmtid 2023. Barns levnadsförhållanden 2025:3.

ISSN: 1654-1707 (Online)
URN:NBN:SE:SCB-2025-LEBR2503_pdf

Denna publikation finns enbart i elektronisk form på www.scb.se
This publication is only available in electronic form on www.scb.se

Inledning

Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF) riktar sig till barn 12–18 år och syftar till att ge en bild av hur barn har det och hur de upplever sin vardag. Frågorna som ställs i undersökningen är inom områdena ekonomi, fritid, hushållssysslor, hälsa, relationer med föräldrar, skolan samt trygghet.

Syfte med den här rapporten är att ge en bild av i vilken omfattning barn använder skärm på sin fritid. De barn som ingår i undersökningen har själva svarat på hur många timmar de gör olika aktiviteter framför skärmen, där dator, mobil och tv ingår. I början av rapporten presenteras statistik över den tid barnen använder internet respektive spelar dataspel på sin fritid. Därefter följer hur denna skärmanvändning kombineras med fysisk aktivitet. På slutet följer statistik över hur hälsoindikatorer, som sömn och trötthet, är för de som använder skärmen mer respektive mindre tid. Avslutningsvis finns även ett avsnitt med definitioner av de uppgifter som ingår i statistiken.

Folkhälsomyndigheten har tagit fram rekommendationer om skärmanvändning för barn och unga på uppdrag av regeringen¹. Där framgår bland annat en tumregel om att barn 13–18 år bör använda skärm max 2–3 timmar per dygn.

Från och med 2023 har Barn-ULF en ny design där insamlingsmetoden bytts från telefonintervjuer till svar via webbformulär. Undersökningen är numera fristående med eget urval i stället för att som tidigare ingå som en del i Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF). Det finns flera fördelar med den nya undersökningen. En av dessa är att en fristående undersökning har underlättat implementeringen av en större urvalsstorlek eftersom urvalsdesignen bestäms oberoende av ULF. Den större urvalsstorleken har bidragit till att det blir fler observationer i undersökningen, vilket bland annat leder till ökade möjligheter att göra jämförelser mellan grupper.

Rapporten tar upp ett urval av indikatorer från Barn-ULF. Mer statistik från finns på SCB:s webbplats (www.scb.se/barnulf). Där finns även formulär, kvalitetsdeklaration samt information om fler indikatorer och redovisningsgrupper än i denna rapport.

¹ Information från Folkhälsomyndigheten: [Rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn – Folkhälsomyndigheten](#). [Hämtad 2025-02-03]

Internetanvändning

Den skärmaktivitet i undersökningen som barnen lägger mest tid på är internet, där det finns möjlighet till många sorters aktiviteter som spel, läsläsning, chatta, etcetera. Övriga frågor om skärmaktivitet som ställs i Barn-ULF är om antalet timmar som används till dataspel respektive tv.

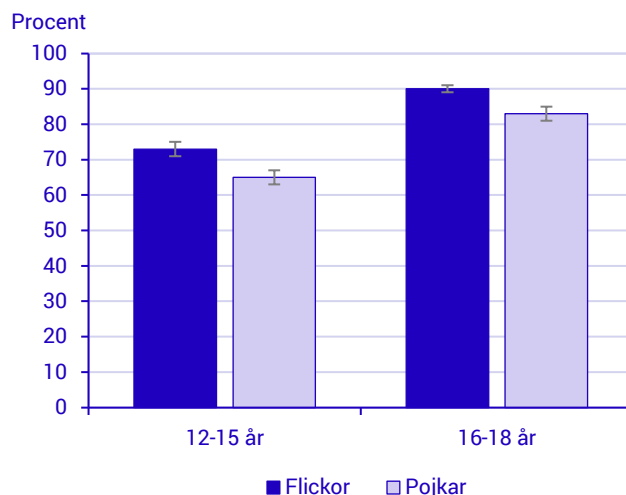
Vanligare att flickor använder internet än pojkar

Tre av fyra barn (76 procent) använder internet på sin fritid minst tre timmar per vardag. Denna aktivitet är vanligare bland flickorna (80 procent) jämfört med pojkarna (73 procent).

De som är 16–18 år använder internet i högre utsträckning än de som är 12–15 år. Bland de äldre flickorna är det 90 procent som använder internet på sin fritid minst tre timmar per vardag, jämfört med de yngre där det är 73 procent. För pojkarna är motsvarande andelar lägre, där det är 83 procent bland de äldre och 65 procent bland de yngre som använder internet minst tre timmar per vardag.

Diagram 1. Vanligare att flickor använder internet än pojkar

Använder internet på fritiden minst tre timmar per vardag.
År 2023, barn 12–18 år.



På helgerna är det inte helt oväntat fler som använder internet. En av anledningarna kan vara att det under helgen finns mer ledig tid att ägna sig åt detta. Under en lördag eller söndag är det 90 procent av barnen som är ute på internet minst tre timmar, vilket är högre än de 76 procent som gör detta på vardagar (på sin fritid). Bland flickorna är motsvarande andel för internetanvändning på en helgdag 91 procent, vilket är något högre än de 88 procent som gäller bland pojkarna.

Vart tredje barn använder internet minst fem timmar per dag

Det finns barn som använder internet på sin fritid ännu mer, minst fem timmar per vardag, vilket vart tredje barn gör (32 procent). Bland flickorna är andelen 37 procent jämfört med 28 procent bland pojkarna.

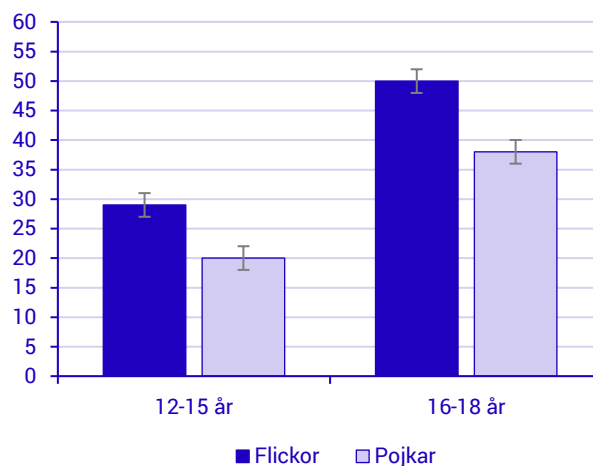
Det är fler bland de äldre barnen, 16–18 år, som använder internet minst fem timmar på sin fritid jämfört med 12–15-åringarna. Likaså är det fler bland flickorna än pojkarna, se mer i diagram 2.

Diagram 2. Äldre flickor lägger mest tid på internetanvändning

Använder internet på fritiden minst fem timmar per vardag.

År 2023, barn 12–18 år.

Procent



Som nämnts i föregående avsnitt är det fler barn som är ute på internet under helgen. Under en lördag eller söndag är det 55 procent av barnen som ägnar minst fem timmar till internet, vilket är högre än de 32 procent barn som gör detta en vardag.

Dataspel

I undersökningen svarar även barnen på hur mycket de spelar spel på dator, mobil eller tv, vilket benämns som dataspel nedan.

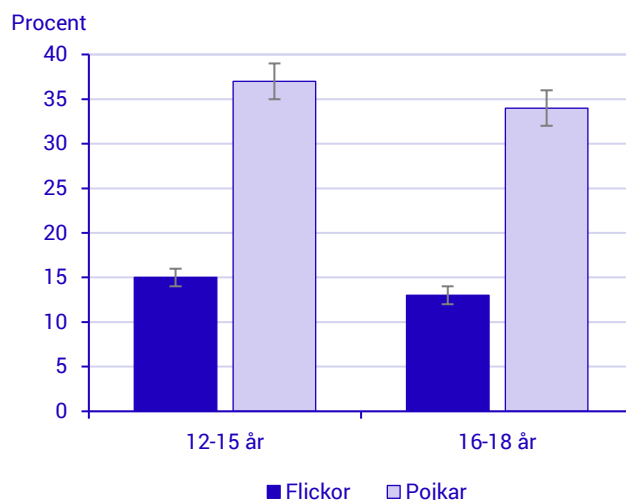
Vanligare att pojkar spelar dataspel än flickor

Bland alla barn är det 26 procent som spelar dataspel minst tre timmar per vardag. Vid jämförelse med internetanvändning i föregående avsnitt är det omvänt fler pojkar än flickor som ägnar sig åt dataspel.

Bland pojkarna är det 36 procent som spelar dataspel minst tre timmar per vardag jämfört med 14 procent bland flickorna. Det är ingen skillnad mellan de som är 12–15 år och 16–18 år, varken bland pojkar eller flickor.

Diagram 3. Vanligare bland pojkar än flickor att spela dataspel

Spela spel på dator, tv eller mobil minst tre timmar per vardag.
År 2023, barn 12–18 år.



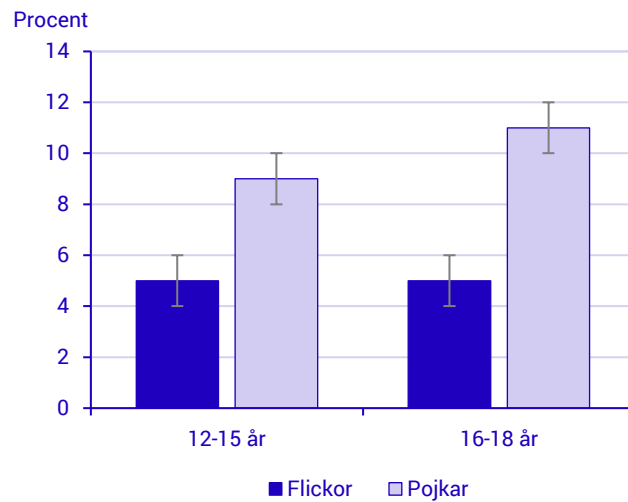
När det är helg ökar tiden som läggs på dataspel. Under en lördag eller söndag är det 45 procent av barnen som spelar minst tre timmar, vilket kan jämföras med 26 procent under en vardag. Det är ungefär dubbelt så många bland pojkarna som spelar minst tre timmar under en helgdag, 61 procent jämfört med 27 procent bland flickorna.

10 procent av pojkarna spelar dataspel minst fem timmar per vardag

Höjs gränsen till minst fem timmars dataspel per vardag, är det 7 procent som gör detta jämfört med de 26 procent som spelar dataspel minst tre timmar.

Vid indelning efter kön är det 10 procent bland pojkarna och 5 procent bland flickorna som spelar minst fem timmar per vardag. Det är ingen skillnad mellan åldersgrupperna för vare sig för pojkar eller flickor. Se diagram 4.

Diagram 4. Vanligare bland pojkar än flickor att spela dataspel
Spela spel på dator, tv eller mobil minst fem timmar per vardag.
År 2023, barn 12–18 år.



Som nämnts tidigare är det 7 procent som spelar dataspel minst fem timmar på en vardag. Detta ökar till 21 procent när det gäller spelande motsvarande tid på en lördag eller söndag. Under en helgdag är det 29 procent av pojkarna som spelar minst fem timmar jämfört med 12 procent bland flickorna.

Fysisk aktivitet och skärmtid

Att sitta stilla långa perioder bör brytas av för att i stället göra någon form av fysisk aktivitet, vilket Folkhälsomyndigheten nämner i sina rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande². Där tas även upp att barn i åldern 6–17 år i genomsnitt bör vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, så pass att de får ökad puls och andning. Statistik där skärmtid och idrott/träning kombineras redovisas nedan.

Mer idrottande vid mindre skärmtid

I Barn-ULF ingår två frågor om fysisk aktivitet på fritiden minst en gång i veckan. Den första frågan gäller idrott i en klubb eller förening och den andra är om man på sin fritid tränar på egen hand så pass att man blir andfådd eller svettig, som till exempel jogga, gå på gym eller spela fotboll med kompisar. Dessa två frågor har slagits ihop vid redovisning och visar andel som gjort minst en av dessa aktiviteter åtminstone en gång i veckan. En kort summering av resultatet visar att det är fler som idrottar/tränar bland de barn som ägnar mindre tid åt skärmen (internet, dataspel).

Redovisning av indikatorn om idrott/träning görs för två grupper – de som använder internet mindre än fem timmar och de som använder internet fem timmar eller mer per vardag. Därefter görs motsvarande redovisning där timmar med internet har bytts ut mot timmar med dataspel.

Internetanvändning och idrott/träning

Redovisningen avser aktiviteter på barnens fritid, det vill säga den internetanvändning samt idrott och träning de gör på sin fritid.

I den grupp av barn som ägnar mindre än fem timmar till internet på vardagar är det 91 procent som även idrottar i förening eller tränar på egen hand minst en gång i veckan. Bland pojkarna är motsvarande andel 93 procent och bland flickorna 88 procent.

I den grupp av barn som i stället ägnar fem timmar eller mer till internet på vardagar är det inte oväntat en lägre andel som även lagt tid på idrott/träning, 78 procent. Uppdelat efter kön är det 85 procent bland

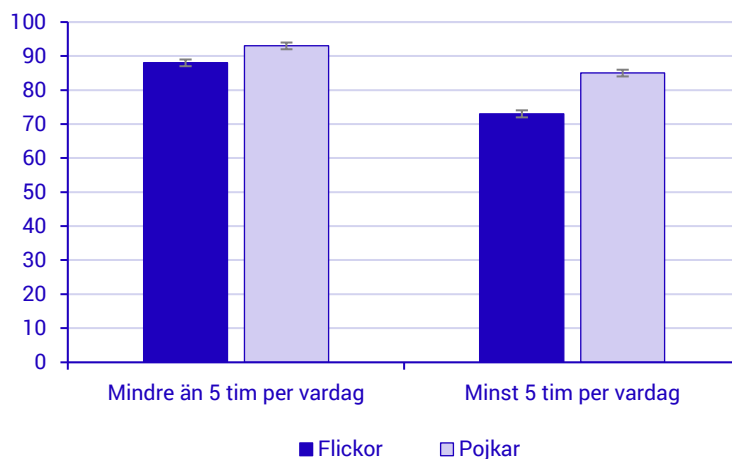
² Information från Folkhälsomyndigheten: [Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande – Folkhälsomyndigheten](#). [Hämtad 2025-02-10]

pojkarna och 73 procent bland flickorna som utöver internetanvändningen har idrottat/tränat på egen hand minst en gång i veckan.

Diagram 5. Fler idrottar/tränar bland dem som använder mindre tid till internet

Idrott/träning minst en gång i veckan. Redovisat för grupperna som ägnar mindre än fem timmar respektive minst fem timmar per vardag åt internet. Gäller under fritiden. Barn 12–18 år. År 2023.

Procent



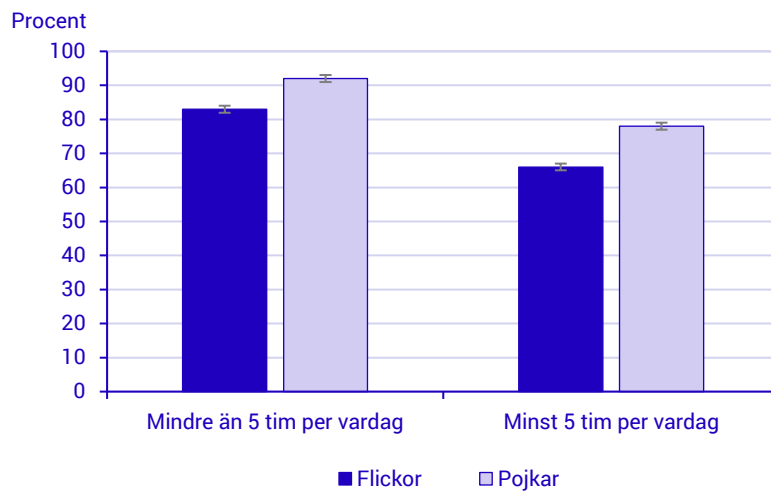
Dataspel och idrott/träning

I redovisningen ingår den tid till dataspel och idrott/träning som sker på barnens fritid. Resultatet för internetanvändning i föregående avsnitt upprepar sig här för dataspel, det vill säga mer idrott/träning bland de som ägnar mindre tid till skärmaktivitet (här dataspel i stället för internetanvändning).

I den grupp av barn som ägnar mindre än fem timmar till dataspel på vardagar är det 88 procent som även idrottar/tränar på sin fritid minst en gång i veckan. Bland pojkarna är motsvarande andel 92 procent och bland flickorna 83 procent.

I den grupp av barn som i stället ägnar minst fem timmar till dataspel på vardagarna är det 74 procent som även idrottar i förening eller på egen hand. Uppdelat efter kön är det 78 procent bland pojkarna och 66 procent bland flickorna som utöver dataspelandet även har idrottat/tränat minst en gång i veckan.

Diagram 6. Fler idrottar/tränar bland dem som använder mindre tid till dataspel
Idrott/träning minst en gång i veckan. Redovisat för grupperna som ägnar mindre än fem timmar respektive minst fem timmar per vardag åt dataspel. Gäller under fritiden.
Barn 12–18 år. År 2023



Sömn och skärmtid

Som nämnts i föregående avsnitt så är det bra om långa perioder av stillasittande kan brytas av med någon form av fysisk aktivitet. Enligt Folkhälsomyndigheten bidrar fysisk aktivitet till bland annat förbättrad inlärning, koncentration och sömnkvalitet³. Nedan följer statistik om sömn och trötthet i skolan redovisat för dem som har lägre respektive högre skärmtid.

Notera att skärmtid kan vara en förklaring till att barn har problem med sömn och trötthet, men det bör poängteras att det sambandet inte kan beläggas i denna undersökning.

De med mest skärmtid har sovit sämre

I Barn-ULF ingår frågorna om hur ofta man under den senaste månaden har haft svårt att somna, har sovit dåligt på natten och varit trött i skolan.

Indikatorer från dessa frågor jämförs på motsvarande sätt som indikatorn idrott och träning i tidigare avsnitt. Det vill säga att barnen är indelade i två grupper – de som på sin fritid använder internet mindre än fem timmar och de som använder internet fem timmar eller mer per vardag. Motsvarande redovisning görs därefter för antalet timmar som används till dataspel.

Internetanvändning och hälsa

I redovisningen ingår den internetanvändning som sker på barnens fritid.

20 procent har haft svårt att somna flera gånger i veckan i den grupp som använder internet mindre än fem timmar per vardag. Motsvarande andel är 36 procent i gruppen som använder internet fem timmar eller mer per vardag. Det är vanligare att flickor har haft svårt att somna på kvällen. Bland dem med som använder internet mindre än fem timmar är det 24 procent av flickorna och 17 procent bland pojkarna som haft svårt att somna flera gånger i veckan. Bland de som i stället använder internet minst fem timmar per dag är det 41 procent av flickorna och 29 procent bland pojkarna som har detta insomningsproblem.

14 procent har sovit dåligt på natten flera gånger per vecka i den grupp som använder internet mindre än fem timmar per vardag. Motsvarande

³ Information från Folkhälsomyndigheten: [Fysisk aktivitet och stillasittande – Folkhälsomyndigheten](#). [Hämtad 2025-02-10]

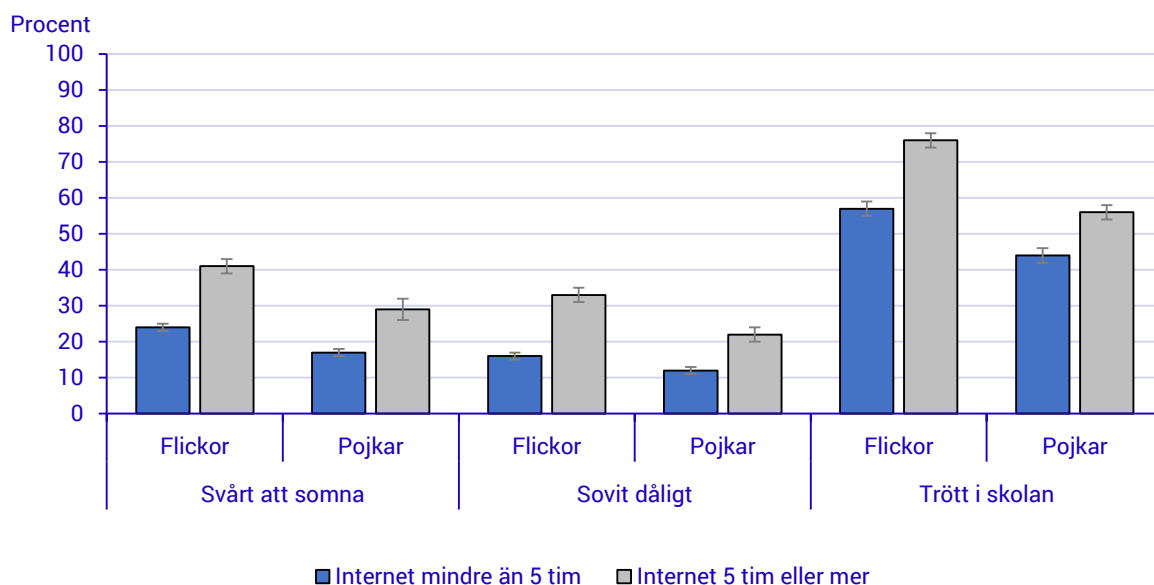
andel är 28 procent i gruppen som använder internet fem timmar eller mer per vardag.

50 procent har varit trötta i skolan flera gånger per vecka i den grupp som använder internet mindre än fem timmar per vardag. Motsvarande andel är 67 procent i gruppen som använder internet fem timmar eller mer per vardag.

Även för de två sistnämnda indikatorerna (sovit dåligt, varit trött i skolan) är det vanligare bland flickor än pojkar att ha dessa problem.

Diagram 7. Fler sover dåligt bland dem som använder internet i större utsträckning

Flera gånger i veckan: ha svårt att somna, sovit dåligt på natten, varit trött i skolan. Redovisat för grupperna som använder internet mindre än fem timmar respektive fem timmar eller mer per vardag. Gäller under fritiden. Barn 12–18 år. År 2023.



Dataspel och hälsa

I stället för att redovisa uppdelat efter internetanvändning är det här tiden som ägnats till dataspel, där resultaten är ungefär lika i båda fallen. Det vill säga oavsett om det är internetanvändning eller dataspel så är det högre andelar av barn som har svårt att somna, sover dåligt och är trötta i skolan bland de med högre skärmtid.

24 procent har svårt att somna flera gånger per vecka i den grupp som spelar dataspel mindre än fem timmar per vardag. Motsvarande andel är 36 procent i gruppen som spelar dataspel fem timmar eller mer per vardag. Det är vanligare att flickor har haft svårt att somna på kvällen. Bland dem som spelar dataspel mindre än fem timmar är det 30 procent av flickorna och 19 procent av pojkarna som haft svårt att somna flera gånger i veckan. Bland dem som i stället använder internet minst fem timmar per dag är det 49 procent av flickorna och 30 procent av pojkarna som har detta insomningsproblem.

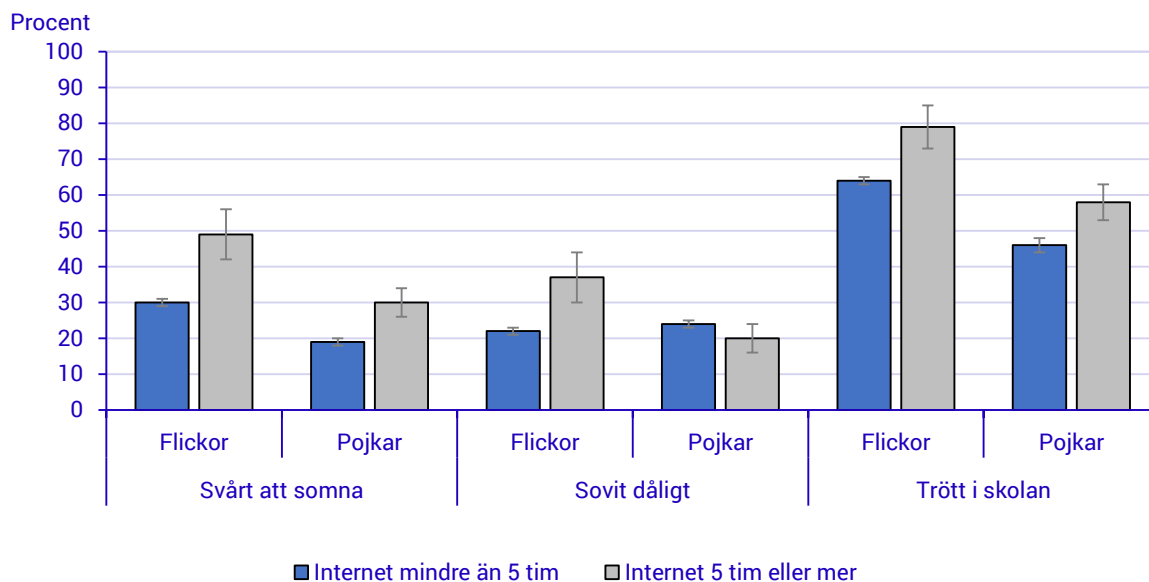
18 procent har sovit dåligt på natten flera gånger per vecka i den grupp som spelar dataspel mindre än fem timmar per vardag. Motsvarande andel är 25 procent i gruppen som spelar dataspel fem timmar eller mer per vardag.

55 procent har varit trötta i skolan flera gånger per vecka i den grupp som spelar dataspel mindre än fem timmar per vardag. Motsvarande andel är 64 procent i gruppen som spelar dataspel fem timmar eller mer per vardag.

Även för de två sistnämnda indikatorerna (sovit dåligt, varit trött i skolan) är det vanligare bland flickor än pojkar att ha dessa problem.

Diagram 8. Fler sover dåligt bland dem som spelar dataspel i större utsträckning

Flera gånger i veckan: ha svårt att somna, sovit dåligt på natten, varit trött i skolan. Redovisat för grupperna som spelar dataspel mindre än fem timmar respektive fem timmar eller mer per vardag. Gäller under fritiden. Barn 12–18 år. År 2023.



Fakta och definitioner

Statistiken kommer från undersökningen av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF). De barn som ingår i statistiken är 12–18 år.

I rapporttexten nämns enbart statistiskt signifikanta skillnader när jämförelser görs mellan olika redovisningsgrupper.

Frågor om skärmtid

Statistik om skärmtid i denna rapport grundas på följande frågor:

Om du tänker på en vanlig vardag på fritiden, ungefär hur många timmar använder du internet? All aktivitet på internet ingår, till exempel spel, läsläsning, chatta, se film på Youtube. Räkna även med internetanvändning på håltimmar.

Ungefär hur många timmar spelar du spel på dator, mobil eller TV, en vanlig vardag?

De svarsalternativ som kan anges är:

- Inte alls
- 1–2 timmar
- 3–4 timmar
- 5–6 timmar
- 7 timmar om dagen eller mer

Motsvarande frågor/svar ställs även för skärmaktiviteter som sker på en lördag eller söndag.

Frågor om fysisk aktivitet och sömn

Tiden vid skärm redovisas även tillsammans med andra indikatorer i rapporten, vilka grundats på frågorna nedan.

Brukar du minst en gång i veckan idrotta i någon klubb eller förening? Till exempel spela fotboll, rida, simma eller något annat.

Brukar du minst en gång i veckan träna på annat sätt så att du blir andfådd eller svettig? Till exempel jogga, gå på gym eller spela fotboll med kompisar.

Indikatorn i rapporten baseras på de som svarat ”Ja” på minst en av dessa två frågor.

Har du under den senaste månaden haft svårt att somna någon gång? Om svar ja: Hur ofta har du haft svårt att somna den senaste månaden?

Har du under den senaste månaden sovit dåligt på natten någon gång? Om svar ja: Hur ofta har du sovit dåligt den senaste månaden?

Indikatorerna som redovisas i rapporten baseras på de som svarat ”Ja, flera gånger i veckan”.

Har du känt dig trött i skolan någon gång den senaste månaden? Om svar ja: Hur ofta har du känt dig trött den senaste månaden?

Indikatorerna som redovisas i rapporten baseras på de som svarat antingen ”ja, varje skoldag” eller ”ja, några gånger i veckan”.

Konfidensintervall

I diagrammen redovisas andelar och osäkerhetstal (felmarginaler) med de lodräta streck som finns i staplarna. De lodräta strecken visar storleken på det konfidensintervall (KI) som gäller för respektive stapel i diagrammet. Om KI överlappar varandra vid jämförelse av två staplar är skillnaderna inte statistiskt signifikanta. Konfidensgraden för KI är 95 procent, vilket innebär att sannolikheten för att det sanna värdet ingår inom KI är 95 procent.