SVERIGES RIKSDAG

Motion till riksdagen 2026/27:2067

av Mohamed Abdukani (MP)

Skärmhälsa i skolan – förebyggande kunskap och metoder för elevers och lärares välbefinnande

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att stärka elevers och lärares kompetens kring hälsosam skärmanvändning och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Digitala verktyg används idag av både lärare och elever i skolan, men kunskapen om hur skärmar används på ett hälsosamt sätt har inte följt samma takt som teknikutvecklingen. Det behövs både ett förebyggande och kunskapsbaserat arbete för en hållbar skärmanvändning.

Både Folkhälsomyndighetens kartläggningar och Mediemyndighetens undersökning Ungar & medier visar att en hög och obalanserad skärmanvändning har samband med koncentrationssvårigheter, sämre sömnkvalitet, minskad fysisk aktivitet och psykisk ohälsa. Forskare vid Karolinska Institutet har även lyft fram riskerna med kognitiv trötthet och belastning när hjärnan utsätts för ständiga intryck utan tillräcklig återhämtning. Långvarigt skärmarbete i olämpliga arbetsställningar ökar dessutom risken för fysiska besvär i nacke, axlar, rygg och ögon.

Samtidigt visar Skolverkets rapport Elevers digitala liv (2026) att skolpersonal efterfrågar kvalitetssäkrat undervisningsmaterial och tydligare stöd för att arbeta med digitalt välbefinnande. Många skolor saknar i dag gemensamma rutiner för balansen mellan skärmbaserade moment, analogt arbete, rörelsepauser och återhämtning.

Skolan har ett viktigt uppdrag att ge alla elever likvärdiga förutsättningar till god hälsa, oavsett bakgrund. Genom praktisk och åldersanpassad kunskap om skärmhälsa som god ergonomi, regelbundna pauser, sömn och återhämtning kan eleverna tidigt utveckla hälsosamma vanor. Samtidigt behöver lärare och elevhälsa fördjupad kompetens för att förebygga digital stress och skapa en hälsofrämjande lärmiljö.

Regeringen bör därför ge berörda myndigheter förutsättningar att systematiskt ge elever och personal stärkt kompetens kring digital ergonomi och skärmhälsa. Ett sådant stöd bör omfatta vägledning och fortbildning för lärare och elevhälsa samt konkreta verktyg för undervisningen, med målet att ge elever praktisk kunskap om hur skärmanvändning påverkar kropp och hjärna samt främja en hållbar arbetsmiljö i skolan.

Mohamed Abdukani (MP)