

MELDINGSGRUPPER OG CHATTING

Det kan fort oppstå utenforskap og mobbing ved bruk av chatte- og meldingsgrupper, på samme måte som med sosiale medier. Slike grupper skaper også et uheldig press på barn som ikke har mobiltelefon, og det skapes en lukket verden foreldre vanskelig får innblikk i.

Tenk gjennom om barneskolebarn er modne nok til å håndtere en slik verden og de negative opplevelsene som kan oppstå. Lite er viktigere for skolemiljøet enn trygg og inkluderende kommunikasjon mellom elever. Mange chatte- og meldingstjenester er dessuten sosiale medier.

Dersom det likevel åpnes for chatte- eller meldingsgrupper er det viktig at disse er knyttet til et spesifikt formål/aktivitet (fotball/håndball osv.), alle må være inkludert uavhengig av type mobiltelefon eller enhet og det må være tett oppfølging fra alle foreldre.



SPESIELT TIL BARNA

- Vær like snill, inkluderende og raus i spill og på internettet som i skolegården.
- Si fra til voksne dersom du opplever noe som er ubehagelig i spill eller på internettet.
- Tenk deg om før du tar bilder av deg selv – og husk at du ikke vet hvor bildene havner hvis du deler dem. Ikke del bilder av noen uten tillatelse!
- Det kan være hyggeligere med en prat enn en melding.
- Skoleveien er tryggere hvis du ikke ser på skjerm – du går også glipp av mye rundt deg.
- Aldersgrenser finnes av en grunn – og det er lov å ha strenge foreldre.
- Foreldrene dine bør også begrense skjermbruken sin!

GAMING

Å game er en viktig sosial arena for mange barn. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. "Alle andre" har ikke det spillet. Vi fraråder kjøp i spill – det skaper et stort press, og "alle andre" får i alle fall ikke lov til det!

Ingenting er gøyere enn om foreldre blir med å game. Det gir felles glede og skaper forståelse for en verden barna for en gangs skyld kan mer om enn de voksne. Vi anbefaler deg å prøve! Det gjør det også enklere å følge med på hva barna kan komme i kontakt med gjennom spilling. Står datamaskinen i et fellesrom, er det også enklere å følge med på hva den brukes til.

Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

ALDERSGRENSER

Foreldre må sette seg inn i aldersgrenser og innhold på spill og apper.

Gå foran som et godt eksempel og bidra til at aldersgrenser blir overholdt. Husk at om noen tillater, kan det gjøre det vanskelig å være foreldre med barn som ikke er klare.

Noen apper og spill har ikke aldersgrenser, men innholdsgrenser og foreldrekontroll. Mange spill muliggjør også chatting med både kjente og ukjente.

v1.7 28.10.2025 UNIV

KONTAKT OG MER INFORMASJON

Ta kontakt med FAU-representanten din dersom du har spørsmål.

www.skjermklok.no

www.barnevakten.no

www.skjermfribarndom.no

www.smarttelefonfribarndom.no

www.skjermbrukutvalget.no

www.udir.no

www.jongskole.no

www.helsedirektoratet.no

#venttil13



MOBILTELEFON

Det skal være mulig å være barn uten å ha mobiltelefon. Skolen er helt mobilfri – det anbefaler vi også at skoleveien stort sett skal være. På skolens område er det uansett ikke tillatt å bruke mobiltelefon.

Uten mobiltelefon kan vi legge til rette for at barna er mer fokuserte og tilstedeværende. Det ligger en frihet i å ikke være tilgjengelig hele tiden. Vi vet også at mobbetall går ned og faglige resultater går opp uten mobil, og vi kan legge til rette for mer fysisk aktivitet og frilek.

Vi anbefaler særlig å vente så lenge som mulig med smarttelefon for å unngå utenforskap, utsette tilgang til upassende innhold og redusere risiko for mobbing. Mange venter til ungdomsskolen. Vi støtter arbeidet med å fase ut smarttelefon i barneskolen, og oppfordrer alle til å bidra til dette. Det finnes gode alternativer i fasttelefon, mobiltelefoner uten nettlesere og ringeklokker for å snakke med barna.

ARRANGEMENTER

Sosiale arrangementer som bursdager, åpen kveld, og skoleavslutninger etc. bør være mobilfrie. Det skal være greit med "mobihotel" også ved vanlig privatbesøk. På arrangementer med betaling i skolesammenheng og knyttet til fritidsaktiviteter som f.eks. fotballcuper skal det være mulig å klare seg med kontanter i stedet for digitale betalingsformer. Mulighet for kortbetaling får evt. komme i tillegg.



INGEN SKAM Å SNU!

Teknologiutviklingen kommer til å gå videre, og som foreldre lærer vi noe hele tiden. Tenker du annerledes i dag om valg du gjorde i går? Det er ingen skam å snu!





ta bevisste valg og tenke på hverandre.

til å være enig om alt, men det er fint om vi kan spørre hverandre til rads. Vi kommer ikke alltid Vi må være kloke og trygge voksne som tør å vanlig betyr ikke nødvendigvis at det er riktig. *andre* får sannsynligvis ikke lov. Og at noe er som er "vanlig" uten å prate sammen. "Alle står vi sterkere, og det er vanskelig å vite hva ikke nøl med å spørre andre foreldre. Sammen klasse.

samtaler på foreldremøter allerede fra 1. disse rådene gir et godt utgangspunkt for gode Det er viktig at foreldre snakker sammen, og bruke som sin.

en universell veileder som alle skoler kan inspirasjon fra andre skoler. Nå er "Skjermklok" forskning, tilråding fra statlige myndigheter og veiledning fra fagpersoner, drøftelser i FAU, blant annet på innspill på foreldremøter, resultat av et arbeid ved Jong skole, basert Budskapet i "Skjermklok-standarden" er et ved skolen.

læringsmiljø og en god hverdag for alle elever skal hjelpe oss å skape et godt skole- og Dette er velmente råd og anbefalinger som

RÅD OG TIPS TIL ELEVER OG FORELDRE

SAMMEN FOR EN SUNNERE OG BEDRE (DIGITAL) HVERDAG



TIPS TIL DE VOKSNE

Denne veilederen er et godt utgangspunkt for samtaler både i foreldremøter og på tvers av klassetrinn.

- Skolen vår har en visjon om å være SOME-fri og det betyr at ingen barn har sosiale medier så lenge de er elever ved skolen.
- Skolen vår er mobilfri – og det bør også sosiale arrangement etter skoletid være.
- Vent helst med smarttelefon ut barneskolen. Det er det mange som gjør – og det finnes gode alternativer med fasttelefon, "tastetelefoner" eller telefonklokker.
- Det finnes mange innstillinger og muligheter for å begrense tilganger til apper og innhold på internettet. Sett deg inn i restriksjonene, og del gjerne tips og ideer med andre foreldre.
- Sett deg inn i hvilke spill barna bruker og "join" gjerne barna i gaming for å forstå hva det går ut på.
- Legg til rette for at barna kan betale med kontanter.
- Spør andre foreldre dersom du er usikker. "Alle andre" får ikke lov.
- Bruk "mobilhotell" også på privatbesøk.
- Unngå skjerm minst 1 time før leggetid og hold mobiltelefonen utenfor soverommet. Skjermtid forstyrrer søvnen.
- Vurdér om du kan ta hensyn til andre når ditt barn er klar for nye steg.
- Det er ingen skam å snu!



SAMMEN FOR EN SUNNERE OG BEDRE (DIGITAL) HVERDAG