

Rettleiar skjermbruk



Ein rettleiar for foreldre på Hafslo barne- og ungdomskule

Rettleiaren tek for seg følgjande tema knytt til barn og unge sin digitale kvardag:

1. Bakgrunn
2. Samarbeid
3. Mobilbruk
4. Sosiale medium
5. Gaming



1. Bakgrunn

Digitale medium er ein stor del av liva våre, på godt og vondt. Barnas digitale liv handlar ikkje berre om det som skjer på fritida, men påverkar óg skulemiljøet. Med denne rettleiaren vil FAU gi nokre råd, slik at foreldre kan ha eit godt utgangspunkt for den viktige dialogen i klassar og på årsstega. Rettleiaren er laga med utgangspunkt i drøftingar i FAU og SU og inspirert av Vassenden Skule sin rettleiar for foreldre, [Barnevakten.no](https://barnevakten.no) og Skjermbrukutvalet sine råd. Rettleiaren vert ein del av skulen sitt PALS- arbeid. Ein felles rettleiar kan bidra til auka forståing for kva som skal til for at barna kan ha gode opplevingar på nett, samtidig som vi saman kan førebyggje utfordringar som digital mobbing og utanforskap, konflikhtar som blir dratt inn i skuletida, og redusert konsentrasjon, både heime og på skulen. FAU og SU oppmodar alle klassar og årssteg til å ta i bruk rettleiaren som utgangspunkt for dialog for å konkretisere ytterlegare tiltak, gjerne via foreldrenettverka. Vi bør starte å diskutere elevane sin digitale kvardag allereie i 1. klasse. Ein tidleg dialog kan førebyggje utfordringar som er langt vanskelegare å handtere seinare.

Vaksne er rollemodellar og bør begrense eigen skjermbruk når dei er saman med barn.



2. Samarbeid

Foreldresamarbeid i regi av skulen eller FAU bør brukast til å utarbeide felles reglar for skjermbruk på fritida og etablere «skjermvettreglar» om korleis ein skal oppføre seg på nett. Dette kan gjerast til dømes i foreldrenettverk. Foreldre og skule bør legge til rette for skjermfrie soner i barna sitt liv, til dømes i samband med søvn, måltid og felles aktivitetar. Foreldre, tilsette i skulen og andre vaksne bør hjelpe barna til å oppnå ein god balanse mellom skjermbruk og anna aktivitet.

Aktuelle tema å drøfte i foreldrenettverk:

- Klokkeslett for avlogging før leggetid eller andre skjermfrie tidspunkt
- Aldersgrenser for appar, spel og filmar
- Mobilbruk, filming av andre elevar, og så vidare
- Varsling ved krenkingar og mobbing
- Tiltak for å bygge vennskap
- Språkbruk i chat og spel
- Kva appar som er i bruk
- Korleis følgje opp eventuelle felles reglar
- Utsette kjøp av smarttelefon



3. Mobilbruk

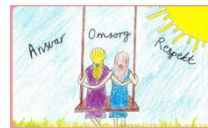
Luster Kommune sine skulereglar §10 Mobilbruk og anna digitalt utstyr:

Som hovudregel skal mobiltelefonar, smartklokke eller andre medium ikkje bringast med til barneskulen (1.-7. klasse). Om slike medium vert bringa med medan barnet er elev på ungdomsskulen skal det oppbevarast i mobilhotell eller på anna egna stad inntil skuledagen er slutt. Berre etter avtale med lærar, rektor eller annan tilsett kan slike medium nyttast i undervisninga eller i friminutta. Det kan gjerast eigne avtalar med enkeltelevar som har trong for tilrettelegging knytt til utfordringar med helse, fritidsaktivitetar på ettermiddag, sosial samhandling eller læring.

Utdrag frå Hafslo barne- og ungdomsskule sine retningslinjer for bruk av mobiltelefon:

8.-10. klasse:

- Eleven har med mobil og smartklokker på eige ansvar.
- Dersom eleven har med mobiltelefon på skulen, skal mobilen ligge avslegen/flymodus i sekken frå eleven går inn på skulen og til han/ho reiser frå skulen.
- Om eleven MÅ bruke mobilen utover dette, spør lærar om løyve.
- Dersom eleven har mobiltelefonen synleg, dvs. i bukselomma eller i handa, får dei beskjed om å leggje telefonen i sekken.
- Dersom eleven brukar telefonen i skuletida, utan løyve, blir det merknad gjennom Visma Flyt Skule.
- Når elevane skal på symjing, ViteMeir og liknande. gjeld regelen at telefonen skal ligge i sekken.

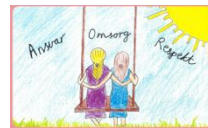


3. Mobilbruk

Smarttelefon

FAU og SU oppmodar foreldre til å vente til tidlegast 4. klasse med å gi barnet sin eigen smarttelefon. Barnet ditt sin mobilbruk kan skape eit kjøpepress for andre familiar, og bidra til utanforskap.

FAU og SU tilrår at foreldra lagar gode løysingar i skulevekene for at elevane i 1.-10. klasse unngår ha med seg mobiltelefonen på same rommet der dei søv. Dette for å sikre god nattesøvn før skuledagane.



3. Mobilbruk

Foreldre blir oppmoda til å sørge for at barna og ungdomane ikkje sender meldingar, ringer eller kontaktar kvarandre etter desse tidspunkta på kveldane:

- 1.-2. klasse etter klokka 19.00.
- 3.-4. klasse etter klokka 20.00.
- 5.-7. klasse etter klokka 21.00.
- 8.-10. klasse etter klokka 22.00.

FAU og SU tilrår at sosiale fellesarrangement på fritida er mobilfrie for alle i 1.-7. klasse, og så langt som råd og for 8.-10. klasse (bursdagar, treningar, øvingar, skuleavslutningar, elevkveldar osv.).

På Hafslo barne-og ungdomsskule ønskjer vi å unngå store meldingsgrupper i klassane og på stega der ikkje alle er med. Meldingsgrupper bør tidlegast nyttast av elevane i 5.-6.klasse dersom:

- Dei er knytte til eit spesifikt føremål/aktivitet (fotball/handball osv.)
- Alle elevane i klassa/årssteget blir inkluderte via app som kan brukast uavhengig av merke på mobil (t.d. Signal eller Spond)
- Det er tett oppfølging frå foreldre



4. Sosiale media

Aldersgrense:

FAU og SU oppmodar foreldre til å følgje aldersgrensene på sosiale medium. På dei mest populære plattformene blant unge, som til dømes TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensa sett til 13 år. FAU, SU og skulen tilrår at barna ikkje får tilgang til slike sosiale medium så lenge dei er elevar ved barneskulesteget (1.-7.klasse). Konflikhtar, mobbing og utestenging som oppstår i sosiale medium på fritida påverkar skulemiljøet og skaper utfordringar for både medelevane, lærarane og foreldre.

La ikkje ungdomane vere anonyme på nett

FAU og skulen frårår å gi barna i 1.-10. klasse tilgang til sosiale medium som tilbyr anonymitet.

Bruk foreldrekontroll

FAU og SU oppmodar foreldre til å nytte foreldrekontroll på telefonane.



4. Sosiale media

Snakk ofte saman om livet på nettet

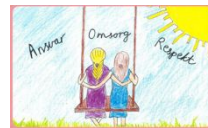
Digitale avtrykk på internett er ein realitet, og det er viktig å snakke med barna om reglar og konsekvensar ved fotografering og deling av bilete av seg sjølv og andre, både med og utan løyve. Ver merksam på at bildedeling, og deling av t.d. "snap-map" av gode opplevingar i grupper kan forsterke utanforskap for andre elevar.

Oppfør deg som om du er «ansikt til ansikt» også på nettet

Alle bør snakke og oppføre seg slik som dei ville gjort ansikt til ansikt, då det er lettare å tillate seg eit tøffare språk og for stor ærlegdom på nett.

Gi beskjed om nettmobbing

Hjelp barna med å seie ifrå dersom dei opplever nettmobbing. Gi beskjed til andre foreldre eller skulen.



5. Gaming

Bli kjent med spela dei spelar

Gaming er ein sosial arena der mange barn og unge brukar mykje tid, oftast utan involvering frå vaksne. For å kunne samtale og rettleie barna er det viktig å setje seg inn i kva barna deltar i, og møte dei der dei er. Spel som byggjer på konkurranse og samarbeid kan vere samlande, men dei kan også skape konflikhtar og ekskludering. Å bli halden utanfor i spel, til dømes i Fortnite eller Minecraft, er like vondt som å bli utestengd i skulegarden.

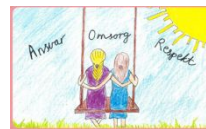
Følg aldersgrensene

Vurder aktivt aldersgrenser og innhald. Diskuter med andre foreldre i klassen før du tek valet om å la ditt barn få tilgang på eit spel. For «alle andre» har ikkje det spelet. Spel som er gratis, til dømes Fortnite og Roblox, gir barn moglegheita til å kjøpe virtuelle varer (Skins, gjenstandar, våpen, osv.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhøyrslø og status, noko som kan skape eit uheldig kjøpepress.

FAU og SU tilrår å respektere aldersgrenser på spel når ein har besøk av andre barn og ungdomar i heimen

Lag avtale i klassane

Lag gjerne avtalar i klassane og på årsstega om kva spel barna og ungdomane har tilgang til.



Hjelpemiddel for foreldre og tilsette

FAU og SU rådar foreldre og tilsette på skulen om å bruke kjeldene under for å finne dagsaktuelle tips og rettleiarar.

Ressursar og kjelder

[Skjermbrukutvalet 2024](#)

[Vassenden Skule sin rettleiar foreldre](#)

[UDIR - Anbefalingar](#)

[Redd Barna - Nettvett for barn og unge](#)

[Redd Barna- Mobbing på nett og mobil](#)

[Medietilsynet - Barn og medier](#)

[FHI - Ung på sosiale media](#)

[Politiet - Trygg nettbruk](#)

[Utdanningsdirektoratet - Du bestemmer](#)

[NRK Skole \(utvikla av Blå Kors\)](#)

[Barnevakten- Tips til oppsett](#)

[Blåkors - Digital mobbing og utanforskap](#)

[FUG - Mobilfrie klasserom](#)

[Slettmeg.no](#)