

Nett- og mobilvett på Kronstad skole

Dette dokumentet setter rammene rundt FAU og skoleledelsens arbeid med nett- og mobilvett på Kronstad skole. Dokumentet består av denne innledningen som beskriver selve arbeidet, samt fire vedlegg som skal brukes i gjennomføringen av arbeidet.

Arbeidet har som premiss at skoleledelsen bestemmer på skolen, mens FAU kan gi råd og veiledning for fritiden, spesielt hva angår klassemiljø, og at man ellers forholder seg til gjeldende lover og regler. Målet er at barn og foreldre skal få en større bevissthet rundt mobbing/ ekskludering, råd om trygg bruk og kunnskap om hvordan man setter begrensninger på tilgangen på ulike enheter. Meningene om og hvor opptatt foreldre er av disse temaene har et stort spenn. Det er derfor også et mål å skape forståelse for at ulike familier har ulike behov samt forståelse for andre sine meninger.

For å nå disse målene settes det i gang noen ulike tiltak:

1. Felles foreldremøte på skolen med tema nettvett
2. Regler og råd om nett- og mobilvett som deles ut til foreldre
3. Regler og råd om nett- og mobilvett som deles ut til elevene
4. Utdyping om mobil, sosiale medier og skjermbruk, med ressurser for foreldre
5. Diskusjonspunkt til foreldremøter på trinnene med diskusjon i klassene

Tiltak 1 er et foreldremøte vår 2026 som arrangeres av FAU og skolen i fellesskap.

Tiltak 2 er de felles reglene og rådene som er gitt i vedlegg 1. Disse deles ut på papir på foreldremøtet i tiltak 1, samt sendes digitalt i etterkant. Ev. også i papir med elevene noe senere.

Tiltak 3 er de felles reglene som er beskrevet tilpasset elevene. Disse deles ut av lærerne samtidig som de sier noe om innholdet. Beskjed gis til foreldre i Vigilo at de må diskutere innholdet med ungene sine.

Tiltak 4 sendes ut noe i tid etter tiltak 3 (en uke eller to) med hilsen om at dette kan brukes til å sette seg mer inn i detaljene for de felles reglene og rådene.

Tiltak 5 er diskusjon i klassene på høstens foreldremøte. Innledning av rektor på fellessesjonen før man går til klasserommene. Det diskuteres i små grupper 4-5 personer, før man tar punktene gruppene har kommet frem til i plenum. Det er viktig med en møteleder som er komfortabel med oppgaven.

Videre må foreldre og FAU evaluere underveis og lage plan for hva som skjer videre etter høstens foreldremøter.

Regler og råd om nett- og mobilvett på Kronstad skole

For å øke bevissthet og forståelse for bruk av mobil, nettbrett og PC har rektor og FAU satt noen regler for skoletiden og råd for fritiden. Gjennom felles forståelse og dialog om dette temaet kan vi skape en tryggere hverdag der alle barn blir bedre inkludert.

Å ha et bevisst forhold til bruk av mobil og nettbrett, og ikke minst til hva man gjør på nettet, er viktig av mange grunner. Brukt på riktig måte kan digitale medier bidra til vennskap og samhold, gi tilgang til informasjon, inspirasjon og moro med å spille, eller være nødvendige for praktiske formål. Men nettet kan også være en plass der barn kan bli utsatt for mobbing, kroppspress og utnyttelse, støte på pornografi, vold og annet innhold de er for unge for, eller bli distraheret fra læring og andre aktiviteter. Barn må lære seg å mestre digitale medier på en trygg og alderstilpasset måte.

På skolen skal klasserom og friminutt være mobilfrie

Kunnskapsdepartementet og Utdanningsdirektoratet anbefaler at klasserom og friminutt skal være mobilfrie. På Kronstad skole har lærerne erfart at også smartklokker kan være forstyrrende for undervisningen. Mobiltelefoner og smartklokker skal derfor ligge avskrudd i sekken mens elevene er på skolen, eller ikke tas med i det hele tatt.

Råd til foreldregruppen: Snakk sammen og tenk på inkludering

Barns digitale hverdag bør være et diskusjonstema blant foreldre. For Kronstad skole er mangfold og inkludering viktige verdier. Vi ønsker å skape en trygg hverdag der alle blir inkludert, og der vi legger til rette for samarbeid i foreldregruppen, med respekt for at familier er ulike. Det er også store forskjeller i utfordringer og behov mellom trinnene. FAU anbefaler derfor:

- Snakk sammen og del erfaringer om nett og mobilbruk når dere treffes.
- Velg en kommunikasjonsplattform for foreldre som er inkluderende, praktisk og trygg med tanke på personvern. Noen trinn prøver nå ut Spond.
- Ta stilling til om foreldregruppen bør sette opp og overvåke en felles gruppechat for elevene, for eksempel i femte klasse. Unngå gruppechatter med bare deler av klassen.
- Bursdager og andre fellesarrangement bør være mobilfrie
- Aldersgrensen på 13 år for sosiale medier (f.eks. Tiktok, Snapchat, Instagram) overholdes

Noen råd om nett- og mobilvett som er viktige for skole- og fritidsmiljøet:

- Bilder og video skal ikke tas eller deles uten samtykke.
- Foreldre bør stille inn mobiler, nettbrett og datamaskiner slik at tilgang til innhold er alderstilpasset. En åpen telefon er nok til at mange kan bli utsatt for skadelig innhold.
- Foreldre bør aktivt interesse seg for hva barn gjør på nettet og hvem de har kontakt med. Vær obs på at SnapChat, TikTok og chattefelt i spill (Roblox, Among Us, Fortnite) kan være steder der det kan forekomme uønsket kontakt mellom voksne og barn.
- Snakk med barna om hvordan de oppfører seg mot hverandre, for eksempel når de avtaler å være sammen via meldinger, eller godtar hverandre som venner i spill.

Se også veiledning om barn og medier hos medietilsynet.no.

Regler og råd om nett- og mobilvett på Kronstad skole – for elever

På Kronstad skole ønsker vi at alle elever skal ha det trygt og fint både i timene og i friminuttene. Derfor har elevrådet, skolen og foreldrene laget noen regler for bruk av mobil, nettbrett og PC.

Mobilfrie klasserom og friminutt

På skolen skal vi ikke bruke mobiler eller smartklokker, i timene eller i friminuttene.

- Det betyr at **mobiltelefoner og smartklokker skal ligge avslått i sekken**, eller ligge igjen hjemme
- Dette gjør det lettere å følge med i undervisningen og være til stede sammen med vennene sine.

Hvorfor vi har nett- og mobilregler

Nett, mobil og spill kan være veldig gøy! Du kan spille, lære nye ting og holde kontakt med vennene dine. Men noen ganger kan det også bli vanskelig, hvis:

- noen skriver noe slemt
- det blir krangling i chatter eller spill
- voksne du ikke kjenner tar kontakt med deg
- man blir distraherert når man egentlig skal lære noe

Derfor er det viktig at alle lærer å bruke nettet på en trygg og god måte.

Slik kan vi alle være gode digitale venner og være trygge

1. Spør om lov før du tar bilde eller video

Det er ikke lov å ta bilder eller video av andre elever uten at de sier ja først. Man skal aldri dele bilder av andre uten at de vil det.

2. Oppfør deg hyggelig på nett – akkurat som i virkeligheten

Skriv hyggelige meldinger, spill fair, og vær en god venn også på nettet. Tenk: "Ville jeg sagt dette ansikt til ansikt?"

3. Ikke vær i chatgrupper som utestenger andre

Hvis dere har gruppechatter eller spillgrupper skal ingen føle seg utenfor. Voksne må være med og passe på. Alle fortjener å være med når det er en gruppe for hele klassen.

4. Husk at ikke alt på nettet er for barn

Noen ting på nettet kan være skummelt, ubehagelig eller rett og slett ikke ment for barn. Hvis du ser noe som ikke føles greit – snakk med en voksen du stoler på.

5. Fortell en voksen hvis noe kjennes feil eller ubehagelig

Hvis noen skriver noe slemt, presser deg til noe, ber om personlige ting eller gjør deg usikker på noen måte, skal du **alltid** si fra til en voksen.

Hva foreldrene dine gjør for å hjelpe

Selv om disse reglene er for deg, jobber de voksne også sammen for at du skal ha det trygt:

- Foreldre snakker sammen om hvordan barna bruker mobil og nett
- De hjelper til med å passe på at chatter og grupper ikke utestenger noen
- De gjør bursdager og arrangementer mobilfrie slik at alle har det gøy sammen

Regler og råd om nett- og mobilvett på Kronstad skole

Utdyping til foreldre om mobil, sosiale medier og skjermtid

For å følge opp *Regler og råd om nett- og mobilvett på Kronstad skole* som er blitt delt ut tidligere kommer det her litt utdypning om noen aktuelle tema og tips til videre lesning.

Smarttelefon

Kronstad skole følger anbefalinger om mobilfrie klasserom og friminutt.[1] Som nevnt på første side i veilederen bør mobiltelefoner ligge avslått i sekken, eller ikke tas med i det hele tatt. Dette gjelder også smartklokker.

Mange ønsker å vente med mobil også på fritiden. Initiativet «Smarttelefonfri barndom» er en aksjon startet av foreldre ved skoler på Østlandet, med mål om å gjøre det vanligere å vente med smarttelefon til etter barneskolen. Et virkemiddel aksjonen foreslår er FAU-vedtak om å vente med mobil. Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG), som er et nasjonalt rådgivende organ for samarbeid mellom hjem og skole, har fått spørsmål om FAU kan innføre mobilforbud. FUG uttaler at smarttelefon er en sak som kan behandles i FAU, på linje med for eksempel bursdagsfeiring, men understreker at foreldresamarbeid om å utsette mobil er helt frivillig å slutte seg til, og at FAU ikke kan fatte forpliktende vedtak om foreldres valg på fritiden.[2]

På Kronstad skole har FAU ikke stemt over noe vedtak om mobiltelefoner. FAU har inntrykk av at det er ulike behov, ønsker og meninger i foreldregruppen, og ønsker å følge oppfordringen fra FUG om å legge vekt på dialog og respekt for forskjeller. FAU foreslår at samarbeid om å vente med smarttelefon er et tema som kan diskuteres på foreldremøter på trinnene.

Mye av diskusjonen om smarttelefoner handler om tilgang til nett og sosiale medier, som barn også kan få på nettbrett og datamaskiner. FAU vil derfor heller rette oppmerksomheten mot nettvett generelt, heller enn å kun sette søkelys på smarttelefoner.

Sosiale medier

Aldersgrensen for de fleste sosiale medier er 13 år, og regjeringen har fremmet forslag om å øke grensen til 15 og/eller innføre strengere aldersverifisering.

Undersøkelser fra Medietilsynet[3] viser at 86 prosent av norske barn og unge i alderen 9-18 år bruker sosiale medier. Blant de yngste har bruken av sosiale medier gått ned de siste årene, men fortsatt er det mange som får profil på TikTok eller SnapChat før fylte 13 år. YouTube inkluderes i samme undersøkelse og er den tjenesten der flest får egen bruker før de har fylt 9 år. Denne plattformen har høy bruk blant barn.

Medietilsynet sin veileder om barn og sosiale medier:

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/veileder-foreldre-sosiale-medier-og-aldersgrenser-web.pdf>

Intervjurapporten «Alle andre får lov»:

https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2025/250512_medietilsynet_alle_andre_faar_lov.pdf

Skjermbruk

Skjermbrukutvalget fikk i oppdrag å gi regjeringen et oppdatert kunnskapsgrunnlag om barns digitale liv, og la fram sin utredning i 2024. Rapporten tar opp temaer som psykisk helse,

søvn, digitale dilemmaer i familien, digitalisering i skolen, konsentrasjon, dataspill og sosiale medier. Utredningen viser til norsk og internasjonal forskning.

Rådene fra utvalget legger vekt på balanse, for eksempel ved å ivareta skjermfrie soner, og ved alderstilpasning og trygg bruk av digital teknologi. Spill, nett og sosiale medier er viktig for unge, også som sosial arena, og har både positive og negative konsekvenser som bør tas på alvor. Hvordan barn og unge har det generelt, på skolen og i familien og på fritiden, henger ofte sammen med hvordan de har det digitalt.

Råd for aldersgruppen 6-12 år:

<https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/546/2024/11/Anbefaling-6-12-ar.pdf>

Utvalgets rapport:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/>

[1]

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ny-nasjonal-anbefaling-mobilfrie-klasserom-pa-alle-niva/id3024645/>

[2] <https://foreldreutvalgene.no/fug/kan-fau-innfore-smarttelefonfri-skole/>

[3]

https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_barn_og_medier_2024.pdf

Diskusjonsgrunnlag til foreldremøte

Målet med denne diskusjonen er ikke at alle skal bli enige, men å få vite hva andre mener om aktuelle temaer tilpasset trinn og alder. God dialog mellom foreldre er en ressurs for å møte argumenter om at «alle andre får lov» og skape et inkluderende klassemiljø, selv om ulike familier tar ulike valg. Det er stor forskjell på en førsteklasing og en sjuendeklasing, og spørsmålene har derfor ulik aktualitet ut fra hvilket trinn det diskuteres på.

Foreldremøter om nettvett kan gjennomføres på flere måter. Her er noen forslag:

- Finn et tema på listen under, og diskuter i grupper på 4-5 personer. Svarene kan oppsummeres i plenum og/eller legges ut på foreldrenes fellesplattform etter møtet. Referer hva som ble sagt, ikke hvem som sa det.
- Inviter en forelder på trinnet til å holde en kort innledning, for eksempel om et aktuelt dilemma eller bra tips, eller inviter noen fra trinnet over til å dele erfaringer. Innledningen blir utgangspunkt for diskusjon.
- Det er mulig å gjennomføre en undersøkelse blant foreldrene på trinnet, enten før eller som del av møtet. Tenk på hvordan dere kan gjøre det enkelt for flest mulig å delta, og la det være mulig å svare anonymt. Undersøkelsen kan presenteres som grunnlag for diskusjon.

Hva tenker dere om når man har behov for at barna får mobilklokke eller mobiltelefon?

Hva som ble sagt:

På hvilket tidspunkt på kvelden bør barna slutte å sende meldinger til hverandre?

Hva som ble sagt:

Hva gjør vi om vi merker at eget eller andres barn blir ekskludert eller mobbet på digitale plattformer?

Hva som ble sagt:

Hva tenker dere om skjermtid til barna?

Hva som ble sagt:

Hvilken plattform skal foreldrene kommunisere på?

Hva som ble sagt:

Når skal man ha en gruppechat for klassen, på hvilken plattform og med hvilken organisering?

Hva som ble sagt

Aldergrense på spill. Hva tenker dere?

Hva som ble sagt:

Nettbrett og smarttelefon. Hva er forskjellen?

Hva som ble sagt:

Har foreldrene styring/kontroll på hvilke apper eller nettsteder som er i bruk?

Hva som ble sagt:

Når vi nå diskuterer, hva ønsker vi egentlig å oppnå? At barna kan ferdes trygt på nett? Leker mer ute? Hvem har ansvar for dette? Hva er veien for å komme dit vi vil?

Hva som ble sagt:

Hvordan ønsker du som forelder at klassen og skolen jobber med mobil- og nettvett?

Hva som ble sagt:

Hvordan ønsker voksne at barn skal organisere vennetreff eller holde kontakt med hverandre?

Hva som ble sagt: