

Digital veileder FAU Nattland skole-

Innhold

SAMMENDRAG:....1
Introduksjon:....2
Bakgrunnsinfo:....2
Hva kan foreldre gjøre - helt konkret?....3
Se på trygge alternativer til smarttelefon....3
Praktiske tips for betaling og for kjøp av bussbilletter uten smarttelefon:....3
Har barnet allerede smarttelefon?....3
Sosiale medier:....4
For eldre elever som har smarttelefon: Meldingsgrupper....4
Arrangement:....4
Veiledning for klassediskusjon....4
Veiledning for spill/gaming....5
Offisielle råd:....5
Andre ressurser....5

SAMMENDRAG:

Ikke smarttelefon i barneskolen (1.-7 trinn): Kun klokketelefon eller tastetelefon/funksjonstelefon. FAU ønsker at Nattland skole skal være en smarttelefonfri barneskole innen 2030.

Hva hvis barnet mitt allerede har smarttelefon? Veilederen inneholder egne anbefalinger

Sosiale medier: Anbefaler ingen tilgang til sosiale medier eller meldingsgrupper i barneskoleperioden. For eldre barn; følg aldersgrensen på sosiale medier.

Mobilfrie sosiale arrangementer: Vennegrupper, bursdager, klassefester etc.

Introduksjon:

Barnas digitale bruk påvirker både skolemiljø og barnas fritid, og FAU ved Nattland skole har derfor utarbeidet en digital veileder som et utgangspunkt for dialog og felles kjøreregler. Målet med veilederen er å bidra til et trygt og inkluderende oppvekstmiljø for barna, og hjelpe foreldre til å ta gode valg knyttet til barnas digitale hverdag. Mange FAU ved skoler landet rundt har utarbeidet veiledere med tilsvarende innhold.

Rektor ved skolen har positive erfaringer med mobilfri skole og innføringen av mobilhotell, men fortsatt blir skolen involvert i saker der elever viser dårlig dømmekraft i bruk av sosiale medier på fritiden.

FAU fattet vedtak 01.10.25 om at FAU ønsker at Nattland skole skal være en smarttelefonfri barneskole (1. - 7. trinn) innen 2030.

Vedtak: « FAU ønsker at foreldre og foresatte skal forplikte seg til å utsette anskaffelse av smarttelefon mens elevene går på barnetrinnet (1-7 klasse). For å klare målsetningen innen 2030, gjelder dette spesielt for elever på lavere trinn (1. – 4. trinn), der flertallet fortsatt ikke har smarttelefon. FAU anerkjenner at det kan være elever og foreldre som av sosiale eller helsemessige årsaker har behov for smarttelefon»

Bakgrunnsinfo:

Digital teknologi er en naturlig del av barnas liv, men har sine utfordringer.

Helsedirektoratet peker på at egen smarttelefon i alderen 6–12 år fører til:

- Økt eksponering for skadelig og avhengighetsskapende innhold
- Økt eksponering for innhold som kan ha negativ påvirkning på selvbilde, tanker og følelser (for eksempel økt kroppspress)
- Økt risiko for uønsket kontakt fra voksne via spill- og meldingsplattformer. (Kripos og Politiet advarer om nettovergrep, trusler, utpressing og rekruttering til kriminalitet).
- Høyere konfliktnivå i hverdagen
- Mer skjermtid enn ønsket, og mindre kontroll for foreldre
- Dårligere søvn (unngå skjerm siste timen før leggetid)
- I Helsedirektoratet nye råd om skjermbruk (Skjermbruk blant barn, unge og foresatte - Helsedirektoratet) anbefales at:
    - Barn mellom 6–12 år bør maksimalt bruke 1–1,5 time per dag på fritiden, gjerne mindre.
    - Ungdom mellom 13–18 år bør maksimalt bruke 1,5–3 time per dag på fritiden, gjerne mindre
    - Hvis barn i alderen 6 til 12 år bruker skjerm bør tilgang til internett ikke være uten tilsyn og foreldrekontroll

- Foreldre og foresatte bør begrense egen skjermbruk når de er sammen med barn og unge

Hva kan foreldre gjøre - helt konkret?

Se på trygge alternativer til smarttelefon

Det finnes gode alternativer til smarttelefon.

- Tastetelefoner/funksjonstelefoner: Nokia 3210, Nokia 225, Doro 1881 – fås hos f eks Elkjøp for under 1000 kr
- Smartklokker: Xplora eller Apple Watch for Kids (kan brukes separat og styres av foreldres mobil)

Praktiske tips for betaling og for kjøp av bussbilletter uten smarttelefon:

- Du kan kjøpe enkeltbillett til Skyss sine busser i Vestland og bybanen ved å sende en tekstmelding til 2412. Barnet får billetten som en bussbillett på telefonen sin
- Send tekstmelding til telefonnummer 2412 og skriv hvilken billett du vil ha (for eksempel barn)
- Du kan også kjøpe bussbillett til barn på Skyss sin nettside og sende billetten som sms til barnets telefon
- Barn kan ha egne skysskort som lades på bybanestasjonen og billetter kjøpes av foresatte
- Barn kan også få bankkort fra 7-årsalder

Har barnet allerede smarttelefon?

- Mobilbruk i skoletiden er ikke tillatt på noen skoler i Bergensskolen. Det betyr at mobilen ikke skal hentes fram før eleven er utenfor skolens område. Se Bergen kommune - Ordensreglement
- Bruk av smarttelefon bør være bevisst og begrenset
- Trygg bruk innebærer at voksne bør unngå at barn har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll dersom barnet er under 13 år (Fra Helsedirektoratets råd for skjermbruk)
- FAU oppfordrer foreldre til å snakke sammen og avklare forventninger til skjermbruk og skjermtid ved vennebesøk i hjemmet
- Begrens bruken til tidsbestemte perioder
- Mobilfrie/nettbrettfrie måltider og leggetid anbefales.

Sosiale medier:

- Aldersgrenser for bruk av sosiale medier overholdes (13 år pr januar 2026, foreslått økt 15 år.
- Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier påvirker barna både på skolen og fritiden og er vanskelig å kontrollere
- Foreldre bør lære barna om regler og konsekvenser ved fotografering og deling av bilder av seg selv og/eller andre, både med og uten tillatelse
- Barna bør få beskjed om å si ifra til foreldre dersom de opplever noe som er ubehagelig eller truende, eller tilfeller av utestenging og/eller mobbing
- Gi beskjed til andre foreldre hvis det skjer noe negativt

For eldre elever som har smarttelefon: Om meldingsgrupper

- Hovedregel: Forsøk å unngå meldingsgrupper i barneskoleperioden
- Evt. meldingsgrupper eller grupper på digitale plattformer bør være inkluderende og knyttes til et spesifikt formål (klassen, fotballaget, teatergruppen etc)
- Foreldre anbefales å holde seg oppdatert på hva som blir kommunisert og hvilke aktiviteter som planlegges
- På eldre trinn oppfordres til å snakke sammen om hvor seint på kvelden barna kan ha kontakt via digitale plattformer

Arrangement:

FAU anbefaler mobilfrie sosiale arrangementer som vennegrupper, bursdager, klassefester etc.

Veiledning for klassediskusjon

FAU ved Nattland skole oppfordrer alle trinn til å bruke denne digitale veilederen som et utgangspunkt for dialog og felles kjøreregler. Dialogen rundt temaet bør starte allerede i første klasse. Målet er å bli enige om felles kjøreregler som majoriteten ønsker å følge.

La det være rom for at et mindretall har behov som gjør at de velger annerledes. Så lenge et flertall av barna på barneskolen ikke har smarttelefon, bør det ikke utgjøre noe stort problem at et fåtall har. Det oppfordres til å bli enige om regler som gjelder når klassen omgås utenfor skolen, f.eks. på vennebesøk, i vennegrupper, i bursdager osv. Den enkelte klasse kan også velge å innføre forpliktende avtaler for eksempel for utsettelse av smarttelefon- som underskrives årlig. Det anbefales at temaet settes opp som fast agendapunkt på de

foreldrestyrte foreldremøtene. Den digitale veilederens innhold kan eventuelt oppdateres i foreldremøter. Det finnes også et samtalehefte utgitt av Barnevakten som gir utdypende råd for samtalen. Se: Barn og unges mediebruk - informasjons- og samtalehefte | Barnevakten

Veiledning for spill/gaming

Gaming er en del av mange barns digitale hverdag. Her er verktøy for å forstå spillverdenen, sikre trygge rammer, og veilede barnet ditt i en positiv spillopplevelse.

- Etabler trygge og tydelige rammer
- Sett klare tidsgrenser for hvor mye barnet kan spille per dag. Vurder å lage avtaler per klasse om spilletid og hvilke spill som kan spilles
- Bruk foreldrekontroller og innstillinger på spill og plattformer for å begrense tilgang, kommunikasjon og kjøp
- Plasser spillutstyr i fellesrom og unngå spilling på soverommet
- Dataspill kan eksponere barna for voldsbruk som blir ufarliggjort på en måte som gjør at det reelle skadepotensialet ikke blir tydeliggjort
- Bruk PEGI-aldersgrenser som veiledning, men vurder også barnets sensitivitet og modenhet. Barn har ikke medfødt dømmekraft
- Prøv spillene selv eller spill sammen med barnet for bedre innsikt
- Lær barnet trygg nettbruk og digital sikkerhet - spillassosierte meldingstjenester kan være et ukontrollert sosialt medie
- Hjelp barnet med å lage sikre passord og unngå å dele personlig informasjon
- Forklar hvordan man blokkerer og rapporterer upassende oppførsel i spill
- Vær oppmerksom på kontakt med fremmede og bruk chat-begrensninger

Offisielle råd:

- **Myndighetenes skjermråd:** Skjermbruk blant barn, unge og foresatte - Helsedirektoratet
- **Barn og skjerm** – Medietilsynet 2024 https://www.medietilsynet.no/nyheter/aktuelt/sju-av-ti-under-aldersgrensen-er-pa-sosiale-medier/

Andre ressurser

- *Barn og unges mediebruk - informasjons- og samtalehefte | Barnevakten*
- **Smarttelefonfribarndom**