



Sunnfjord
kommune

VASSENDEN SKULE



ANSVAR - OMSORG - RESPEKT

Ein rettleiar for foreldre på Vassenden skule

Rettleiaren tek for seg følgjande tre tema knytt til barna- og ungdomane sin digitale kvardag:

1. Mobilbruk
2. Sosiale medium
3. Gaming



Vassenden skule (FAU) er medlem av [Smarttelefonfribarndom.no](https://www.smarttelefonfribarndom.no)

NORSK

Smarttelefonfri barndom ved Vassenden skule

FAU ved Vassenden skule arbeider etter same mål som Smarttelefonfribarndom.no.

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 og skulemiljøet.

Målet innan år 2030 er at skulen ein smarttelefonfri barneskule, der ingen av elevane i 1.-7. klasse har tilgang på eigen smarttelefon.

Delmål i ein overgangsfase fram til 2030 er:

- Ingen i 1.-4. klasse har tilgang på eigen smarttelefon
- utsette bruk av sosiale media før oppstart på ungdomsskulen for alle i 1.-7. klasse, og at alle følgjer anbefalt aldersgrense for SoMe og Gaming

Vi ønskjer ein barndom fylt med leik, kreativitet og ekte venskap

Å utsetje bruk av smarttelefon gjev barn moglegheita til å utvikle viktige ferdigheiter, byggje ekte venskap og delta i aktivitetar som fremjar kreativitet, nysgjerrigheit og sjølvstende. Det gjev dei sjansen til å oppleve leik, natur og meningsfulle fysiske samspel utan forstyrningar frå endelause varsel og algoritimestyrt innhald. Å utsetje smarttelefonbruk hjelper barn med å etablere sunnare vanar, betre konsentrasjon og ei sterkare kjensle av identitet før dei vert introduserte for den digitale verdas kompleksitet.

(Henta frå <https://www.smarttelefonfribarndom.no/> og oversett til nynorsk)

Kva er problemet med smarttelefonen og barn?

Mindre fysisk aktivitet Økt skjermtid kan føre til redusert fysisk aktivitet blant barn og unge. <u>Helsedirektoratet påpeker at mye skjermtid kan begrense tiden barn er aktive gjennom lek og annen fysisk aktivitet.</u>	Påvirker hjernens utvikling Forskning indikerer at skjermbruk kan påvirke barns kognitive utvikling. <u>En studie oppsummerte at barns bruk av digitale skjermer kan føre til strukturelle og funksjonelle endringer i hjernen, spesielt i områder knyttet til språk og kontroll.</u>	Mental helse Økt bruk av smarttelefoner blant unge har blitt assosiert med høyere forekomst av depresjon, angst og andre psykiske helseutfordringer.	Skolearbeid Hyppige varsler og tilgang til ulike apper kan distrahere barn fra skolearbeid, noe som kan påvirke deres akademiske prestasjoner negativt. <u>Forskning indikerer at omfattende bruk av smarttelefoner kan ha flere konsekvenser for barn. Blant annet rapporterer 23 % av barn at mobilbruken går utover skolearbeidet, og en av tre barn bruker mobilen når de egentlig burde sove.</u>
Nettmobbing Konflikter mellom elever kan fortsette online etter skoletid, noe som kan føre til vedvarende stress og psykiske helseproblemer for de involverte. <u>En ny studie fra WHO/Europa viser at én av seks skolebarn opplever nettmobbing.</u>	Avhengighet Teknologiselskaper designer apper for å være vanedannende, noe som kan føre til at barn bruker overdreven tid på smarttelefoner, noe som igjen kan påvirke deres mentale helse og daglige funksjon.	Skadelig innhold Smarttelefoner kan fungere som en inngangsport til upassende eller skadelig innhold, inkludert voldelig materiale eller innhold som ikke er alders- eller utviklingsmessig passende.	Alternativkostnad Tid brukt på smarttelefoner kan erstatte tid som ellers ville blitt brukt på aktiviteter som fremmer fysisk helse, læring og utvikling av sosiale ferdigheter. <u>Helsedirektoratet påpeker at mye skjermtid kan begrense tiden barn er aktive gjennom lek og annen fysisk aktivitet.</u>

Kjelde: <https://www.smarttelefonfribarndom.no/>

Med denne rettleiaren vil FAU og Skulemiljøutvalet gi nokre råd, slik at foreldre kan ha eit godt utgangspunkt for den viktige dialogen i klassar og i årsstega. Rettleiaren er laga med utgangspunkt i resultata frå foreldreundersøking (2024), drøftingar i Skulemiljøutvalet (2024-2025) og rettleiing frå medlemskapet i Smarttelefonfribarndom.no. 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 Skulemiljøutvalet oppmodar alle klassar og årssteg til å ta i bruk rettleiaren som utgangspunkt for dialog for å konkretisere ytterlegare tiltak. 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.

Rettleiaren er sist oppdatert av FAU, hausten 2025

VASSENDEN SKULE



ANSVAR - OMSORG - RESPEKT

1. Mobilbruk

Mobilfri skule

Vassenden skule er mobilfri i 1.-10. klasse. Det betyr at mobilar skal liggje att heime eller ligge i mobilhotellet til klassa heile skuledagen.

Smarttelefon først når du er 13 år

Som smarttelefonfri barneskule er 13 år den *tidlegaste* alderen barna bør få tilgang til sin eigen smarttelefon. FAU og Skulemiljøutvalet oppmodar foreldre til å vente til oppstart på ungdomsskulen med å gi barnet sin eigen smarttelefon. Barnet ditt sin mobilbruk kan skape eit kjøpepress for andre familiar, og bidra til utanforskap. Det finst alternativ til smarttelefon, som til dømes «ringeklokke» eller «dumtelefon».

Få god nattesøvn utan mobiltelefon på soverommet

FAU og Skulemiljøutvalet tilrår at foreldra lagar gode løysingar i skuleveke 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.

Avgrensa tidspunkt for digital kontakt

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.

Tidspunkta gjeld både i skuleveka og i helgane.

Lag mobilfrie soner i fritida

FAU og Skulemiljøutvalet 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.).

Unngå store meldingsgrupper

På Vassenden skule ønskjer vi å unngå store meldingsgrupper i klassane og på stega der ikkje alle er med. Meldingsgrupper bør tidlegast nyttast av elevane i 7.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



3. 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 konflikter 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.

Respekter aldersgrenser når andre sine barn og ungdomar er på besøk

Skulemiljøutvalet 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. FAU og

Hjelpemiddel for foreldre og tilsette

Les om [Smarttelefonfri barndom på nettsida](#) deira.

FAU og Skulemiljøutvalet rådar foreldre og tilsette på skulen om å bruke [Barnevakten.no](#) for å finne dagsaktuelle tips og rettleiarar.

Elevrådet på Vassenden skule [si regelmatrikse](#) er god rettleiar for å vise godt mobil- og nettvett.

Ressursar og kjelder

[Skjermbrukutvalget 2024](#)

UDIR – [Anbefalingar om regulering av mobiler og smartklokker i skolen](#)

FHI- [Negative opplevelser på sosiale medier kan påvirke ungdoms mentale helse](#)

Redd barna – [Nettvett for barn og unge](#)

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

Medietilsynet – [Barn og medier](#)

Politiet – [Trygg nettbruk](#)

