



Sunnfjord
kommune

VASSENDEN SKULE



ANSVAR - OMSORG - RESPEKT

Посібник для батьків у школі Вассенден

Посібник охоплює такі три теми, пов'язані з цифровим повсякденним життям дітей та підлітків:

1. Використання мобільних телефонів
2. Соціальні медіа
3. Відеоігри



UKRAINSK

Oversett ved bruk av KI (Microsoft Copilot).

Цифрові медіа є великою частиною нашого життя, як у хорошому, так і в поганому. Цифрове життя дітей стосується не лише того, що відбувається у вільний час, але й впливає на шкільне середовище. За допомогою цього посібника FAU та Шкільна рада хочуть надати деякі поради, щоб батьки мали гарну основу для важливого діалогу в класах та на рівні років. Посібник створений на основі результатів опитування батьків «Цифрове повсякденне життя учнів», проведеного у школі Вассенден восени 2024 року, а також обговорень у Шкільній раді. Посібник є частиною роботи школи в рамках програми PALS. Спільний посібник може сприяти кращому розумінню того, що потрібно для того, щоб діти мали гарний досвід в Інтернеті, а також допоможе запобігти проблемам, таким як цифрове знущання та ізоляція, конфлікти, які переносяться у шкільний час, та зниження концентрації як вдома, так і в школі. FAU та Шкільна рада закликають усі класи та роки використовувати посібник як основу для діалогу, щоб конкретизувати подальші заходи. Ми повинні почати обговорювати цифрове повсякденне життя учнів вже з 1 класу. Ранній діалог може запобігти проблемам, які набагато важче вирішити пізніше.

VASSENDEN SKULE



ANSVAR - OMSORG - RESPEKT

1. Використання мобільних телефонів

Мобільна школа

Школа Вассенден є мобільно вільною для 1-10 класів. Це означає, що мобільні телефони повинні залишатися вдома або лежати в мобільному готелі класу протягом усього шкільного

Смартфон тільки коли тобі виповниться 10 років

Більшість батьків у школі Вассенден вважають, що 10 років – це найраніший вік, коли діти повинні отримати доступ до власного смартфона. FAU та Шкільна рада закликають батьків чекати щонайменше до 4 класу, перш ніж давати дитині власний смартфон. Використання мобільного телефону вашою дитиною може створити тиск на інші сім'ї та сприяти ізоляції. Існують альтернативи смартфону, такі як «годинник для дзвінків» або «простий телефон

Отримуйте хороший нічний сон без мобільного телефону в спальні

FAU та Шкільна рада рекомендують батькам знайти хороші рішення на шкільні тижні, щоб учні 1-10 класів уникали мати мобільні телефони в одній кімнаті, де вони сплять. Це для забезпечення хорошого нічного сну перед шкільними днями.

Обмежений час для цифрового контакту

Батьків закликають забезпечити, щоб діти та підлітки не надсилали повідомлення, не телефонували та не контактували один з одним після таких годин увечері:

- 1-2 класи після 19:00.
- 3-4 класи після 20:00.
- 5-7 класи після 21:00.
- 8-10 класи після 22:00.

Часові рамки діють як у шкільні дні, так і у вихідні.

Створіть зони без мобільних телефонів у вільний час

FAU та Шкільна рада рекомендують, щоб соціальні заходи у вільний час були без мобільних телефонів для всіх учнів 1-7 класів, і наскільки це можливо, для учнів 8-10 класів (дні народження, тренування, репетиції, шкільні завершення, учнівські вечори тощо).

Уникайте великих групових чатів

У школі Вассенден ми хочемо уникати великих групових чатів у класах та на рівнях, де не всі беруть участь. Групові чати повинні використовуватися учнями 5-6 класів лише за таких умов:

- Вони пов'язані з конкретною метою/діяльністю (футбол/гандбол тощо)
- Усі учні класу/рівня включені через додаток, який можна використовувати незалежно від марки телефону (наприклад, Signal або Spond)
- Є тісний нагляд з боку батьків



2. Соціальні медіа

Дотримуйтесь вікових обмежень

FAU та Шкільна рада закликають батьків дотримуватися вікових обмежень на соціальних медіа. На найпопулярніших платформах серед молоді, таких як TikTok, Snapchat та Instagram, вікове обмеження встановлено на рівні 13 років.

FAU, Шкільна рада та школа рекомендують, щоб діти не мали доступу до таких соціальних медіа, поки вони є учнями початкової школи (1-7 класи). Конфлікти, знущання та виключення, що виникають у соціальних медіа у вільний час, впливають на шкільне середовище та створюють проблеми для однокласників, вчителів та батьків.

Не дозволяйте молоді бути анонімними в Інтернеті

FAU та школа не рекомендують надавати дітям з 1 по 10 клас доступ до соціальних мереж, які пропонують анонімність.

Використовуйте батьківський контроль

FAU та Шкільний комітет з питань середовища закликають батьків використовувати батьківський контроль на телефонах.

Частіше говоріть про життя в Інтернеті

Цифрові сліди в Інтернеті є реальністю, і важливо говорити з дітьми про правила та наслідки фотографування та поширення зображень себе та інших, як з дозволом, так і без нього. Зверніть увагу, що поширення зображень і, наприклад, "snap-map" хороших вражень у групах може посилити відчуження інших учнів.

Поводьте себе так, ніби ви «обличчям до обличчя» також в Інтернеті

Усі повинні говорити та поводитися так, як вони б робили це віч-на-віч, оскільки в Інтернеті легше дозволити собі грубіші слова та надмірну відвертість.

Повідомляйте про кібербулінг

Допоможіть дітям повідомити, якщо вони стикаються з кібербулінгом. Повідомте інших батьків або школу.



3. Ігровий

Познайомтеся з іграми, в які вони грають

Ігри є соціальною ареною, де багато дітей та молоді проводять багато часу, зазвичай без залучення дорослих. Щоб мати можливість спілкуватися та давати поради дітям, важливо розуміти, у чому вони беруть участь, і зустрічати їх там, де вони є. Ігри, засновані на конкуренції та співпраці, можуть об'єднувати, але вони також можуть створювати конфлікти та виключення. Бути виключеним з гри, наприклад, у Fortnite або Minecraft, так само боляче, як бути виключеним на шкільному подвір'ї.



Дотримуйтесь вікових обмежень

Активно оцінюйте вікові обмеження та зміст. Обговорюйте з іншими батьками в класі, перш ніж дозволити своїй дитині доступ до гри. Бо «всі інші» не мають цієї гри. Безкоштовні ігри, такі як Fortnite та Roblox, дають дітям можливість купувати віртуальні товари (скіни, предмети, зброю тощо). Таким чином, діти можуть купувати приналежність і статус, що може створити небажаний тиск на покупки.

Поважайте вікові обмеження, коли інші діти та підлітки приходять у гості
Шкільний комітет з питань середовища рекомендує дотримуватися вікових обмежень на ігри, коли в домі є інші діти та підлітки.

Складіть угоду в класах

Укладайте угоди в класах і на рівні року про те, до яких ігор діти та молодь мають доступ

Допоміжні засоби для батьків та працівників

FAU та Шкільний комітет з питань середовища радять батькам та працівникам школи використовувати [Barnevakten.no](https://barnevakten.no) щоб знайти актуальні поради та посібники.

Учнівська рада школи Вассенден [si regelmatriise](https://si.regelmatriise.no) є хорошим посібником для демонстрації правильного використання мобільних пристроїв та Інтернету

Ресурси та джерела

[Skjermbrukutvalget 2024](#)

UDIR – [Anbefalinger 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](#)

Utdanningsdirektoratet – [Du bestemmer](#)

NRK skole (utviklet av Blå Kors)- [Gaming](#)

Barnevakten- [Tips til foreldreinnstillinger for nettbrett og mobiltelefon](#)

Blå Kors- [Digital mobbing og utanforskap](#)

Foreldreutvalget for grunnopplæringen- [Mobilfri skole: Gratis og positivt tiltak](#)

FHI (ungpasome.no)- [Hvordan påvirker livet på sosiale medier psykisk helse og trivsel?](#)

[Slettmeget.no](https://slettmeget.no)

