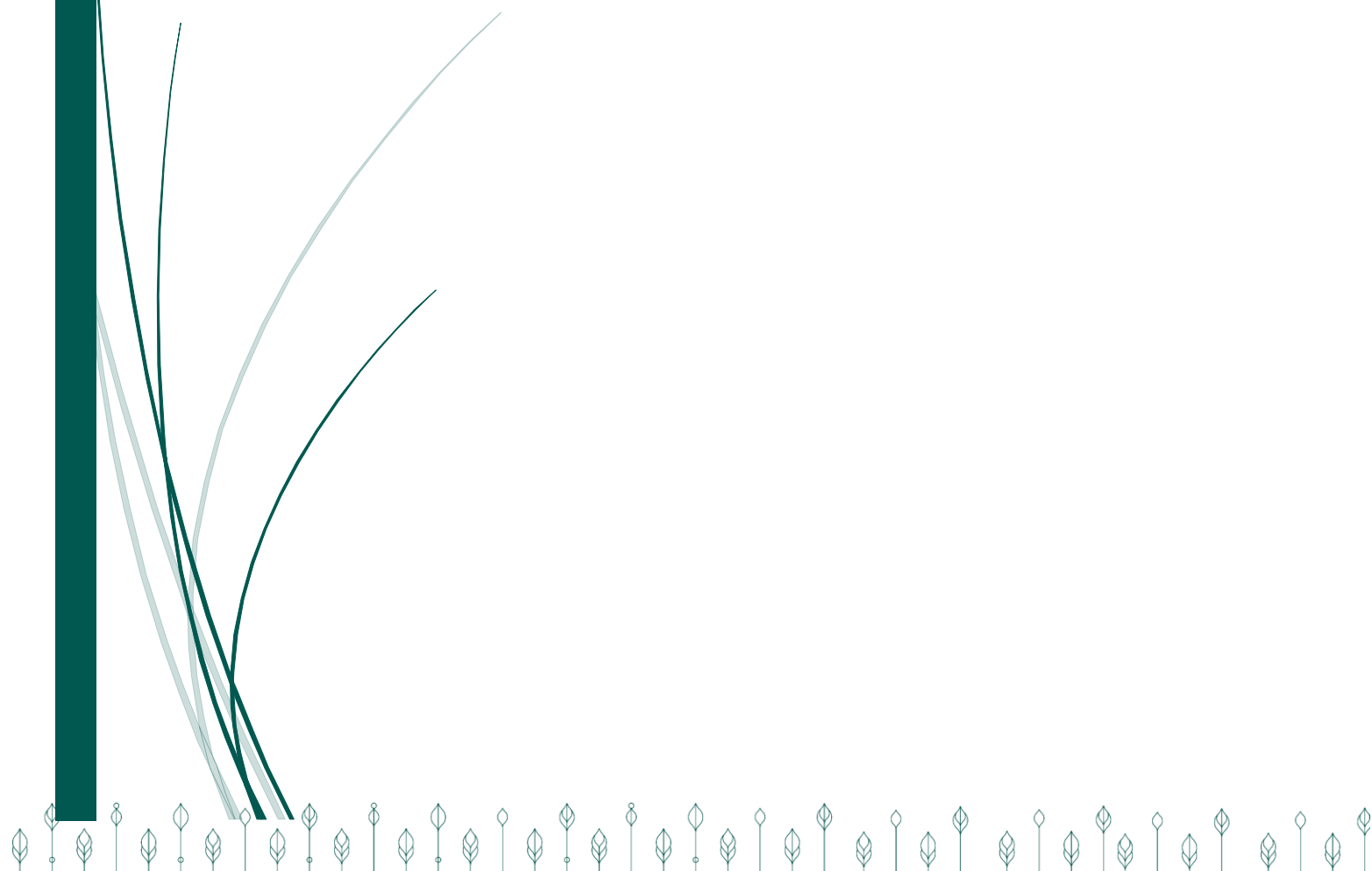




01/11/2025

Rettleiar for ein digital kvardag

For foreldre og elevar ved
Naustdal skule



Bakgrunn

Smarttelefonen, sosiale medium (SoMe) og gaming er ein stor del av liva våre. Det digitale livet påverkar ikkje berre fritida, men også skulekvardagen. Dei seinare åra har ein blitt stadig meir merksam på konsekvensane det kan medføre dersom eit born får smarttelefon, og ein ser at desse blir større jo yngre barnet er når det får sin første smarttelefon. Det har kome signal på at foreldre ved Naustdal skule (NASK) ønska felles retningslinjer for kor tid og korleis borna skal få nytte smarttelefon. Det blei difor gjennomført undersøking blant foreldra våren 2025, «*Elevane sin digitale kvardag*». Rettleiaren er basert på Vassenden skule sin rettleiar, men tilpassa etter resultata i undersøkinga på NASK, ressursar frå smarttelefonfribarndom.no, samt drøftingar i FAU hausten 2025.

Rettleiaren skal gje deg som forelder eit verktøy som bidrar til auka forståing for kva som skal til for at borna har gode opplevingar på nett. Den skal gje auka forståing for konsekvensane ein smarttelefon kan gje, og samstundes førebyggje digital utanforskap og mobbing, konsentrasjonsvanskar, søvnproblematikk og konflikhtar som blir dratt inn i skuletida.

FAU oppmodar alle klassar og årssteg til å bruke rettleiaren som utgangspunkt for dialog i klassane og for å konkretisere ytterlegare tiltak.

Vi ønskjer å bli ein smarttelefonfri skule innan 2030. 1. og 2. klasse oppmodast difor ekstra til å unngå kjøp av smarttelefon til sine born, slik at vi saman arbeidar for å nå målet. FAU oppfordrar til at tema takast opp i alle nye 1. klassar framover – på den måten vil vi saman klare å nå målet om ein smarttelefonfri barndom.

Skjermbruk på fritida

Helsedirektoratet tilrår at born mellom 6-12 år avgrensar skjermbruk på fritida til inntil 1-1,5 time kvar dag, og born frå 13-18 år avgrensar skjermbruk til inntil 1,5 – 3 timar. Skjermbruk kan kome i vegen for mellom anna fysisk aktivitet og sosial kontakt – noko som igjen kan medføre dårleg fysisk og psykisk helse.

Råd til føresette

Føresette er rollemodellar, og bør difor avgrense eigen skjermbruk når dei er saman med born og unge. Dette er viktig for å gje borna sunne skjermvanar og trygge rammer rundt sin skjermbruk. Ein bør setje grenser, vere interessert og til stades både fysisk og mentalt

Helsedirektoratet oppmodar til å redusere varslingar på telefon og nettbrett, legge vekk skjermar når ein er saman med born og skru av skjermar som står på i bakgrunnen for å avgrense distraksjonane.

Helsedirektoratet oppmodar også foreldre til å snakke med borna om det digitale innhaldet som borna møter. Dette vil kunne gjere borna betre rusta til å handtere både positive og utfordrande opplevingar på nett.

Mobilbruk

Mobilfri skule

Naustdal skule er ein mobilfri skule. Det betyr at mobilen skal liggje att heime, eller vere innelåst gjennom skuledagen.

Smarttelefon tidlegast når barnet går på ungdomsskulen

Vi oppmodar om å vente med smarttelefon til barnet minimum går på ungdomsskulen. At eit born får smarttelefon tidlegare, kan bidra til kjøpepress for andre familiar, noko som igjen kan bidra til utanforskap. Ved behov for å kome i kontakt med ditt born, kan ein til dømes bruke smartklokke eller tastetelefon.

Kvifor vente til barnet går på ungdomsskulen?

Jo tidlegare eit born får smarttelefon, jo større sannsyn er det for at dei presterer dårlegare på skulen. Det medfører dårlegare søvnkvalitet, redusert konsentrasjon og negativ utvikling av hjernen, reduserer sosiale dugleikar, gjev dårlegare evner til å lese, har ei negativ påverknad på mental helse og kan gje uønskt kontakt med framande, for å nemne noko. *Til deg som ønskjer utfyllande info om kvifor ein bør vente til tidlegast 13 år: www.smarttelefonfribarndom.no*

Mobilfritt soverom

FAU tilrår at foreldre legg til rette for at borna unngår å ha med seg telefonen inn på soverommet. Dette for å sikre god nattesøvn før skuledagane, då dette er svært viktig for læring.

Avgrensa tidspunkt for digital kontakt

Foreldre vert oppmoda til å sørge for at borna og ungdommane ikkje kontaktar kvarandre via telefonen etter desse tidspunkta på kveldane:

1.-2. klasse:	18.00
3.-4. klasse:	19.00
5. klasse:	19.30
6. klasse:	20.00
7. klasse:	20.30
8. klasse:	21.00
9. klasse:	21.30
10. klasse:	22.00

Tidspunkta gjeld både i skuleveka og i helgane.

Lag mobilfrie soner i fritida

FAU tilrår at sosiale fellesarrangement på fritida er mobilfrie for 1.-7. klasse, og så langt som råd for 8.-10.klasse. T.d. i bursdagar, på trening, cupar, øvingar, skule- og idrettsavslutningar, elevkveldar.

Unngå store meldingsgrupper

FAU tilrår å unngå store meldingsgrupper i klassane eller i grupper der ikkje alle er med. Dersom grupper likevel må nyttast, bør dette vere tidlegast frå 8. klasse og:

- Dei er knytt til eit spesifikt føremål/aktivitet (t.d. fotball, handball)
- Alle i klassen/gruppa blir inkludert i app som alle kan ha uavhengig av merke på mobil (t.d. Signal eller Spond)
- Det er tett oppfølging frå foreldre.

Sosiale medium

SoMe tidlegast når ungdommen går i 10. klasse

FAU tilrår å vente med bruk av sosiale medium til ungdommen går i 10. klasse. I undersøkinga gjort ved NASK våren 2025, meinte 65% av deltakarane i undersøkinga at barn burde få tilgang til SoMe tidlegast ved fylte 15 år.

Aldersgrensa per november 2025 er, for mange sosiale medium, 13 år. FAU meiner at det er uheldig å gje ungdommane smarttelefon og tilgang på SoMe samtidig. Vi oppmodar difor til å vente til ungdommen går i 10. klasse – eller følgje aldersgrensene dersom desse vert sett høgere.

Konfliktar, mobbing og utestenging som oppstår i sosiale medium på fritida påverkar skulemiljøet og skapar utfordringar for medelevar, lærarar og foreldre.

Ver varsam med chattetenester

FAU oppmodar til å vere varsam med å la borna bruke sosiale medium med chattetenester der dei kan vere anonyme. Vi oppmodar til å bruke foreldrekontroll på telefonane – også etter fylte 15 år.

Snakk ofte saman om livet på nett

Born kan ha utfordringar med å forstå konsekvensane av handlingane dei gjer på nett. Det er viktig å snakke med dei om dette, samt om reglar og konsekvensar ved fotografering og deling av bilete av seg sjølv og andre, både med og utan løyve. Snakk om kva borna ser på nett, og vis at du bryr deg. Ver merksam på at bildedeling og

deling av «snap-map» i grupper kan forsterke utanforskap for andre elevar.

Rapporten «*Et skada bilde av hvordan sex er*», viser at nesten 60% av borna ser på porno før fylte 13 år. I følgje rapporten «*Robust, resignert eller nummen?*», blir born eksponert for valdeleg innhald som sjølvmondsvideoar, og i følgje Medietilsynet opplever nesten halvparten av alle jenter å få tilsendt nakenbilete. Det er difor viktig at foreldre føl tett opp når borna får smarttelefon og tilgang til sosiale medium.

Hjelp borna å gje beskjed dersom dei opplever nettmobbing. Gje beskjed til skulen eller foreldra.

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

FAU oppmodar foreldre til å lære borna å 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. Gjer det tydeleg at mottakaren av budskapet vil bli like såra som om barnet hadde sagt det ansikt til ansikt.

Gaming

Bli kjend med spela dei spelar

Gaming er ein sosial arena der mange born og unge brukar mykje tid, oftast utan involvering av vaksne. For å kunne samtale og rettleie borna, er det viktig å kunne setje seg inn i kva borna deltek 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 og Minecraft, kan vere 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 born få tilgang på eit spel. «Alle andre» har truleg ikkje det spelet. Spel som er gratis, til dømes Fortnite og Roblox, gjev borna moglegheit til å kjøpe virtuelle varer (Skins, gjenstandar, våpen osv.) Born kan dermed kjøpe tilhøyrsløse og status, noko som kan skape eit uheldig kjøpepress. FAU tilrår vidare å respektere aldersgrenser på spel når ein har besøk av andre born i heimen.

Lag avtalar i klassane

Vi oppmodar om å lage avtalar i klassane og årsstega om kva spel borna har tilgang til.

Hjelpemiddel, ressursar og kjelder:

- For dagsaktuelle tips og aktivitetar: nytt www.barnevakten.no
- [Smarttelefonfriбарndom](#)
- [Skjermbrukutvalget](#)
- UDIR: [Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen | udir.no](#)
- Redd Barna: [Nettvett for barn og unge - Redd Barna](#)
- Redd Barna: [Mobbing på nett og mobil - Redd Barna](#)
- Medietilsynet: [Barn og medier | Medietilsynet](#)
- Politiet: [Trygg nettbruk - Politiet.no](#)
- Utdanningsdirektoratet: [Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)
- NRK skole (utvikla av Blå Kors): [NRK Skole – Lærerike programmer og klipp](#)
- Barnevakten: [Hvordan sette opp Ipad og Iphone for barn | Barnevakten](#)
- Blå Kors: [Mobbing og utenforskap / Tips og råd - Blå Kors](#)
- FHI: [Ung på sosiale medier - Forside](#)
- [Slettmeg hjem - Slettmeg.no](#)
- *Sunnfjord kommune sin rettleiar.*
(Ikkje offentleg per okt. -25, skal opp i kommunestyret des. -25).
- *Rapport frå Korus*
(kjem ut i nov. 25)