

Digital praksis i oppvekst

med fokus på folkehelse og pedagogisk kvalitet

Gjeldande frå 01.01.26



Trygg og framtidsretta
time.kommune.no



Time kommune

Innhold

Innleiing.....	3
1. Digital kompetanse	5
1.1 Føringer i lovverk og forskrifter	5
1.1.2 Rammeplan for barnehagen.....	5
1.1.3 Rammeplan for SFO	5
1.1.4 Kunnskapsløftet 2020 (LK20).....	6
1.1.5 Læreplanar i vaksenopplæring	6
1.1.6 Introduksjonsprogram for flyktningar	6
1.1.7 Rammeplanen for kulturskulen	6
1.1.8 Helsestasjon, Skulehelseteneste og helsestasjon for ungdom	7
1.2 Digital kompetanse for tilsette.....	7
1.3 Inkludering i fellesskapet med hjelp av teknologi og digitale ressursar	9
1.4 Involvering av foreldre	10
1.5 Digital tryggleik.....	11
2. Det digitale i livet	13
2.1 Skjermbruk	14
2.2 Psykisk helse	16
2.3 Konsentrasjon og læring	18
2.4 Kunnskapsgrunnlag.....	19
2.4.1 Familieliv, NOU 2024:20 kap. 3.	19
2.4.2 Sosialt liv og tilgjengelegheit, NOU 2024:20 kap.3.....	19
2.4.3 Digitale dilemmaer i familien, NOU 2024:20 kap.6.	19
2.4.4 Digitalt sosialt liv, NOU 2024:20 kap. 7.	21
2.4.5 Skjermbruk og barn si tilknytning til foreldre, NOU 2024:20 kap. 11	21

Innleiing

I ei tid der digital teknologi spelar ei stadig større rolle i barn og unge sine liv, er det avgjerande med ei heilskapleg og gjennomtenkt tilnærming til digital praksis i oppvekst. Denne planen, bygd på [Strategiplan oppvekst 2023-2029](#), den nasjonale strategien [Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skule 2023-2030, NOU 2024:20 – Det digitale \(i\) livet](#) også nemnt som [Skjermbrukutvalget, Meld. St. 32 \(2024-2025\)](#)- Trygg oppvekst i et digitalt samfunn, og tilrådingar frå Helsedirektoratet som er ute på høyring knytt til [skjermbruk blant barn, unge og foreldre](#), skal sikra ei felles forståing og retning for korleis digitale verktøy blir brukt i barnehagar, skular og andre oppveksttenester i Time kommune.

Mål frå [Strategiplan oppvekst 2023-2030](#) er integrert i planen og konkretisert gjennom tiltak som skal gjennomførast i tenestene.

Planen er delt i to hovuddelar. Den første delen handlar om digital kompetanse og korleis nasjonalt plan- og rammeverk legg føringar for barn, elevar og vaksne i grunnskuleopplæring knytt til grunnleggjande digitale ferdigheiter. Vidare blir det konkretisert kva kompetanse tilsette i oppvekst i ulike rollar treng, korleis andre tenester kan støtta læring og utvikling, og korleis føresette skal involverast for å få innsikt i den pedagogiske bruken av digitale verktøy.

Del to, *Det digitale i livet*, fokuserer på korleis teknologien kan påverka livskvaliteten. Her blir det sett søkelys på utfordringar som er presentert i kapittel 1 i [NOU 2024:20](#) knytt til søvn, psykisk helse, konsentrasjon og læring, og korleis teknologi både kan støtta og utfordra utviklinga barn og unge gjennomgår. Til slutt blir det presentert eit kunnskapsgrunnlag som utdypar korleis digitale verktøy påverkar ulike sider av livet.

Gjennom denne planen legg Time kommune grunnlaget for ei balansert og kunnskapsbasert tilnærming til digital praksis i oppvekst, med mål om å sikra både trygg bruk av teknologi og gode utviklingsmoglegheiter for barn og unge.

Eit samfunn i endring...mot kva?

Samfunnet er i rask endring, og me står framfor både utfordringar og moglegheiter. Rettigheits-samfunnet gir individet større fridom, men kan utfordra fellesskapet og den tradisjonelle dugnadsånda. Foreldre kan streva med å finne balansen mellom fridom og ansvar, medan endra medieflater skaper både nye arenaer for samhandling og utfordringar knytt til informasjonstilgang og påverknad. Kunstig intelligens (KI) kan både styrkje og utfordre demokratiet, avhengig av korleis vi tek det i bruk. Spenninga mellom individualisme og fellesskapet blir stadig tydelegare, og sosiale og økonomiske skilnader kan framover enten bli forsterka eller jamna ut.

Den digitale påverknaden i livet krev ny kompetanse for den oppveksande generasjonen. Evna til å navigere i ei verd prega av algoritmar, automatiserte prosessar og grenselaus

informasjonsflyt er avgjerande. Det handlar ikkje bare om å beherska digitale verktøy, men om å forstå korleis teknologi formar samfunnsstrukturar, påverkar identitet og endrar sosiale relasjonar. Evna til kritisk refleksjon, etisk vurdering og digital medvit må vera ein sentral del av utdanninga og oppvekstmiljøet. Kompetansen til dei som arbeider med barn og unge må kontinuerleg utviklast, slik at dei kan møte den digitale utfordringa med kunnskap og forståing.

Den nye [nasjonale digitaliseringsstrategien](#), med mål om at Norge skal vere det mest digitaliserte landet i verda innan 2030, forsterkar desse krava. Digitalisering påverkar alle livsområde, frå arbeidsliv og utdanning til sosialt samspel og personvern. Skal me sikra at den oppveksande generasjonen har nødvendig kompetanse, må me prioritera digital danning, teknologiforståing og etisk refleksjon. Det digitale er ikkje bare eit verktøy - det er ein grunnleggjande del av samfunnsutviklinga, som me må læra å meistra og forma i fellesskap.

Samtidig kan den digitale kvardagen innverka på søvn, psykisk helse og evna til sjølvregulering. Skjermbruk og kontinuerleg tilgang til digitale stimuli kan forstyrre døgnrytmen og gjera det vanskeleg å oppnå god søvnkvalitet, særleg blant barn og unge. Sosiale medium og konstant informasjonspåverknad kan også skapa uro, samanlikningspress og ei aukande kjensle av stress og kjensle av å ikkje strekka til. Teknologi gjev moglegheiter, men det stiller òg krav til bevisst bruk og regulering.

[Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#) "Trygg oppvekst i et digitalt samfunn" understrekar viktigheita av føre var-prinsippet i arbeidet med å sikre ein trygg digital oppvekst for barn og unge. Dette prinsippet handlar om å ta nødvendige forholdsreglar for å beskytta barn mot potensielle risikoar knytt til bruk av digitale verktøy og internett.

Det er viktig å sjå barn og unge sin kvardag i heilskap, dei opplever påverknad frå mange ulike hald. Alle tenestene i oppvekst, saman med foreldra, har eit ansvar for å tenka føre var-prinsippet og bidra til ein balansert bruk av teknologi. Dette inneber å sikra at barn og unge får støtte og rettleiing både heime, i barnehage og skule, og at dei har tilgang til trygge og positive digitale opplevingar.

Ved å sjå heile kvardagen til barn og unge, kan ein betre forstå deira behov og utfordringar, og dermed leggje til rette for tiltak som fremjar deira helse og trivsel. Dette inkluderer å vera merksam på korleis teknologi påverkar deira sosiale, emosjonelle og kognitive utvikling, og å sikra at dei får tid til både fysisk aktivitet, sosialt samvær og kvile.

Oppvekst sitt oppdrag pliktar å ha eit heilskapleg perspektiv der praksis skjer i tråd med føre- var prinsippet, for å bidra til å skapa eit støttande miljø der barn og unge kan veksa og utvikla seg på ein sunn og balansert måte.

1. Digital kompetanse

Satsingsområde 4: Oppvekst og digitalisering, [Strategiplan oppvekst 2023-2029](#)

- *Barn og unge har aldersadekvate digitale ferdigheiter i tråd med rammeplanar for barnehage og SFO, og læreplan for grunnskulen.*

1.1 Føringer i lovverk og forskrifter

1.1.2 Rammeplan for barnehagen

[Rammeplanen for barnehagen](#) legg vekt på at digitale verktøy skal støtta barna sin leik, kreativitet og læring. Personalet skal vera aktive saman med barna når digitale verktøy blir brukt, og det er viktig at teknologien ikkje dominerer kvardagen, men blir brukt med omhug.

Vidare skal barnehagen bidra til at barna utviklar ei byrjande etisk forståing knytt til digitale medium, samt læra om kjeldekritikk og opphavsrett. Det blir også lagt vekt på at digitale verktøy kan brukast til å utforska, skapa og læra på nye måtar, for eksempel gjennom animasjon, lydproduksjon og digitale mikroskop.

Alt i alt handlar det om å integrera digitale ferdigheiter på ein balansert og pedagogisk måte, slik at barna får eit rikt og variert læringsmiljø.

Barnehagen sin digitale praksis skal vera grunngitt pedagogisk, og styrka barna sitt språk, kreativitet, talforståing og deira motoriske ferdigheiter. [Kap. 3.1 Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole](#)

1.1.3 Rammeplan for SFO

[Rammeplanen for skulefritidsordninga](#) presiserer og utdjupar verdigrunnlaget for SFO. I rammeplanen kjem det tydeleg fram at når digitale ressursar blir brukte i SFO, må det skje på ein formålstenleg og forsvarleg måte og slik at det kan stimulera barn til utforskande, kreativ og skapande samhandling. Det er SFO sitt ansvar å vareta tryggleiken til barna på nett og at reglar for personvern blir følgt ved bruk av digitale ressursar.

Vaksne er sentrale og viktige rollemodellar, også når det gjeld det digitale. Det er derfor viktig å jobba med digital dømmekraft i personalet og med barna.

For [digital dømmekraft i SFO](#), er det spesielt relevant å snakka om

- vurderingar som gjeld personvern
- erfaringane til barna på nett, både positive og negative
- sosiale medium og spel som underhaldning og kommunikasjonskanalar

1.1.4 Kunnskapsløftet 2020 (LK20)

I [LK20](#) er digitale ferdigheiter ein av dei fem grunnleggande ferdigheitene i norsk skule. Det handlar om å kunna innhenta og bearbeida informasjon, vera kreativ og skapande med digitale ressursar, samt kommunisera og samhandla med andre i digitale omgjevnader.

Digitale ferdigheiter inneber også å utvikla digital dømmekraft, som å tileigna seg kunnskap og gode strategiar for nettbruk, kjeldekritikk og personvern. Elevane skal læra å bruka digitale verktøy føremålstenleg og forsvarleg for å løysa praktiske oppgåver, samt utvikla evna til kritisk tenking og refleksjon.

I praksis medfører dette at digitale verktøy skal integrerast i undervisninga på ein måte som fremmar skaparglede, engasjement og utforskartrøng. Skulen skal førebu elevane på deltaking i eit demokratisk samfunn og arbeidsliv, der digitale ferdigheiter er ein viktig del av kompetansen dei treng. [Kap 4.1 Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole](#)

1.1.5 Læreplanar i vaksenopplæring

I [læreplanar for førebuande opplæring for vaksne](#) (FOV), og [læreplan i norsk for vaksne innvandrarar](#) er det digitale definert som grunnleggande ferdigheit. Digital ferdigheit skal integrerast i alle fag og handlar om meir enn teknisk bruk av digitale verktøy.

Deltakarane skal kunna utøva kritisk tenking og vurdere kjelder. I opplæringa skal dei få utvikla digital dømmekraft og gjera etiske refleksjonar, bruka digitale ressursar for læring, kommunikasjon og problemløysing. Opplæringa skal også gi deltakarane ei forståing for teknologien si rolle i samfunnet og kvardagen.

1.1.6 Introduksjonsprogram for flyktningar

Som ein del av det integreringsfremjande innhaldet i introduksjonsprogrammet skal deltakarane få opplæring i [grunnleggande digital kompetanse](#). Dette inneber praktisk innføring i bruk av digitale verktøy og tenester, inkludert offentlege digitale løysingar, e-post, nettvett og digital tryggleik. Opplæringa skal bidra til at deltakarane kan bruka digitale løysingar sjølvstendig og føremålstenleg i kvardagen.

1.1.7 Rammeplanen for kulturskulen

«Kulturskole for alle» -[Rammeplanen for kulturskulen](#) har eit eige avsnitt om den digitale tidsalderen. Teknologiutvikling endrar føresetnadene for samfunnet og kulturskulen, og nye digitale kunst- og kulturuttrykk veks fram. Digital teknologi, inkludert kunstig intelligens, blir stadig viktigare og utviklar seg raskt.

Kulturskulen skal vera utforskande, men òg kritisk i møte med ny teknologi. Gjennom estetiske og sanselege opplevingar skal skulen vera ei motvekt i den digitale kvardagen, og ha medvit om opphavsrett, personvern og kjeldekritikk.

1.1.8 Helsestasjon, Skulehelseteneste og helsestasjon for ungdom

Dei [nasjonale faglege retningslinjene](#) for helsestasjon, skulehelseteneste og helsestasjon for ungdom understrekar viktigheita av å vera føre var når det gjeld bruk av digitale verktøy. Dette inneber å sikra at digitale verktøy som blir brukt, er trygge og eigna for barn og ungdom.

Skulehelsetenesta har i dette ei viktig rolle i systemarbeidet på skulen for å sikra eit godt fysisk og psykososialt miljø for å fremja elevane si helse, trivsel og læring.

Helsestasjon 0-5 år og skulehelsetenesta samarbeider systematisk med barnehage og skule gjennom tverrfaglege team, og bidreg til å planlegga og gjennomføre tiltak på ulike nivå.

1.2 Digital kompetanse for tilsette

Satsingsområde 4: Oppvekst og digitalisering, [Strategiplan oppvekst 2023-2029](#)

- *Det skal gjennomførast analyse og utarbeidast oversikt i alle tenestene på kva kompetansebehov som trengst for å oppfylle krav i forskrifter og lovverk.*
- *Alle einingane skal sikra at eigen kompetanseplan tek i vare behov ut frå analyse.*

Status for våre tilsette i oppvekst når det gjeld digital kompetanse varierer. Nokre har solid kunnskap og ferdigheiter med bruk av digital teknologi, medan andre opplever behov for meir kunnskap om digitale utfordringar i barn og unge sitt liv. Det handlar ikkje berre om teknisk kompetanse, men også om korleis ein kan rettleia den oppveksande generasjonen i ei digital verd. Kompetanseutvikling må prioriterast, slik at alle tilsette får nødvendig innsikt i korleis teknologi påverkar psykisk helse, læring, fysisk aktivitet, sosialt samspel og livsmeistring. Utan kontinuerleg oppfølging av digital kompetanse vil gapet mellom teknologien og forståinga av den auka, og det kan ha konsekvensar for korleis barn og unge blir rusta til framtida.

[Profesjonsfagleg digital kompetanse i barnehage og skule](#)

Den teknologiske utviklinga går fort. Lærarane i barnehage, skule og andre tilsette står i ein kontinuerleg strekk mellom sin eigen kompetanse og den teknologiske utviklinga som påverkar oss enten me vil eller ikkje. Eit godt døme på dette er kunstig intelligens i form av språkmodellar.

Målet er at Leiarar, lærarar og andre tilsette i barnehage har god profesjonsfagleg digital kompetanse, som støttar opp om barn sin leik, utvikling, kreativitet og læring

Dei tilsette skal mellom anna kunna vurdere når digitale løysningar er pedagogisk tenlege og når det ikkje er det. Dei skal objektivt vurdere løysingar basert på brei forskingsbasert støtte som seier noko om metodikken verktøyet representerer, og kvifor det er best eigna. Tilsette i barnehage må kunna utforske kreativ og skapande bruk av digitale løysingar saman med barna, utøve digital dømmekraft, samtidig som dei tek i vare barna sitt personvern. [Kap 3.2 Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skule](#)

Lærarar i skule har god profesjonsfagleg digital kompetanse som støttar opp om elevane si læring, læringsmotivasjon og læringsmiljø. [Profesjonsfagleg digital kompetanse](#) handlar om å utvikla medvit for når, kvifor og korleis det er føremålstenleg å bruka digitale løysningar, og når det ikkje er det. Dette krev eksempelvis kunnskap om personvern og teknologiforståing. I tillegg må lærarar kunna handtere eit digitalt læringsmiljø og læringsarenaer i samarbeid med elevar, føresette og kollegaer. [Kap 4.2 Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skule](#)

Tiltak

- Det skal utviklast fysiske og digitale kurs på ulike nivå knytt til grunnleggjande digitale ferdigheiter ein treng i ulike stillingar som tilsett i oppvekst
- Det blir lagt til rette for vidareutdanning innan profesjonsfagleg digital kompetanse og programmering
- Det blir lagt til rette for vidareutdanning i digitalisering og leiing for verksemdsleiarane
- Verksemdene skal ha ein plan for kompetanseheving i personalet som bygger på kartlagt behov. Kompetansehevinga kan gis ved bruk av t.d kompetansepakkane; *profesjonsfaglig digital kompetanse, digitale ferdigheter, digital samhandling, personvern, fjernundervisning, programmering og algoritmisk tenking og kunstig intelligens* som er tilgjengeleg på Utdanningsdirektoratet sine nettsider, bruk av ressursar knytt til skjermbruk på Helsedirektoratet sine nettsider eller frå andre tilsvarande kompetansemiljø.
- Nettverk for digitale ressurspedagogar i barnehage og skule bidreg saman med leiinga med kompetanseheving i eigne personale ut frå behov i verksemda

1.3 Inkludering i fellesskapet med hjelp av teknologi og digitale ressursar

Satsingsområde 3: Inkluderande samfunn, Strategiplan oppvekst 2023-2029

Alle barn og unge melder at dei blir sett, høyrte og inkludert

- *Skulane og barnehagane skal følgja gjeldande føringar gitt i opplæringslova og barnehagelova for å leggja til rette for barn og elevar i fellesskapet.*

Digitale ressursar gir barn og elevar moglegheit til å utforska verda på nye måtar og utvikla den digitale kompetansen sin. Dei gir også lærarane i barnehage og skule gode moglegheiter for å tilpassa og leggja til rette opplæringa til barn og elevar sine behov.

Elevane kan mellom anna få tilgang til det faglege innhaldet ved bruk av ulike tilgjengelegheitsfunksjonar, støtte til å lesa og skriva, hjelp til å strukturera læringsarbeidet og gjera skulekvardagen meir føreseieleg, visuell eller auditiv støtte og gi elevane moglegheit til å læra gjennom digitale spel og programmering.

PPT (Pedagogisk-psykologisk teneste) spelar ei viktig rolle i samarbeid og rettleiing av lærarane knytt til tilpassa opplæring ved bruk av digitale verktøy. Digitale ressursar kan bidra til at alle barn og elevar får eit likeverdig opplæringstilbod, tilpassa deira individuelle behov og føresetnadar.

Helsesjukepleiarane samarbeider tett med barnehage, skule og andre tenester i kommunen. Den helsefaglege kompetansen dei har er viktig i møte med barn og foreldre, og samhandling med barnehage og skule gjennom Laget rundt læraren og barnet (LLB) og Laget rundt læraren og eleven (LLE) skal bidra til helsefremming og inkludering i møte med det digitale.

Tiltak

- Det skal gis kompetanseheving i bruk av funksjonalitetar for tilrettelegging med bruk av digitale verktøy. Dette skal gjennomførast i nettverk for inkluderingspedagogar saman med alle tilsette i PPT

1.4 Involvering av foreldre

[Strategiplan oppvekst 2023-2029](#)

Satsingsområde 1: Trygge foreldre

- *Det skal utarbeidast tilbod om temamøte/kompetansepakkar knytt til behova i gruppa*

Satsingsområde 4: Oppvekst og digitalisering

- *Føresette skal ha kunnskap om og innsikt i grunnlaget for digital praksis i einingane.*

Strategien for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skule legg vekt på foreldreinvolvering som ein viktig faktor for å støtta barna si digitale utvikling. Foreldre blir oppfordra til å vera aktive deltakarar i barna si digitale læring, både ved å engasjera seg i barnehagen og skulen sin digitale praksis, og ved å bidra til gode digitale vanar heime.

Strategien understrekar også behovet for samarbeid mellom skule, barnehage og heimen for å sikra at barn får ein trygg og pedagogisk bruk av digitale verktøy. Foreldre skal få tilgang til informasjon og rettleiing om digital kompetanse, slik at dei kan støtta barna i å utvikla kritisk tenking, kjeldekritikk og digital dømmekraft.

Kommunikasjon med føresette skjer ofte digitalt, dette krev kompetanse hjå både føresette og tilsette. ~~Me må difor drive aktivt med bevisstgjeringsarbeid av alle desse.~~ Å vera foreldre i vårt moderne samfunn krev digital kompetanse.

Tiltak

- Barnehagar og skule skal bruka Time kommune sine valde kommunikasjonsplattformer for å sikra god og effektiv informasjon og kommunikasjon med føresette
- Verksemdene gir støtte til foreldre som treng hjelp med bruk av våre kommunikasjonsplattformer
- Informasjon om digital praksis i oppvekst i Time skal vera lett tilgjengeleg på heimesida til oppvekst. Denne skal vera lenka på verksemdene sine heimesider
- Innhald frå ulike tema i dokumentet *Digital praksis i oppvekst* skal vera eige tema på eitt av foreldremøta på småbarnsavdeling, og på eitt av foreldremøta på stor avdeling i barnehage, samt på 1. 5. og 8. trinn i grunnskulane
- Skulane skal leggja til rette for at foreldre har tilstrekkeleg innsikt i program som vert nytta i undervisning slik at dei kan følgja med og bidra i elevane sitt læringsarbeid. På 1.-7. trinn skal foreldre ha tilgang til elevane sitt brukarnamn og passord. På 8.-10. trinn bør foreldre få denne tilgangen i dialog med ungdommen

1.5 Digital tryggleik

Satsingsområde 4: Oppvekst og digitalisering, [Strategiplan oppvekst 2023-2029](#)

Barn og unge har tilgang på gode digitale verktøy og trygg infrastruktur som er tenlege i samtida.

- *Innkjøp og bruk av programvare er i tråd med personvernforordninga (GDPR).*
- *Kompetanseheving av alle i Oppvekst knytt til personvern og sikkerheit.*
- *Føresette skal ha kunnskap om og innsikt i kommunen sin praksis.*

Barn har særleg krav på vern etter personvernforordninga, og det skal vera forsvarleg handtering av personopplysningar. Digitale løysingar som lagrar elevdata, kan ikkje brukast dersom det ikkje finst ein databehandlaravtale som tilfredsstiller regelverket.

Informasjonssikkerheit omfattar:

- Konfidensialitet: Sikring av personopplysningar mot uønska tilgang.
- Integritet: Beskytta data mot uautorisert endring eller sletting.
- Tilgjengelegheit: Sikring av data for rett bruk.

Kommunen har ansvar for å gjennomføra risikoanalysar og personvern vurderingar, inngå formelle avtaler og føra protokoll over behandlingsaktivitetar.

Fokus på kva som blir delt er viktig for god informasjons-forvaltning og for å unngå personvern brot. Time kommune bruker fellesløysinga [Feide](#) for god datahandsaming og effektiv utveksling av informasjon. Feide er utdanningssektoren si fellesløysing for sikker innlogging og datadeling.

I tillegg har kommunen administrerte brukarar og einingar som gjer at me har oversikt og kontroll på kva tilgangar som gis.

[Utdanningsdirektoratet](#) tilrår *tillat-filter* (whitelisting) for alle digitale einingar for 1.-4 trinn. Alternativet til dette er *ikkje tillat-filter* (blacklisting), der elevane kan bruka einingane i opplæringssituasjon under tilsyn av vaksne. I tråd med tilrådingane skal iPadane til 1.-4. trinn vera whitelista og iPadane på 5.-10. trinn vert regulert med blacklisting.

Tiltak

- Alle elev-iPadane i Time skal vera administrert med streng og god tilgangstyring
- Kommunen har gode webfilter og system som tvinger iPadane gjennom kommunen sitt webfilter uavhengig av kva nett iPadane er på

- Elevane i Timeskulen har alderstilpassa tilgang til appar, vurdert etter kva læringsbehov trinnet har. Felles iPadar i barnehage har berre alderstilpassa innhald
- Alle nettressursar på 1.- 4. trinn skal vera whitelista
- Alle nettressursane til elevane på 5.- 10.trinn skal vera blacklista. Det vil seia at det kontinuerleg vert følgt opp med å stenga ute uønska innhald på nettet. Det handlar om alt frå uønska spel, sosiale medium til krenkande innhald
- Elevane på 1.-2. trinn trinn skal ikkje ha med seg iPad heim
- Elevane på 3.- 4. trinn har med seg iPad heim når dei skal arbeida på tilgjengelege læringsressursar
- Nett-tilgangen på 1.-7. trinn skal vera så streng som mogleg, med ei gradvis opning ut over mellomtrinnet. Dette for å kunna jobba med kompetansemåla i læreplanen
- iPadane til elevane på 1.-10. trinn skal oppbevarast på skulen i sommarferien
- iPadane til elevane på 1.-7. trinn skal oppbevarast på skulen i alle feriar
- Alle verksemdene skal følgja kommunen sine rutinar for kritisk bruk av bilete på nett med spesielt skjerpa merksemd på bilete av barn og unge
- Kommunen skal ha eit velfungerande trådløst nett som er tilpassa kapasitetsbehovet
- Digitaliseringsavdelinga gjennomfører risiko og sårbarheitsanalyse (ROS) og personvernkonsekvensvurdering (DPIA) av nye digitale tenester som skal brukast i oppvekst. Verksemdene i oppvekst skal melda frå til digitaliseringsavdelinga om ønskjer knytt til innkjøp
- Digitaliseringsavdelinga skal inngå i pilotering av den [nasjonale læremiddelkatalogen](#) til kunnskapssektoren sin tenesteleverandør (SIKT) som samarbeider med Utdanningsdirektoratet (Udir)
- Kommunen har utforma digital standard for utstyr til tilsette i dei ulike verksemdene og elevane i Timeskulen. Standarden for kva som er det rette utstyret for elevar og tilsette blir vurdert i tråd med samfunnsutviklinga.
 - Det blir leasa iPadar til elevane i ein syklus på 5 år. Frå og med 2026 får elevane ny iPad i 3. og 8. klasse
 - Tilsette har digitalt utstyr ut frå krav til arbeidsoppgåver i stillingane

2. Det digitale i livet

[Strategiplan oppvekst 2023-2029](#)

Satsingsområde 1: Trygge foreldre,

- *Utarbeida tilbod om temamøter/kompetansepakkar knytt til behova i gruppa*

Satsingsområde 2: Samhandling for førebygging og tidleg innsats

Ulike profesjonar samhandlar jamleg for å utvikla forebyggjande tiltak

- *Felles kompetanseheving på tvers av profesjonar ved behov*

Satsingsområde 4: Oppvekst og digitalisering

- *Tilsette i Oppvekst planlegg slik at aktivitetar i løpet av ei veke balanserer det fysiske, analoge og digitale.*

Oppveksten til barn og unge i Time kommune er i dag prega av ei rekkje faktorar som reflekterer både samfunnsmessige endringar og lokale prioriteringar. I ei tid der digital teknologi spelar ei stadig større rolle i kvardagen, er det viktig å forstå korleis desse endringane påverkar den oppveksande generasjonen.

Barn og unge i Time kommune veks opp i ein digital tidsalder der tilgang til teknologi er ein naturleg del av kvardagen. Frå tidleg alder blir dei eksponerte for nettbrett, smarttelefonar og andre digitale verktøy, noko som både gir moglegheiter og utfordringar. På den eine sida kan teknologi bidra til læring og utvikling, men det fører også med seg risikoar som nettmobbing og eksponering for upassande innhald.

Sosiale medium har i dag ein betydeleg innverknad på barn og unge sine liv. Medan desse plattformene kan vere ei kjelde til sosial støtte og fellesskap, kan dei òg føre til negative opplevingar som hatefulle ytringar og spreiding av falske nyheiter. Dette påverkar den psykiske helsa til mange unge, og det er viktig at både foreldre og utdanningssystemet er rusta for å handtere desse utfordringane.

Oppveksten til barn og unge i Time kommune er prega av ei kompleks blanding av teknologiske framsteg, sosiale medium, demografiske endringar og eit sterkt fokus på samarbeid og støtte. Dette gir både moglegheiter og utfordringar som må handterast for å sikre ein god oppvekst for alle barn og unge i kommunen.

Kommunen er i dag saman med føresette den viktigaste ramma for barn og unge. At dei ulike aktørane innanfor oppvekst har eit fokus på korleis dei både bruker og avgrensar digitale verktøy er heilt avgjerande. Samtidig er opplæring i god digital praksis og ferdigheiter eit viktig element i det framtidens vaksne må få med seg i frå oppveksten i Time. Utdanningsdirektoratet

Visjonen for Oppvekst er *alle barn og unge har lyst på livet, og evne til å meistra det*.

Dette krev eit tett samarbeid mellom aktørane i oppvekst og saman med foreldra, for å skape eit trygt og støttande miljø for dei unge.

2.1 Skjermbruk

Omgrepet skjermbruk er vanskeleg å definera. For kva er eigentleg ein skjerm? Det er ulikskapar knytt til kva innhald skjermbruk vert nytta til. Til dømes er det forskjell på å sjå eit TV- program saman med familien og det å bruka sosiale medium som Tik Tok og Snapchat.

Skjermbruk om kvelden og natta kan påverke søvnkvaliteten til barn og unge, og føra til sein innsovning. God søvn er viktig for læring, psykisk og fysisk helse, og avgjerande for normal utvikling hos små barn. Mange unge synest det er vanskeleg å leggja bort mobilen om kvelden, og fleire opplever eit sosialt press om å vera tilgjengelege, noko som kan gå ut over søvnen.

Tiltak

0-5 år

- Barn mellom 0-2 år skal ikkje ha tilgang til skjerm
- Skjerm skal berre brukast til pedagogisk føremål
- Skjerm skal ikkje nyttast under måltid i barnehagane
- Barn skal ikkje oppleve at skjerm står på i bakgrunnen i barnehagen
- Digital praksis skal være tema i LLB
- Skjermbruksutvalet sine råd skal vera informert om til føresette via barnehagen sin kommunikasjonsplattform, og på foreldremøter og i SU
- Skjermbruk er tema hjå jordmor, barselgrupper og konsultasjonar på helsestasjonen 0-5 år
- Barneverntenesta og familiesenter rettleier i tråd med skjermbruksutvalet når det gjeld grenser
- Flyktingtenesta og *Laget rundt læraren og barnet* (LLB) gir informasjon og støtte ut til foreldre med minoritetsspråkleg bakgrunn

6-16 år

- Som del av dei årlege foreldremøta skal *Laget rundt læraren og eleven* (LLE) delta og bidra med tema Det digitale i livet- søvn, grensesetting og kva det kan ha å seia for relasjon foreldre-barn
- Oppslag på skulen si heimeside: Oversikt over skjermbrukutvalet sine råd til foreldre fordelt på alder
- Skulehelsetenesta, barneverntenesta og familiesenter rettleiar i tråd med skjermbrukutvalet når det gjeld grenser

- Flyktingtenesta og LLE gir informasjon og støtte ut til foreldre med minoritetsspråkleg bakgrunn
- Tema knytt til Det digitale i livet skal vera på agendaen årleg i oppvekstteamama der m.a ungdomsteamet, frivillige lag og organisasjonar, FAU på skulane deltek

2.2 Psykisk helse

Bruk av sosiale medier kan påverka barn og unge sitt sjølvbilete. Slike plattformer blir sett på som «høgrisikomiljø» der samanlikning og idealisering av visse kroppsilde blir forsterka. Eigenskapane ved sosiale medium kan føra til meir tid brukt enn ein ønskjer, auka sosial samanlikning, stress og eksponering for skadeleg innhald, i tillegg til å intensivere mobbing.

Påverknaden varierer frå individ til individ, men studiar viser at unge jenter i overgangen til tenåra kan vera særleg sårbare. Det er også mogleg at ungdom frå lågsosio-økonomiske familiar er meir utsette for dei negative effektane av sosiale medium, men det er behov for vidare forskning på dette området.

Tiltak

0-5 år

- Digital praksis skal være tema i *Laget rundt læraren og barnet (LLB)*
- Digital praksis skal vera del av oppstartssamtalar i barnehagane
- Digital praksis skal jamleg vera tema på foreldremøte i barnehagane
- Helsestasjonstenesta, familiesenteret og barneverntenesta skal rettleia foreldre og barn om sosiale medium og tilknytning i tråd med skjermbrukutvalet sine tilrådingar

6-16 år

- Skulehelsetenesta skal i samtalanene med elevar og foreldre på 1. trinn snakka om skjermtid, søvn og digital påverknad
- Skulehelsetenesta, familiesenteret og barneverntenesta skal rettleia foreldre og barn om sosiale medium og tilknytning i tråd med skjermbrukutvalet sine tilrådingar
- Kommunalt ordensreglementet regulerer mobil og smartklokker
- Kritisk tenking, personvern og nettvett- er tema i overordna del i læreplanverket (LK-20) og skal vera gjennomgåande tema på alle trinn
- Som del av dei årlege foreldremøta skal Laget rundt læraren og eleven (LLE) delta og bidra med tema Det digitale i livet- søvn, grensesetting og kva det kan å seia for relasjon foreldre-barn
- Skulane skal bruka livsmeistringsprogrammet [Zippys venner](#) på 1.-4. trinn, og [Olweusprogrammet](#) mot mobbing og antisosial åtferd på 4.- 10. trinn.
- Skulehelsetenesta skal i dei individuelle samtalanene med elevar på 8. trinn snakka om skjermtid, søvn og digital påverknad.
- Politiet gjennomfører opplegg om bildedeling og konsekvensar, for elevane på 8.trinn

- Det blir gjennomført årlege foreldremøte på 7.-10. trinn med tema sosialt samspel, ungdomstid, rusmidlar og psykisk helse gjennom forebyggingsprogrammet [Sterk og klar](#)
- Skulane skal bruka undervisningsopplegget [Robust](#) for å fremja livsmeistring hjå elevane på ungdomstrinnet

2.3 Konsentrasjon og læring

Skjermbruk kan påverka konsentrasjonen og læringa til barn og unge. Digital teknologi kan støtta undervisning og tilpasse innhaldet til elevane sitt faglege nivå, men den kan også forstyrre med lyd, bilde, video og tekst, spesielt for dei yngste. Hyppig skifte mellom faner og skrolling gjer det vanskeleg å halda fokus og få oversikt.

Mange barn og unge opplever utfordringar med konsentrasjon og strevar med å legge bort skjermen. Dei har mindre evne til å handtere forstyrringar og teknologien sine avhengigheits-skapande eigenskapar fordi kognitive ferdigheiter ikkje er fullt utvikla. Multitasking på skjerm kan forstyrre læring, og det er krevjande å lesa lange og komplekse tekstar på skjerm samanlikna med papir.

Tiltak

0-5 år

- Barnehagane skal ha ein plan for korleis ein arbeider med digitale verktøy i ulike aldersgrupper
- Barnehagane planlegg slik at aktivitetar i løpet av ei veke balanserer det fysiske, digitale og analoge i tråd med rammeplan for barnehage
- PPT skal bidra med å rettleia barnehagen i korleis digitale verktøy kan brukast pedagogisk for å støtta barn som treng ekstra tilrettelegging
- PPT skal vera med å vurdere kva digitale verktøy som er mest tenlege for det enkelte barn, samt gi råd om korleis barnehagen kan skapa eit inkluderande læringsmiljø der teknologi blir brukt målretta og pedagogisk

6-16 år

- Skjerm blir ikkje brukt under måltid i Timeskulen i tråd med [tilrådingane frå Skjermbrukutvalget i NOU 2024:20](#) Det digitale (i) livet og [Nasjonal fagleg retningslinje for mat og måltid i skulen](#)
- Skulane skal balansere bruk av digitale og analoge læremiddel
- PPT skal bidra med å rettleia skulane i korleis digitale verktøy kan brukast pedagogisk for å støtta elevar som treng ekstra tilrettelegging
- PPT skal vera med å vurdere kva digitale verktøy som er mest tenlege for den enkelte elev, samt gi råd om korleis skulane kan skapa eit inkluderande læringsmiljø der teknologi blir brukt målretta og pedagogisk
- Som del av dei årlege foreldremøta skal Laget rundt læraren og eleven (LLE) delta og bidra med tema Det digitale i livet- konsentrasjon og læring

2.4 Kunnskapsgrunnlag

2.4.1 Familieliv, [NOU 2024:20 kap. 3.](#)

Gjennom dei siste 30 åra har ungdomsundersøkingar vist at foreldre er meir kopla på barna sine, og følgjer dei tettare opp enn tidlegare generasjonar. Relasjonen mellom ungdom og foreldre har utvikla seg mot meir openheit og nærleik. Ungdom gjer meir saman med foreldra sine og deler meir om kvar dei er, kva dei gjer, og kven dei er saman med. Dette kan tyda på at avstanden mellom ungdom og foreldre er mindre i dag enn då dagens foreldre var ungdom.

Ei merkbar endring er ungdom sitt fritidsmønster. Det har skjedd ei dreining frå å vera ute med venner til at fleire er meir heime. Der ein tidlegare måtte fysisk ut for å vera i lag, kan ein no vera i lag sjølv om ein er heime.

Forskarar peikar på at dagens tenåringar veks opp langsamare, og brukar lengre tid på å bli ansvarlege vaksne. Viktige faktorar for dette er at unge utset å bli foreldre og tek lengre utdanning. Oppvekstvilkår spelar også inn; det er enklare å utvida ungdomstida i samfunn med gunstige økonomiske og sosiale vilkår. Norske barne- og ungdomsfamiliar har opplevd ei dobling i kjøpekraft frå 90-talet til slutten av 2010-talet, og små barnekull gir mange foreldre meir tid og ressursar til kvart barn.

2.4.2 Sosialt liv og tilgjengelegheit, [NOU 2024:20 kap.3.](#)

Sjølv om ungdom er mindre saman fysisk, viser norske ungdomsundersøkingar at dei har fleire venner enn tidlegare. Tidlegare var det vanleg å ha ein eller to faste venner, medan det i dag er vanlegare å vera i større vennegjengar. Mange ungdommar har også nære vennskap på nettet. Dagens unge har tilgang til all verdas informasjon og kan kommunisera med nesten kven som helst, nesten når som helst.

2.4.3 Digitale dilemmaer i familien, [NOU 2024:20 kap.6.](#)

I dagens digitale samfunn står mange familiar overfor utfordringar knytt til skjermbruk. Forskningsrapporten Det digitale i livet gir ei grundig analyse av digitale dilemma-og gir råd som kan vera nyttige for alle.

Mange foreldre er bekymra for korleis skjermbruk påverkar barna si helse, utvikling og sosiale liv. Dei set ofte grenser for skjermtid og innhald, men møter utfordringar med å handheva desse grensene. Foreldre sin eigen skjermbruk kan også påverka barna sine vanar, både positivt og negativt.

Foreldrerolla blir i vår tid utfordra av nye faktorar som tidlegare generasjonar ikkje hadde erfaring med:

- Skjermtid: Å finna balansen mellom skjermtid og andre aktivitetar og avgrensing av skjermbruk for små barn.
- Smartklokker og Mobiltelefonar: Bruk og regulering av desse einingane
- Sosiale Medium og Dataspel: Påverknad av sosiale medium og dataspel på barn og unge.
- Kommunikasjon og Konflikhtar: Skjermbruk påverkar kommunikasjon og kan føre til konflikhtar.
- Foreldredeling: Korleis foreldre deler ansvar for regulering av skjermbruk.

Rapporten Det digitale (i) livet gir fleire råd om korleis foreldre kan handtera barna sin skjermbruk:

- Sette grenser: Vera tydelege på kva som er akseptabel skjermtid og innhald.
- Engasjement: Delta aktivt i barna sine digitale liv, og forstå kva dei gjer på nettet.
- Felles regler: Laga felles husregler for skjermbruk som heile familien kan følga.

2.4.4 Digitalt sosialt liv, [NOU 2024:20 kap. 7.](#)

Barn og unge bruker skjermar for å oppretthalda og utvikla sosiale relasjonar. Sosiale medium gir dei moglegheita til å halda kontakten med vener, dela opplevingar og få sosial støtte. Dette er viktig for alle, men kan vera spesielt viktig for dei som føler seg isolerte, eller har vanskar med å delta i fysiske sosiale aktivitetar

Digitale sosiale arenaer kan i dag skapa utanforskap for dei som ikkje kan delta. Kostnadene og barrierane ved å ikkje delta i digitale sosiale aktivitetar kan vera store for barn og unge som ikkje har tilgang til digitale einingar eller internett, ein kan oppleva sosial ekskludering og føla seg utanfor.

På den andre sida kan overdriven bruk av sosiale medium og gaming føra til stress og press. Mange ungdomar opplever digitalt stress, som kan oppstå frå forventningar om å vera tilgjengeleg heile tida og frå mange varsel. Dette kan påverka den mentale helse deira og føra til søvnproblem, konsentrasjons-vanskar og redusert skuleprestasjon

Digital mobbing, bildedeling utan samtykke, inkludering/ekskludering, hatefulle ytringar og trakassering i gaming er nokre av utfordringane me opplever i dagens samfunn. Desse problema kan ha store negative konsekvensar for barn og unge si mentale og fysiske helse.

Skjermar kan vera både nyttige og potensielt skadelege sosiale verktøy. Det er viktig med ei balansert bruk av digitale medium og vidare forskning på deira innverknad på sosiale interaksjonar og mental helse.

2.4.5 Skjermbruk og barn si tilknyting til foreldre, [NOU 2024:20 kap. 11](#)

Dei første leveåra er avgjerande for barns utvikling, og særleg viktig er den emosjonelle tilknytninga til foreldra. Trygg tilknyting blir danna gjennom gjentekne erfaringar med sensitive, tilgjengelege og responsive omsorgspersonar. I denne fasen er barn heilt avhengige av at vaksne er mentalt og fysisk til stades for å tolka signal, møta behov og skapa tryggleik.

I dagens digitale kvardag er skjermar ein naturleg del av mange foreldre sine liv. Men forskning viser at høg skjermbruk hos foreldre kan svekka kvaliteten på samværet med barnet. Når merksemda blir retta mot skjermen i staden for barnet, kan det føra til færre blikk, mindre fysisk kontakt og svakare emosjonell respons. Dette kan igjen påverka barnet si oppleving av tryggleik og tilhøyrslse.

Studiar peikar på at det ikkje nødvendigvis er skjermen i seg sjølv som er problemet, men korleis og når han blir brukt. Til dømes kan det vera særleg uheldig dersom foreldre brukar skjerm i situasjonar som normalt er prega av nærleik og samspel – som under måltid, leik eller legging. Slike situasjonar er viktige arenaer for tilknyting og utvikling av språk, emosjonar og sosial forståing.

Skjermbruk kan òg påverka foreldre sine evne til å oppfatta og tolka barnet sine signal. Når merksemda er delt, kan det føra til at barnet sine behov ikkje blir møtt på ein god nok måte. Dette kan skapa frustrasjon hos barnet og svekka den gjensidige relasjonen.

Utvalet bak rapporten understrekar at foreldre er viktige førebilete. Barn lærer gjennom observasjon, og foreldrene sine skjermvanar kan påverka haldningar og bruk hos barnet. Difor er det viktig at foreldre er medvitne om si eiga skjermbruk, særleg i samspel med barna.