

AGENDA:

1. Info foiler (basert på foreldre initiativet www.smarttelefonfribarndom.no)
2. Info om faglige anbefalinger fra myndighetene januar 2026
3. Info om hva som har skjedd på Lye Skule
4. Avstemning – om man er med på dette som forelder eller ikke

Hvorfor tar vi dette opp nå?

- A) Vi har tatt dette opp på første foreldremøte i høst, etter innspill fra foreldre, jobbet med dette og diskutert i FAU, og som vi lovet i høst kommer vi tilbake til dette på eget foreldremøte
- B) I 2026 har vi fått ny kunnskap og anbefalinger rundt temaet som vi ikke har hatt før, og ønsker forankring fra foreldregruppa til 1.klasse på Lye skule (det er kun 1.klasse vi har fokus på nå). Vi ønsker det beste for barna våre, og må være villige til å ta opp vanskelige tema , istedenfor å la være.

Viktig!

- Saken i dag handler kun om å ta stilling til å gi smarttelefon til barnet ditt på barneskole eller vente med dette til etter barneskolen
- Dette handler ikke om skjermtid, aldersgrenser på spill eller andre ting
- Dette handler ikke om å gi folk dårlig samvittighet – det handler om at de av oss som vil være med på dette kan bekrefte dette
- Frivillig

Smarttelefonfribarndom.no

SMARTTELEFONFRIBARNDOM ER EN GRASROTBEVEGELSE AV FORELDRE SOM MENER BARNDOMMEN ER FOR KORT TIL Å BLI TILBRAKT PÅ EN SMARTTELEFON.

- Visjon om at ingen barn i Norge skal ha smarttelefon på barneskolen innen 2030
- Starte med de laveste trinnene på skolen.
- Gjennom samarbeid med foreldre, lærere og lokale myndigheter, jobber vi for å endre vaner og skape en bevegelse som setter barnas beste i fokus.
- Lettere for foreldre å finne hverandre og skape nettverk
- Hele klasser og trinn over hele Norge går nå sammen om å utsette smarttelefoner og sosiale medier til etter barneskolen.

★ Samle foreldre

For å starte positive samtaler om problemene med smarttelefoner og sosiale medier i barndommen.

★ Styrke foreldre

Som ønsker å vente til etter 7. klasse ved å tilgjengeliggjøre ressurser de kan ta i bruk i sitt nærmiljø.

★ Jobbe sammen

For at ingen barn i barneskolalder skal ha smarttelefon eller sosiale medier i 2030.



Jobber du eller andre på din skole for å nå målet om smarttelefonfri barneskole innen 2030? Send oss en melding, så oppdaterer vi hjemmesiden vår så andre kan enklere finne likesinnede og bidra.

- Over 100.000 unike treff på nettsiden
- Mer enn 1000 foreldre med i WhatsApp grupper
- Foreldre som jobber på over 100 skoler i Norge
- Over 3000 følgere på Instagram
- FAU vedtak på flere skoler

Det digitale universet

- De fleste **norske barn** introduseres for det digitale universet i ung alder, og barna får sin første smarttelefon tidligere i dag enn for en del år tilbake, viser Medietilsynets undersøkelser.
- Ofte skjer den **digitale debuten på nettbrett**, der barna i stor grad forholder seg til et «lukket» digitalt univers.
- For barn i barneskolealder (6-12 år) er det en stor milepæl å få sin første smarttelefon, som de fleste får mellom sju og ti år. Over 90 % av barn mellom ni og elleve år har sin egen smarttelefon.
- Når de så får sin første smarttelefon, representerer det en overgang til et mer **selvstendig digitalt liv**.
- Med smarttelefonen blir barna innlemmet i en ny infrastruktur og må forholde seg til digitale relasjoner: **De blir tilgjengelige for andre, de får anrop og meldinger og mulighet for å delta i sosiale medier.**
- **Smarttelefonen er ofte med over alt**, og det gir nye utfordringer når det gjelder tidsbruk og regulering.



Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer i skolemiljøet, men også fritiden.



Trenger barn egen smarttelefon med alle tilganger i barneskolen?



Trenger vi å snakke om dette nå?

Dialogen mellom foreldre må starte så tidlig som mulig – helst allerede i første klasse.

- De minste barna som starter på skolen er 5 - 6 år gamle.
- Utdanningsdirektoratet anbefaler at mobiltelefoner skal ut av skolen
- Nå står vi til halsen i kunnskap om *hvorfor* vi voksne bør ta grep.
- Mobilinnføring er et foreldreansvar, og hvis foreldre står sammen er det fullt mulig å få barneskoleår uten smarttelefon og de utfordringene det fører med seg.
- Vi har innsikt som foreldre ikke hadde for 10 år siden, og vi skylder våre barn å ta det riktige valget.

Ved å tenke kollektivt og handle solidarisk som foreldre, vil vi ikke bare beskytte egne barn, men også hverandres barn.



Mobiltelefonen er en fantastisk oppfinnelse som gjør det enklere å holde kontakt med barnet ditt og som kan gjøre mange situasjoner tryggere. Hvilken telefon de får, er imidlertid avgjørende!

Hvorfor?

- Hvorfor snakker vi om smarttelefon - og ikke bare skjerm generelt?
- Hva er foreldres behov med en smarttelefon?
- Hva er barnas “behov” for en smarttelefon?
- **Å gi barn en smarttelefon er ikke det samme som å gi de teknologisk kompetanse.**
Det er som å gi dem en bil uten førerkort – de kan kjøre, men vet ikke reglene eller hvordan de skal navigere trygt.
- Foreldrekontroll og skjermtid har vist seg å ikke fungere.
- Barn utvikler seg gjennom fri lek, skriver professor Mariana Brussoni (University of British Columbia). **Skjerm som stjeler tid fra lek, er negativt for utviklingen av hjernen, kroppen og sosiale ferdigheter.**
- Det er et tap-tap scenario

En hverdag uten smarttelefon kan ha flere positive resultater og bidra til en bedre barndom og et bedre oppvekstmiljø

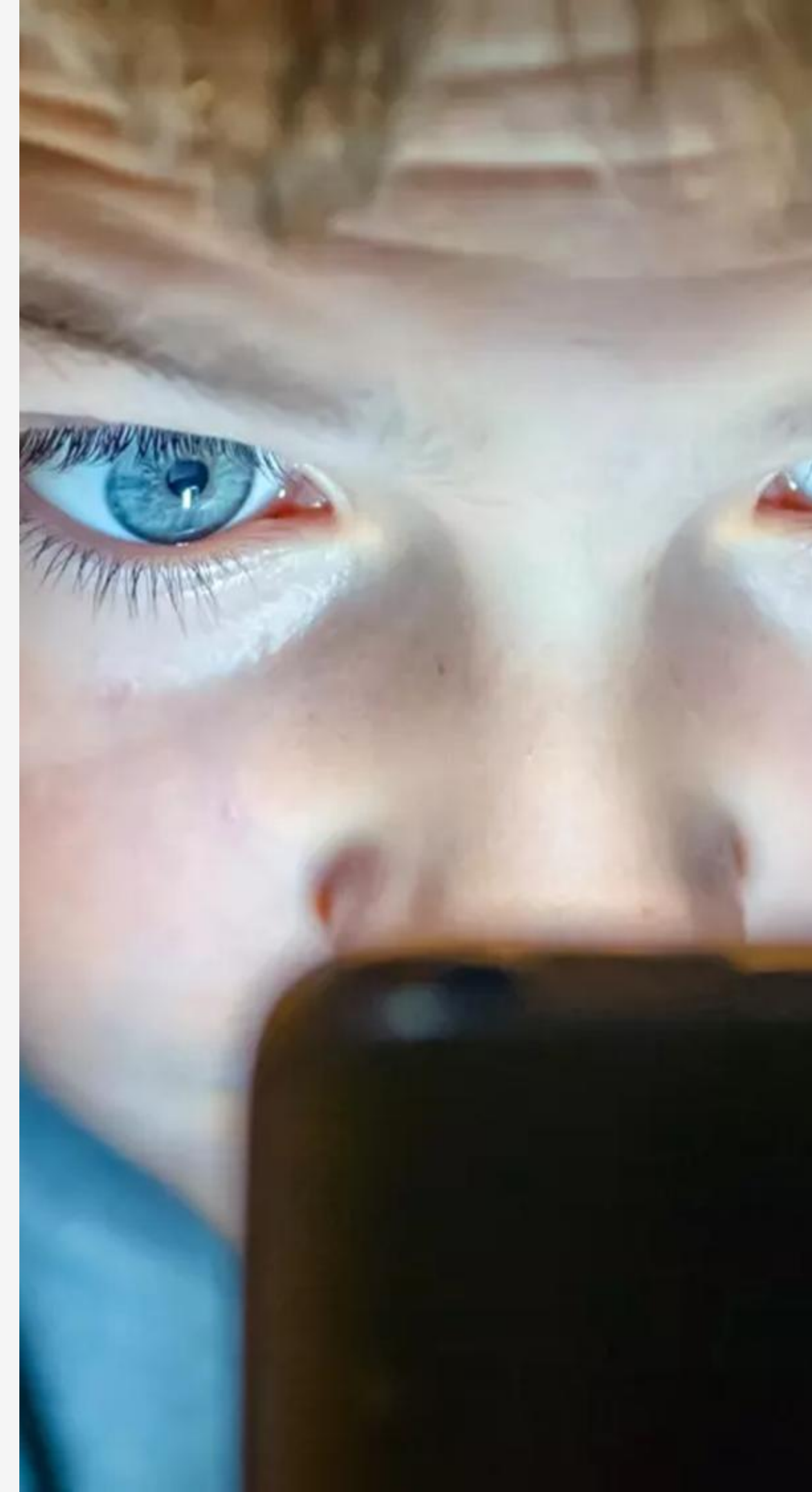
- Mer fri lek og styrkede sosiale relasjoner
- Mindre distraksjoner og konflikter som følge av bruk av smarttelefon
- Bedre søvn, økt konsentrasjon og hjerneaktivitet, økt evne til å huske og lære
- Redusere faren for de negative konsekvensene
- Behovet for kontakt kan løses gjennom «dumtelefon» og smartklokke
- Begrense det sosiale presset om å ha smarttelefon (“alle andre har, derfor må jeg”)



– Drømmescenariot er at ingen barn i bydel Ullern har smarttelefon på barneskolen

Skjermbruk som stjeler tid fra lek og utforskning er skadelig for både hjernens utvikling og barns sosiale ferdigheter

- Smarttelefoner er skadelige for barn noe som er støttet av omfattende forskning både i Norge og internasjonalt.
- Smarttelefoner er avhengighetsskapende og fremmer antisosial atferd.
- Når et barn får en smarttelefon, starter kampen om skjermtid, apper, spill og sosiale medier. Dette skaper ofte krangler og uenighet om hva barna skal se på og hvor mye tid de skal bruke på skjermen.
- Det økt risiko for digitalt misbruk og mobbing når man har tilgang til smarttelefoner.
- I Norge i 2024 var 53% av barn på sosiale medier fra 9 års alder, til tross for at aldersgrensen for sosiale medier er 13 år.
- Med sosiale medier utsettes man potensielt for voldelig, krenkende og seksuelt innhold som barn ikke bør se.
- Smarttelefoner har store skjermer, noe som gjør dem ekstra avhengighetsskapende. Barnehjerner er under utvikling og er spesielt sårbare for skjermbruk. Det påvirker søvn, distraherer dem fra skolearbeid og økt passivitet.
- Forskning viser en klar sammenheng mellom tidlig skjermbruk og psykiske helseproblemer senere i livet.
- En studie ved Universitetene Milano-Bicocca og SUPSI- Universitetet avslører at jo tidligere barn får tilgang til mobiltelefon, desto større er sannsynligheten for at de presterer dårligere på skolen.
- Studien konkluderer også med at tidlig tilgang til mobiltelefon ikke forbedrer barnas digitale ferdigheter



Forskning viser at mobil og skjermbruk har store konsekvenser

★ Tidstyv

Telefonen stjeler tid fra andre aktiviteter, som fysisk aktivitet, sosiale relasjoner, søvn og utetid. Barn er mindre tilstede, de avviser hverandre, og får mindre tid til å nyte virkelige øyeblikk. Det er i den frie leken hvor barna fremmer kreativitet, lærer selv å løse problemer, lærer å forholde seg til andre mennesker og lærer noe om seg selv.

★ Reduserer sosiale ferdigheter

Tid sammen ansikt-til-ansikt er viktig for å lære seg sosiale ferdigheter som empati, kroppsspråk og samtaleteknikker. Viktig for å forstå og håndtere komplekse sosiale situasjoner, og lære å samarbeide.

★ Digital avhengighet og redusert konsentrasjon

Sosiale medier og spill er laget for å gjøre brukeren "hekta" ved å utløse dopamin til belønningssenteret vårt, i kombinasjon med sosiale mekanismer som frykten for å gå glipp av noe (FOMO).

★ Digital mobbing og utenforskap

På sosiale medier og meldingsapper er det lett å true, trakassere, mobbe, ekskludere andre, lage konflikt og få med seg flere på det.

★ Tilgang på uønsket innhold

Dessverre er foreldrekontroller og andre filtre på smarttelefoner og hjemmenett notorisk vanskelig å bruke, noe som gjør at barn og unge kan få «fri tilgang» til potensielt skadelig innhold som vold, selvskading, porno mm.

★ Negativ påvirkning på mental helse

Det konstante presset om å være tilgjengelig og oppdatert kan også føre til stress og angst, mens sammenligning med andre på sosiale medier ofte skaper følelser av utilstrekkelighet og lav selvfølelse.

Unge som opplever netthets, mobbing og negative sosiale tilbakemeldinger kan få depresjon og bli ensomme.

★ Kjøpepress, økt kommersialisering av barns liv

Massiv eksponering for reklame og influensere via nettsider og apper på telefonen bidrar til økt kommersialisering av barnas liv.

★ Uønsket kontakt med fremmede

Dessverre er det lett å komme i kontakt med ukjente og oppnå uønsket kontakt på mange apper med «sosiale» funksjoner.

★ Dyrt

Smarttelefoner er ofte dyre og det er ikke alle som nødvendigvis har råd til slike enheter. Ved å utsette innføringen av smarttelefoner bidrar vi kanskje til å redusere opplevd sosial ulikhet.

★ Manglende personvern og svak digital sikkerhet

Apper på smarttelefonen er notorisk utrygge, noe blant annet undersøkelser fra Forbrukerrådet viser.

Dette gjør smarttelefon med barna våre

Norske tiåringer er blitt **markant dårligere til å lese**, ifølge en rapport fra Utdanningsdirektoratet.

Det er **søvnkrise** blant ungdom, viser forskning fra Universitetet i Agder

Nesten **60% av barna ser porno før de er 13 år**, og det er lett å få krenkenede /overgrepsaktig innhold, sier rapporten “*Et skada bilde av hvordan sex er*”.

Barn blir eksponert for **voldelig innhold** som selvmordsvideoer, ifølge rapporten “*Robust, resignert eller nummen?*”

Nesten halvparten av jentene opplever å bli **tilsendt nakenbilder**, nesten like mange blir bedt om å sende et selv, ifølge Medietilsynet

Stadig flere yngre barn får mobil: Flere svarer at de bruker mer tid på mobilen enn med familien

Over halvparten er ofte uenige med foreldrene om tidsbruk på mobil og nett.



Nesten 50 prosent svarer at de brukte mobilen to timer eller mer dagen før. Foto: NTB Scanpix

Men vi kan jo bare ha foreldrekontroll?

- Man kan gi barn smarttelefon uten visse apper, og man kan kontrollere barnas skjermbruk. **Det er bare så mye lurere å vente**, fordi **selve dingsen sluker oppmerksomhet** og skaper krangler om innhold og tid. Og har man først gitt smarttelefonen er veien inn på sosiale medier raskere.
- Foreldre kan sette begrensninger på telefonene, for eksempel med skjermtid eller blokkere visse apper. I praksis vil slike løsninger **varierte fra hjem til hjem**, og det vil oppstå press blant barna, som **kan oppleve å bli ekskludert** dersom de ikke får tilgang til de samme appene eller funksjonene som vennene sine.
- Et annet argument er at mange barn allerede bruker nettbrett, og at de uansett vil ha såpass mye teknologi rundt seg at **en smarttelefon ikke utgjør noen forskjell**. Problemet med smarttelefonen er at **barna kan ha den med seg overalt**, og vi foreldre vil ha mye mindre grad av kontroll.
- Bruk av **smarttelefon vil da gå på bekostning av viktig frilek** og sosial interaksjon.

Foreldre lar barna få mobil og sosiale medier i frykt for at de skal falle utenfor



Norske barn får mobil stadig tidligere. 17 prosent av barna fikk sin første mobil før de var sju år, ifølge Medietilsynets undersøkelse Barn og medier 2022. Foto 15 sekunder/Medietilsynet

Frykt for utenforskap gjør at mange foreldre gir barna mobil og tilgang til sosiale medier tidligere enn de egentlig ønsker, viser en ny rapport fra Medietilsynet. – For at foreldrene skal føle seg tryggere på valgene de tar, bør det offentlige gi tydeligere og mer samstemte råd. Det ønsker Medietilsynet å bidra til, sier direktør Mari Velsand.

Hva kan vi foreldre bli enige om?

Det viktigste er at foreldre snakker sammen om å utsette smarttelefon og sosiale medier, og støtte hverandre praktisk med veien videre.

Ambisjonen er å få flest mulig med på å droppe smarttelefonen fram til ungdomsskolen, det året barna blir 13.

- Foreldre avtaler på de ulike trinn at vi ikke gir barna våre smarttelefon i løpet av barneskoleårene – og med det innfører smarttelefonfrie barneskoleår.
- Dette er **fullt mulig å løse** uten å gjøre barnet ditt sosialt utstøtt, uten selv å bli IT-ekspert eller virke som verdens kjipeste forelder.
- Unngå at de neste årene skal bli en **kontinuerlig krangel** om skjerm og mobil.
- Løsningen **krever en liten dose mot, innsats og solidaritet**, men mye mindre enn det som vil kreves for å rydde opp i konsekvensene av for tidlig bruk av smarttelefoner og sosiale medier.
- **Kjøp en rimelig tastetelefon i stedet for din gamle smarttelefon.** Da har du løst problemet med å effektivt kunne kommunisere med barnet, men slipper maset om at «alle andre er på Snapchat».
- Foreldre må selvfølgelig **fritt kunne velge** om de vil delta i et slikt samarbeid.
- Det er heller ikke krise om noen har et reelt behov for at barnet har en smarttelefon, **så lenge flertallet holder igjen.**
- Ha **felles spilleregler** når barna er sammen hjemme hos hverandre, i vennegrupper, på fritiden og på aktiviteter - unngå / begrense bruk av skjerm med tilgang til internett når barna er sammen.

Motivasjon

★ Tilrettelegge for inkludering

Fostre vennskap / sosialt samvær / fysisk aktivitet i et tryggere miljø

★ Gi barndommen tilbake og beskytte den frie leken

- som er viktig for å tilegne seg kunnskap og prosessere erfaringer, følelser og opplevelser.

★ Snu en dårlig trend

Vi har nå muligheten til å stå samlet og skape en positiv endring for de som kommer etter oss.

Alternativer

Smarttelefon



Tastetelefon



Smartklokke



Bankkort for barn



Kolombus kort



Relanserer **Nokia 2660 mobil** med basisfunksjoner, ingen varslinger, ingen tilgang til sosiale medier. Mobilene har et kamera som tar trendy, kornete Y2K-bilder, og det nærmeste man kommer underholdning er det klassiske spillet Snake, en FM-radio og en MP3-spiller. Den har også innebygd lommelykt slik at man kan lese en bok.

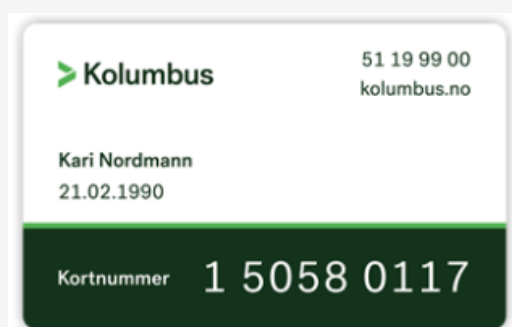
Apple har lansert en funksjon som kalles "familieoppsett" til Apple Watch. I praksis betyr det at Apple-klokkene kan brukes som "barneklokker" uten å måtte være tilkoblet en iPhone. Her kan man høre på musikk, trenings og aktivitets apper, GPS, skoletidsfunksjoner. Du kan konfigurere og styre klokkene i Apple Watch-appen på iPhoneen din.

Explora klokke: ringefunksjon og chat, GPS tracking. Alt administreres i din smarte foreldre-app – der du har full oversikt. La Xplora bli en ressurs i hverdagen for hele familien.

Barnekort har beløpsgrenser tilpasset alderen. Det er ikke mulig å overtrekke kortet – det kan kun brukes når det er penger på konto. Det er ikke mulig å bruke Barnekortet til netthandel, og kan derfor heller ikke legges inn i smartklokke eller telefon. Barnet får egen mobil- og nettbank, men også de voksne kan følge med barnets forbruk i nett- og mobilbanken.

Reiser du bare av og til kan det lønne seg å ha **kolombuskort**. Det fungerer som et klippekort, som du bruker til å betale for reisen din. Du kan fylle på kolombuskortet ditt i på nett i minside på www.kolombus.no, ombord på bussen eller fysiske steder innover

v:pps



Hva er anbefalingene januar 2026?

Utdanningsdirektoratet sin gjeldende anbefaling for 1-7.trinn:

Udir anbefaler å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningen og friminuttene på barneskolen

Elevenes modenhet, sosiale kompetanse og evne til selvregulering er lavest tidlig i skoleløpet. For å skape ro og orden og et trygt og godt skolemiljø, er det derfor ekstra behov for tydelige og forutsigbare regler for smartklokke- og mobiltelefonbruk på barneskolen (1. - 7. trinn).

Helsedirektoratet sin gjeldende anbefaling for barn 6-12 år:

«..Voksne bør begrense barnets tilgang til enheter med internett, f.eks. smarttelefon..»

Under praktisk informasjon fremkommer avsnitt vedr. barns tilgang til enheter med internett hvor det står: «... Smarttelefoner med tilgang til internett øker sannsynligheten for at barnet blir eksponert for avhengighetsskapende og skadelig innhold, blant annet via sosiale medier. Dette kan ha negativ påvirkning på selvbylde, tanker og følelser. I tillegg kan barnet lettere komme i kontakt med voksne som oppsøker barn via spill og plattformer de befinner seg på. Det øker også faren for problematisk bruk og avhengighet ved at man kan kjenne på ubehag hvis man ikke har tilgang til telefonen sin, eller har vansker med å la være å sjekke telefonen hvis den er i nærheten.

Det er lett at det blir mer skjermtid enn man egentlig ønsker, og det kan være vanskelig å ha oversikt over hva barnet gjør på skjerm. Å utsette at barn i denne aldersgruppen får egen smarttelefon kan være en praktisk løsning på disse utfordringene....»

Hva har skjedd på Lye skule?

1. Tatt opp på første foreldremøte 1.trinn høsten 2025
2. Diskutert i eget møte mellom alle trinnkontakter og vara høsten 2025 hvor vi er enige om at dette ønsker vi å få til
3. Diskutert i FAU høsten 2025, med følgende enstemmige vedtak i møte før jul:

«FAU ved Lye skule ønsker å legge til rette for en smarttelefonfri barndom for elevene på barneskolen. Vi oppfordrer foreldre til å samarbeide om å utsette anskaffelse av smarttelefon til barna har begynt på ungdomsskolen. FAU vil bidra til dialog og støtte mellom foreldregruppene, slik at det blir enklere å ta felles valg til det beste for barna. Deltakelse i dette samarbeidet er frivillig, og vi ønsker å skape et inkluderende miljø der alle foreldre føler seg velkomne til å delta»

Avstemning

Avstemning foreldremøte 1.trinn Lye Skule 26.jan.2026

* 1. Jeg er med å venter med å gi barna våre smarttelefon til etter barneskolen

☐ JA - Dette er jeg med på

☐ Nei - Dette er jeg ikke med på

Kom gjerne med en kommentar

Done



Resultat av avstemning:

90% av alle husstandene er med å vente med å gi smarttelefon til etter barneskolen

Q1 Jeg er med å venter med å gi barna våre smarttelefon til etter barneskolen

Answered: 30 Skipped: 0



Answer Choices ↓	Percentage ↓	Responses ↓	
● JA - Dette er jeg med på	90.00%	27	...
● Nei - Dette er jeg ikke med på	10.00%	3	...
Show comments			
Total		30	