

DIGITAL VEILEDER GANDDAL SKOLE

På vei mot smarttelefonfri skole i 2030

FAU på Ganddal skole stiller seg bak foreldreinitiativet «smarttelefonfri barndom» hvor målet er en smarttelefonfri elevgruppe innen 2030. Det betyr at vi ønsker at 1. og 2. klasse skal vente med smarttelefon til ungdomsskolen. Den digitale veilederen for Ganddal skole er en oppsummering av felles, velmente råd for å gi barna på Ganddal skole en tryggere digital hverdag.

Skolereglement

- Telefoner og smartklokker skal ikke brukes på skolens område, og skal ligge i sekken(eller helst hjemme) i skoletiden.
- Chromebook skal kun brukes til skolearbeid og læreren bestemmer hvilke apper og programmer som skal brukes

OBS: Personvern

- Alt som deles på nettet kan i praksis bli værende der for alltid – selv om det slettes fra en konto.
- KI kan i dag manipulere bilder på en slik måte at det er umulig for barn å skille mellom fiksjon og virkelighet
- Det skal aldri tas bilder av eller deles bilder av barn uten samtykke (dette gjelder både for barn og voksne)

Nyttig verktøy: Foreldrekontroll

- Er et verktøy for å skape tryggere rammer på mobil, nettbrett, tv og spillkonsoller. Sjekk barnevakten.no for gode tips til hvordan du kan sette det opp.

FORSLAG TIL FELLES KJØREREGLER

- Arrangementer som avslutninger, klasseturer, vennegrupper, 17. mai og bursdager skal være mobilfrie
- Skoleveien skal være en trafikk sikker, sosial og smarttelefonfri arena.
- Vi følger aldersgrenser på SOME, spill, filmer og serier.

Anbefalinger:

- 1.-3. trinn: Vent med smarttelefon til ungdomsskolen
- 4.-7. trinn: Vi begrenser bruken når barna er sammen
- MOBILTELEFON: Dersom du ønsker å gi barnet ditt mobiltelefon, anbefaler vi at du gir det en "tastetelefon", dvs en telefon uten internett, som kun er ment for ringing og tekstmeldinger.
- Vi oppfordrer til mest mulig skjermfri når barn er sammen, men hvis de får lov å spille, begrenses til maks 60 minutter på skjerm når barn er hjemme hos hverandre. Dersom barna går videre til neste hus, så gi gjerne beskjed til foreldre om at de har «brukt opp» skjermtiden sin der de var.
- Følg nasjonale skjermråd fra 6-12 år og unngå at barnet har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll

TIL DISKUSJON PÅ FORELDREMØTE:

- Hvordan samarbeider vi om å vente med smarttelefon til ungdomsskolen/begrense bruk av smarttelefon (for de på 4.-7. trinn)?
- Vennebesøk: Kan vi bli enige om å legge bort smarttelefonen når vi leker sammen? At foreldrene kan kreve inn telefonen ved behov?
- Gaming: Hvilke spill er greie? Hvordan forholder vi oss til spill over nettet?

Chat-grupper

Om barn skal kommunisere digitalt anbefales 1:1-kommunikasjon.

Chattegrupper gir mange varsler, skaper sosialt press og øker risikoen for negative opplevelser.



DIGITAL GUIDE – GANDDAL SCHOOL

On the way toward a smartphone-free school by 2030

The Parent Committee (FAU) at Ganddal School supports the parent initiative “Smartphone-Free Childhood,” where the goal is a smartphone-free student group by 2030. This means that we would like 1st and 2nd grade students to wait until lower secondary school before getting a smartphone. The digital guide for Ganddal School is a summary of shared, well-intentioned advice to give children at Ganddal School a safer digital everyday life.

NOTE: Privacy

- Everything shared online can, in practice, remain there forever — even if it is deleted from an account.
- AI can now manipulate images in ways that make it impossible for children to distinguish between fiction and reality.
- Photos of children must never be taken or shared without consent (this applies to both children and adults).

School rules

- Phones and smartwatches must not be used on school grounds and should stay in the backpack (or preferably at home) during school hours. .
- Chromebooks should only be used for schoolwork, and the teacher decides which apps and programs are used.

SUGGESTED COMMON GUIDELINES

Events such as end-of-term parties, class trips, friend groups, May 17th celebrations, and birthdays should be mobile-free.

The route to school should be a traffic-safe, social, and smartphone-free environment.

We follow age limits on social media, games, films, and series.

Recommendations

- **Grades 1–3:** Wait with smartphones until lower secondary school.
- **Grades 4–7:** We limit usage when children are together.
- **Mobile phone:** If you want to give your child a phone, we recommend a “feature phone” (non-smartphone), meaning a phone without internet, intended only for calls and text messages.
- We encourage as much screen-free time as possible when children are together, but if they are allowed to play, limit to a maximum of 60 minutes of screen time when children visit each other. If the children move on to another house, please inform the parents that they have already “used up” their screen time.
- Follow national screen guidelines for ages 6–12 and avoid allowing children access to the internet without supervision and parental controls.

Useful Tool: Parental Controls

A tool to create safer boundaries on mobile phones, tablets, TVs, and game consoles. Check barnevakten.no for good tips on how to set this up.

FOR DISCUSSION AT THE PARENT MEETING:

- How do we cooperate in waiting with smartphones until lower secondary school / limiting smartphone use (for grades 4–7)?
- Playdates: Can we agree to put away smartphones when playing together? That parents can collect phones if needed?
- Gaming: Which games are acceptable? How do we handle online gaming?

Chat Groups

If children are to communicate digitally, 1-to-1 communication is recommended.

Chat groups generate many notifications, create social pressure, and increase the risk of negative experiences.

Follow national screen guidelines for ages 6–12 and avoid allowing children access to the internet without supervision and parental controls.

