



Digital veileder for Sjøstrand skole

Helsedirektoratets skjermråd

FAU oppfordrer foreldre og skolen til å følge [skjermrådene fra Helsedirektoratet](#). Her anbefales blant annet maks 1-1,5 timer daglig skjermbruk på fritiden og det å unngå at barnet har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll.

Mobilbruk i skolen

Sjøstrand skole, som en del av Kristiansand kommune, er definert som en mobilfri sone. Dette innebærer at all bruk av mobiltelefoner og smartklokker er forbudt i skoletiden. Alle private digitale enheter elevene har med seg, blir samlet inn ved dagens start og levert tilbake ved skoledagens eller SFOs slutt.

Dropp smarttelefonen

Stadig flere foreldre er opptatt av utfordringene smarttelefoner kan medføre for barna. Smarttelefoner kan skape kjøpepress, bidra til sosialt utenforskap og utsette barna for uheldig innhold på nett. Skjermtid tar ofte oppmerksomhet bort fra lek, kreativ utfoldelse og viktig sosialt samspill. Forskning tyder på at tidlig tilgang til smarttelefoner er forbundet med dårligere psykisk helse og lavere selvfølelse. Skjermtiden kan også ha negativ innvirkning på barns konsentrasjonsevne, selvregulering og læring.

FAU ønsker at alle foreldre på Sjøstrand skole sammen venter med å gi barna smarttelefon så lenge de går på Sjøstrand. FAU oppfordrer **foreldre med barn født 2016 eller senere til å vente med å gi barna smarttelefon ut barneskolen**. Vi oppfordrer foreldre med **barn født i 2015 eller tidligere til å bli enige om felles retningslinjer basert på hvordan situasjonen i gruppa er nå**.

Vi oppfordrer alle til å holde løpende dialog på trinnet når det gjelder bruken av eventuelle knappetelefoner og telefonklokker (med fokus på inkludering).

Om barnet har fått smarttelefon

Foreldre til barn med smarttelefon oppfordres til å ta ansvar for barnets digitale opplevelse ved å;

- Avtale med barnet at foresatte gis tilgang til å overvåke aktiviteter på smarttelefonen, inkludert meldinger og app-bruk. Dette for å ivareta eget barns og andre barns trygghet og sikkerhet.
- Unngå opprettelse av meldingsgrupper for klasser/trinn. Dette for å forebygge sosial ekskludering og mobbing,
- Fremme sosiale ferdigheter ved å minimere mobilbruk under sosiale sammenkomster som, bursdager, vennegrupper og fritidsaktiviteter og sikre at slike arrangementer i størst mulig grad er mobilfrie.
- Sikre barnas nattesøvn ved å ikke ha med eller oppbevare mobilen på soverommet. Begrense kontakt og tilgang til kommunikasjon mellom barna senest etter kl. 21:00.
- Diskutere regler og konsekvenser med barna angående fotografering og deling av bilder/videoer av seg selv og andre for å ivareta personvern og hindre utenforskap.
- Forebygge mobbing ved å oppfordre barna til å kommunisere digitalt på en respektfull og hensynsfull måte, som de ville gjort ansikt til ansikt.

Sosiale medier

FAU og skolen oppfordrer foreldre til å respektere aldersgrensene på sosiale medier. De mest populære plattformene blant unge, som TikTok, Snapchat, og Instagram, har en aldersgrense på 13 år. Denne anbefalingen gjelder også for fremtidige plattformer som måtte dukke opp. Barna bør ikke få tilgang til denne typen sosiale medier så lenge de er elever ved Sjøstrand skole, da konflikter og mobbing på fritiden kan påvirke skolemiljøet.

Det anbefales å unngå sosiale medier som tilbyr anonymitet.

Gaming

FAU og skolen anbefaler å respektere aldersgrensene på spill, spesielt ved besøk av andre barn. Det oppfordres til å inngå avtaler i klasser/trinn om hvilke spill barna har tilgang til. Kjøp av virtuelle varer kan skape kjøpepress og bør vurderes nøye. Bruk av chat i spill bør ha begrensninger, på linje med meldingsgrupper på smarttelefoner.

Foreldre oppfordres til å sette seg inn i aktuelle spill og spillplattformer (f.eks. Roblox) og til å involvere seg og følge med på spillingen. ([Barnevakten.no](#) kan være en nyttig ressurs).