**Veileder for Apeltun skole: Barnas digitale hverdag**

Barnas digitale hverdag er en viktig del av deres liv, både i fritiden og i skolemiljøet. På Apeltun skole ønsker vi å bidra til en trygg, positiv og ansvarlig digital hverdag for alle våre elever. Med en felles veileder for hele skolen håper vi å bidra å støtte foreldre i å navigere barnas bruk av teknologi. Målet er å sikre at barna får gode opplevelser på nett samtidig som vi forebygger utfordringer som digital mobbing, utenforskap og redusert konsentrasjon – både hjemme og på skolen.

Veilederen er utarbeidet i samarbeid mellom foreldre, FAU og skolen, og inneholder anbefalinger, oppfordringer og frarådinger basert på faglige råd. Vi håper at denne veilederen kan brukes som et verktøy i samarbeidet mellom hjem og skole, og at vi sammen kan skape et trygt digitalt miljø for våre barn.

**1. Mobilbruk**

På Apeltun skole følger vi Utdanningsdirektoratets anbefalinger om at mobiltelefoner og smartklokker bør være fraværende på barneskolen. Forskning viser at tilgang til mobiltelefoner i læringssituasjoner kan føre til dårligere konsentrasjon og læring, i tillegg til å skape støy og redusere skolemiljøets kvalitet.

**Anbefalinger:**

* **Vent med smarttelefon:** Vi anbefaler at barn ikke får egen smarttelefon før de går på ungdomsskolen, gjerne i samarbeid med andre foreldre i klassen.
* **Alternativer:** Hvis det er behov for telefon, kan en enkel trykktelefon eller smartklokke være et godt alternativ.
* **Unngå store meldingsgrupper:** Meldingsgrupper på tvers av klasser eller trinn kan føre til ekskludering og mye sosial støy. Hvis grupper opprettes, bør disse følge prinsipper som inkluderer alle og brukes ansvarlig.
* **Mobilfrie arrangementer:** Vi oppfordrer til å ha mobilfrie arrangementer på fritiden (bursdager, besøk hos venner, skoleavslutninger, elevkvelder osv.).
* **Skjermfrie tider:** Det oppfordres til at barna har skjermfrie måltider, unngår skjermtid en time før leggetid, og ikke har telefon på soverommet om natten.

**2. Sosiale medier og nettbruk**

Sosiale medier kan ha stor påvirkning på barnas skolehverdag. Konflikter, mobbing og utenforskap som oppstår på sosiale plattformer, påvirker både klassemiljøet og barnas trivsel på skolen.

**Anbefalinger:**

* **Aldersgrense:** Vi oppfordrer til å følge aldersgrensene for sosiale medier (for tiden 13 år for Facebook, Instagram og TikTok).
* **Vent med sosiale medier:** Barna bør ikke få tilgang til sosiale medier før de er gamle nok, da det kan føre til alvorlige konsekvenser som ekskludering og mobbing.
* **Test appene:** Foreldre bør laste ned de samme appene som barna bruker, for å få innsikt i plattformenes innstillinger og potensielle utfordringer.
* **Åpenhet og dialog:** Snakk med barna om deres aktivitet på sosiale medier, inkludert hvem de kommuniserer med og hvordan de føler seg på nettet.
* **Unngå anonymitet:** Vi fraråder å gi barna tilgang til plattformer som tilbyr anonymitet, da det kan føre til uheldig atferd og manglende ansvar.

**3. Gaming**

Gaming er en sosial aktivitet som kan utvikle kognitive ferdigheter, samarbeid og strategisk tenkning. Samtidig kan det også føre til konflikter og ekskludering, særlig i spill som involverer konkurranse og samarbeid.

**Anbefalinger:**

* **Aldersgrenser på spill:** Følg aldersgrensene som er satt for spillene, og vær oppmerksom på innholdet i spillene. Diskuter med andre foreldre i klassen/trinnet før dere gir barna tilgang til nye spill.
* **Kjøpepress:** Mange spill gir muligheter for å kjøpe virtuelle varer. Dette kan skape kjøpepress blant barna, og det er viktig å sette klare grenser for kjøp i spillene.
* **Samspill:** Spill som Fortnite, Roblox og Minecraft kan være samlende, men kan også føre til konflikter dersom noen blir utestengt. Det er viktig at barna lærer å håndtere konflikter på en sunn måte, både i spill og i virkeligheten.
* **Vær engasjert:** Spill sammen med barna for å få innsikt i deres digitale liv, og vær med på å skape et sunt forhold til gaming.

**4. Felles ansvar og samarbeid**

Veilederen skal være et verktøy for samarbeid mellom skole og hjem. Vi oppfordrer foreldrene til å diskutere barnas digitale hverdag og sette klare retningslinjer sammen. Dialogen bør starte tidlig, allerede fra første trinn, for å forebygge utfordringer som kan være vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet.

**Samarbeid mellom hjem og skole:**  
Apeltun skole oppfordrer alle foreldre til å samarbeide om å følge de felles retningslinjene for mobilbruk, sosiale medier og spill. Ved å ha en felles tilnærming og være åpne om utfordringer, kan vi skape et trygt og positivt digitalt miljø for våre barn.

**5. Ressurser**

Her er noen nyttige ressurser som kan hjelpe foreldre til å veilede barna i deres digitale liv:

* <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>
* <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>
* <https://www.barnevakten.no/>
* <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>
* <https://slettmeg.no/>
* <https://www.dubestemmer.no/>
* <https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/bilder-av-barn-pa-nett/>
* <https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf>
* <https://www.dataforeningen.no/wp-content/uploads/2024/09/Digitaliserings-veileder-for-FAU-Ekeberg-skole.pdf>

*Veilederen er utarbeidet med utgangspunkt i veileder for Ekeberg skole.*