



Velkommen til foreldremøte
Alvøen skole 26.-27.08.26

Program og mål

17.30-18.00

- Litt om skjermbruk i skolen
- Hva vet vi om skjermbruk hos elevene på 1.-4.tr. / 5.-7.tr.
- Nasjonale råd til foreldre
- Nytt i år: Skolens mobilregler og KI i bergensskolen

18.00-18.30

Drøfting på trinn i klasserom

18.30-19.30

Trinnmøter v/kontaktlærere

God praksis for skjermbruk

- Bevisst balanse mellom analogt og digitalt arbeid
- Skjermene som støtte – ikke erstatning
 - Et bevisst valg for bruk av skjerm
- Klare rammer og rutiner
- Fokus på læringsmål, ikke teknologien
- Gjennom digitale tildelinger kan lærene gi tilpassede oppgaver og gi tilbakemeldinger.
- Digitale ferdigheter er en av fem grunnleggende ferdigheter.



Positive sider ved skjermbruk

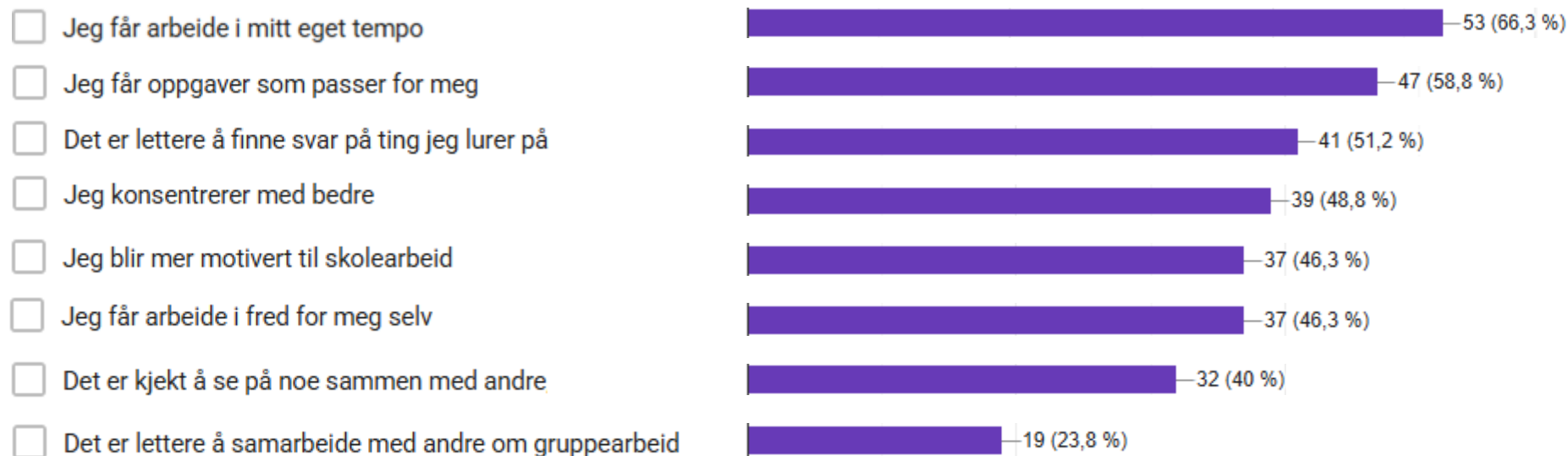
- Visuelt og samlende tavleverktøy
 - Variert og motiverende undervisning
 - Tilgang til oppdatert og rikt fagstoff og digitale lærebøker
 - Støtter tilpasset opplæring og eget tempo
 - Samarbeid og kommunikasjon
 - Læringsplattformer som tilpasser nivå
 - Utvikler digitale ferdigheter



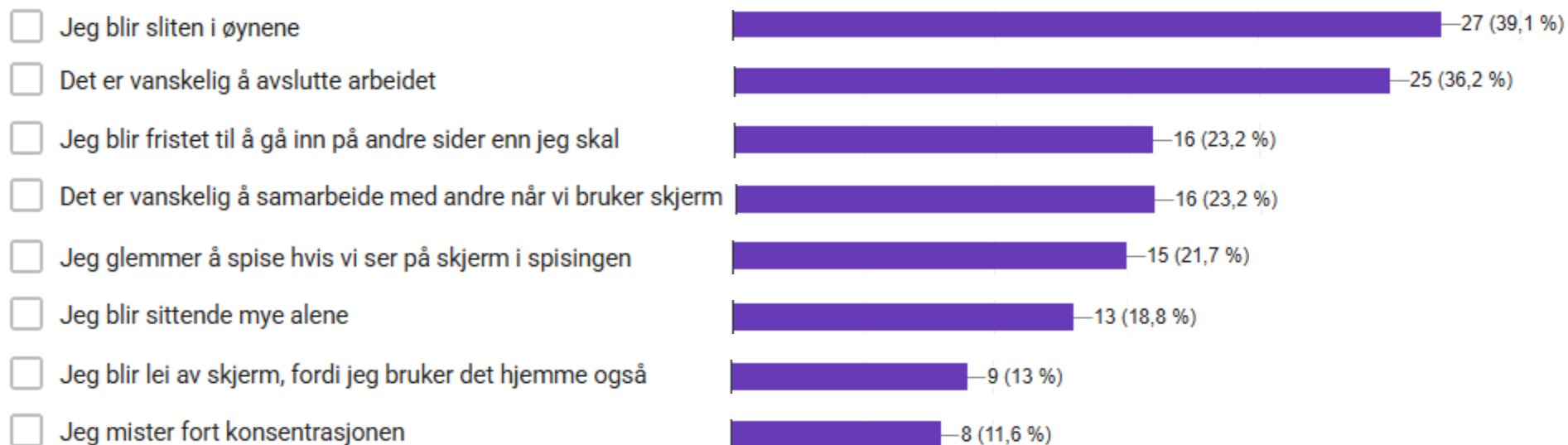
Dette sier elevene...

-undersøkelse i forb. Kvalitetsdialog våren 2026

Positivt med skjerm i skoletiden:

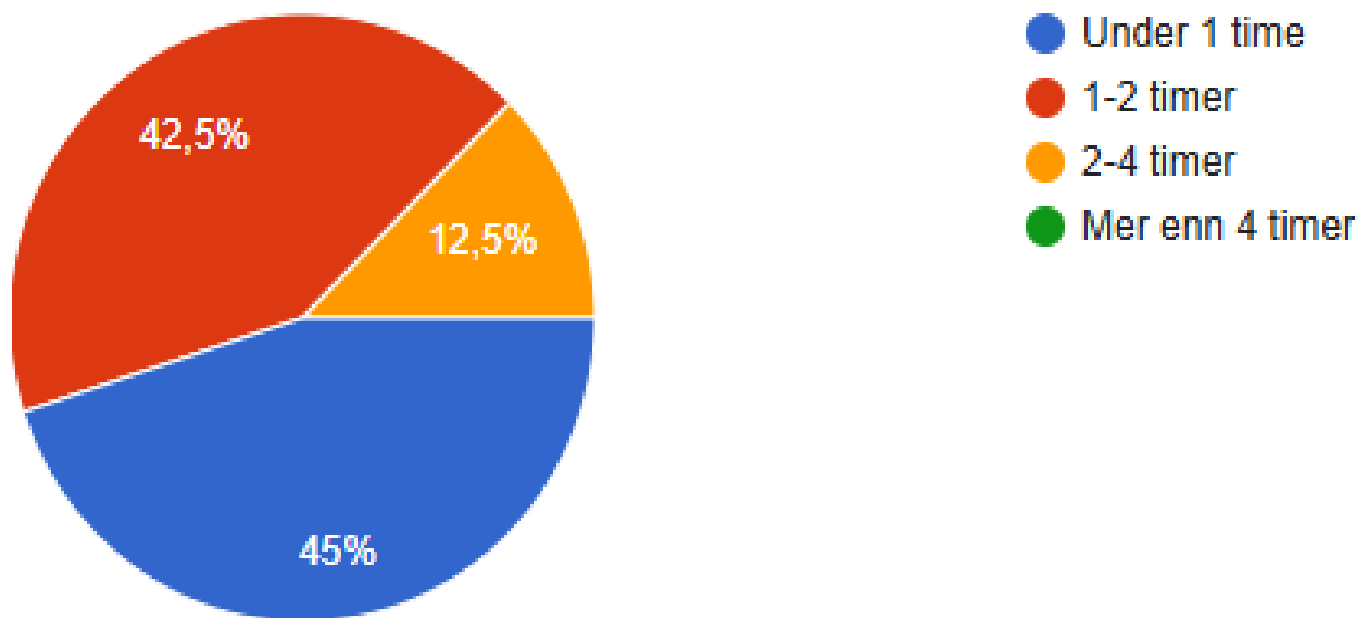


Negativt med skjerm i skoletiden:

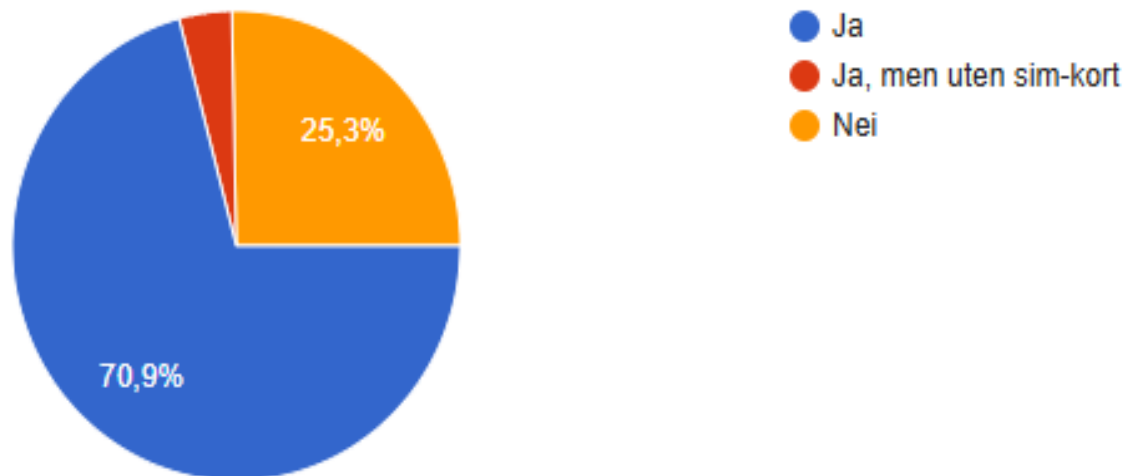


Hvor mye tid bruker du på skjerm på skolen på en vanlig skoledag?

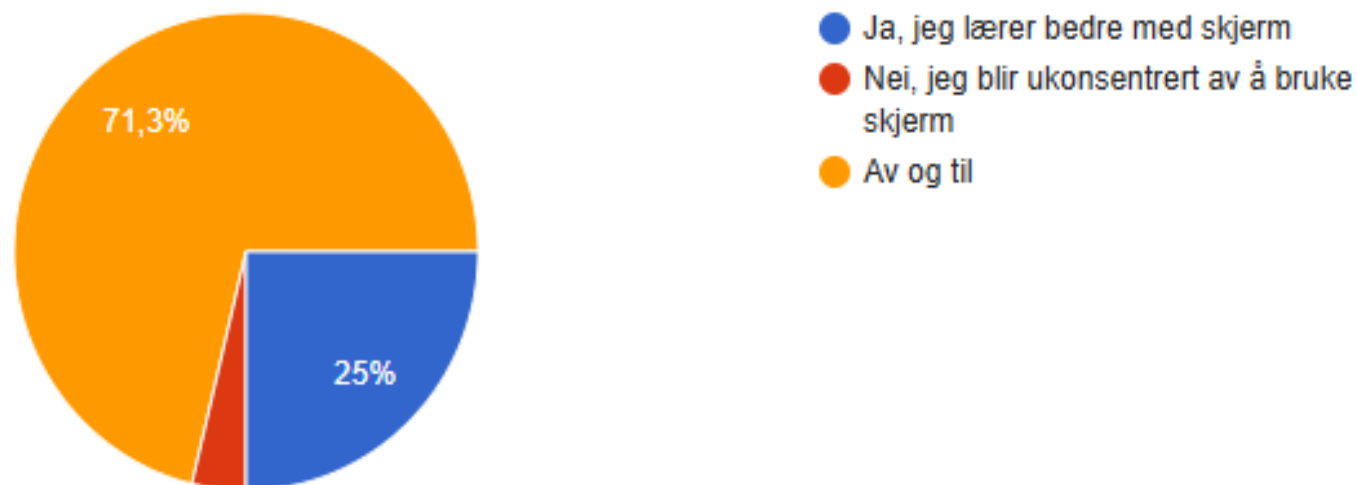
- Ikke tavleskjermen i klasserommet.



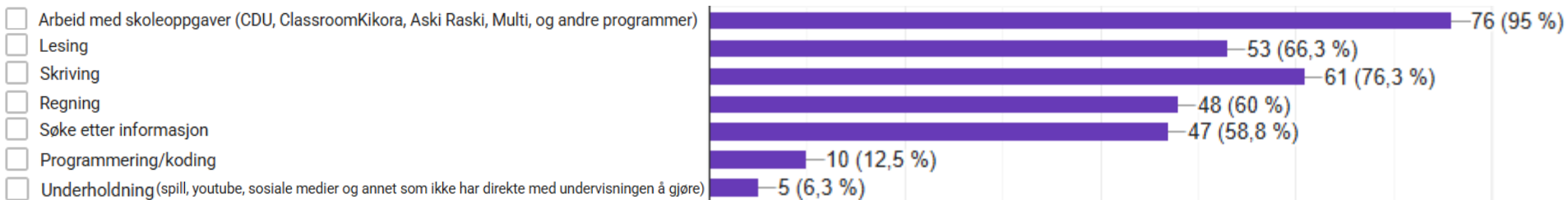
Har du smarttelefon?



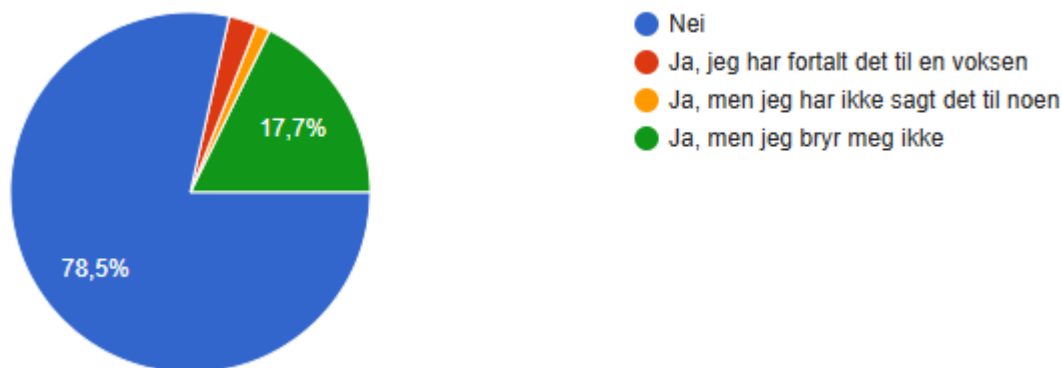
Lærer du bedre med skjerm?



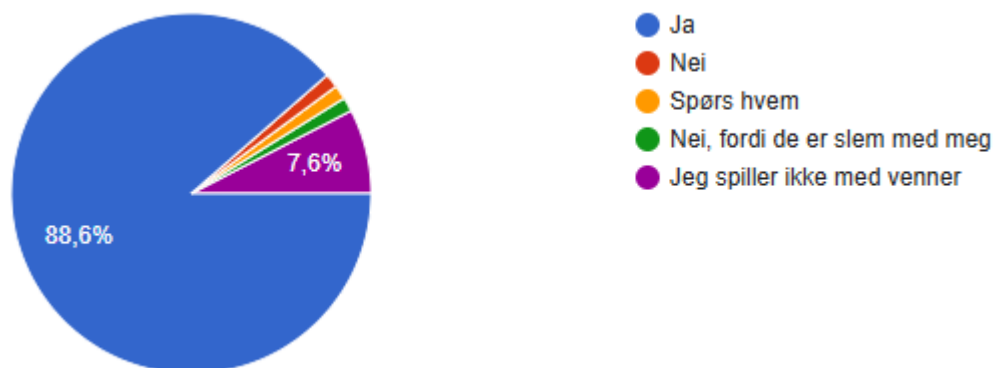
Hva bruker du skjerm til på skolen?



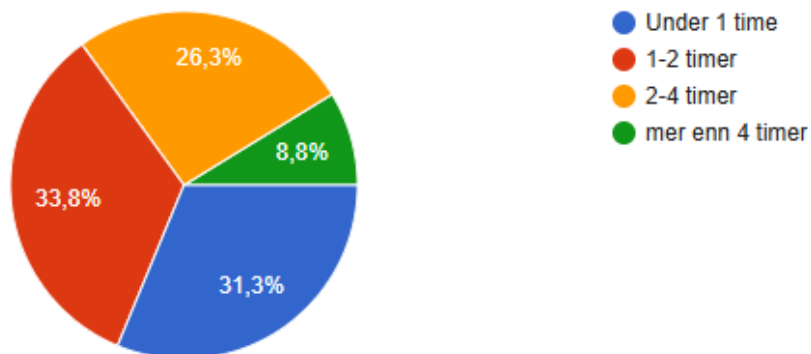
Har du opplevd stygge kommentarer, eller annet ubehagelig på skjerm/nett?



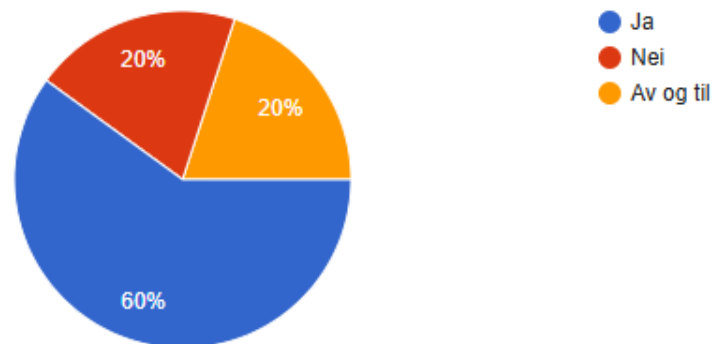
Er du grei med venner når du spiller?



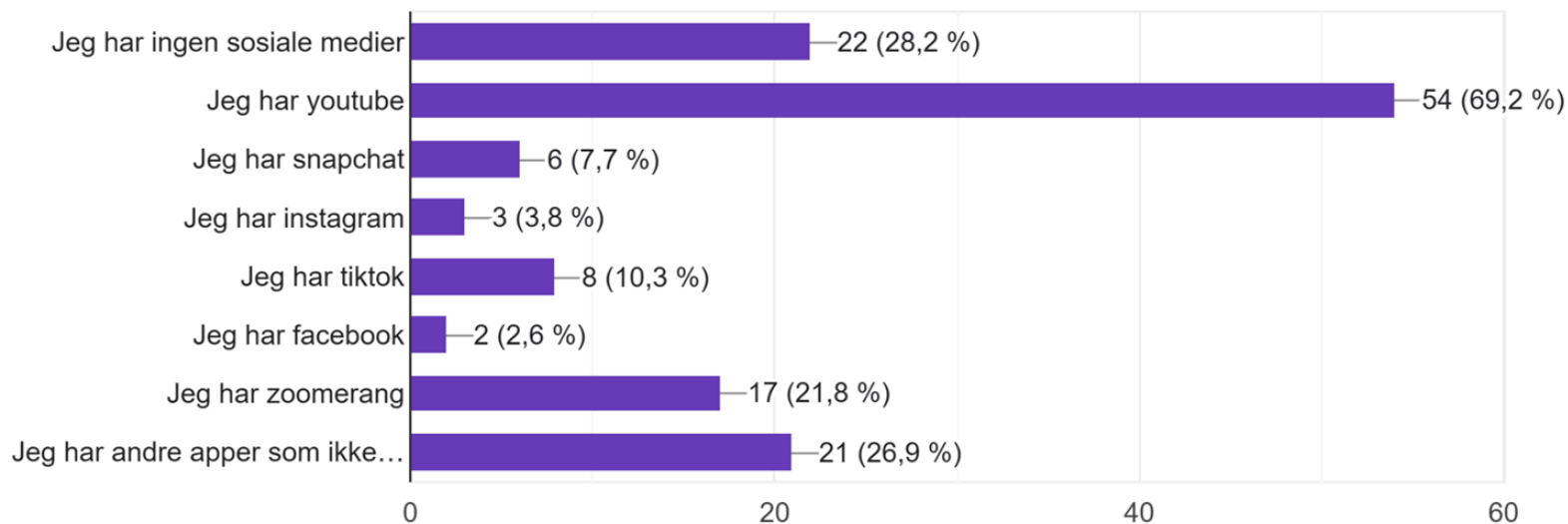
Hvor mye tid
braker du
vanligvis på
skjerm hjemme, i
ukedagene?
Utenom leksene.



Har du grenser for
skjermbruk
hjemme?



Har du sosiale medier?



Hva er positivt med skjerm?

Mange barn opplever mye mestring på skjerm. Både på skolen og hjemme.

Barna kan ha mer sosial kontakt med vennene sine. Spesielt i helger og skoleferier kan det være fint.

Vi ser at elevene mestrer engelsk i større grad enn tidligere.



Nasjonale råd til foreldre

(Helsedirektoratet)

Tidsbruk og grenser:

- Hjelp barna med å lage lekeavtaler med andre.
- Lag klare avtaler for hvor lenge barna skal bruke skjerm av gangen.
- Unngå at barna har skjermen tilgjengelig når de skal sove.

Følg med på innhold:

- Vær nysgjerrig og interessert i hva barna driver med på skjermen. Se videoer sammen og spør om spill og chattegrupper.
- Følg aldersgrenser for ulike apper og spill. Sjekk barnevakten.no
- Skru på «Foreldrekontroll» på barnas skjermer.

Tips: www.barnevakten.no

Nettvettregler - 15 regler for foreldre og barn

- Vent med smarttelefon
- Bestem familieregler for bruk av digitale medier
- Bruk trygge innstillinger
- Hold dere oppdatert
- Aldersgrenser for bruk av sosiale medier

Mulige konsekvenser av skjermbruk:

- Barn bytter ut tid de kunne vært sammen med andre (familie eller venner) med å være på skjerm.
 - Mindre sosial trening
 - Mindre fysisk aktivitet
- Barn kan få for lite søvn fordi de bruker skjermen på kvelden og strever med å avslutte.
- Tidlig tilgang til smarttelefon og skjerm er knyttet til dårligere psykisk helse.
www.Forskning.no
- Tidsperspektivet blir endret – 10 min på skjerm, kan kjennes kortere enn 10 min uten.
- Både spill og videoer er laget slik at det skal være vanskelig å avslutte.
- Vi vet at noen familier strever med å avslutte digital aktivitet. Det kan føre til krangler mellom barn og voksne.

Utfordringer knyttet til innhold og samspill på nett:

Barna hører og lærer stygge ord gjennom videoer og chatter.

Barna lærer å utfordre hverandre på ting som ikke er greit.

Barna kan se skumle og skremmende ting på nettet.

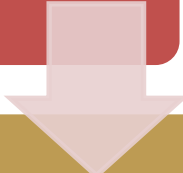
Barna kan se ting som fremstår som sant og riktig, men som ikke er det.

Barn kan bli utestengt fra chatte- og meldingsgrupper. Dette ser vi utfallet av på skolen, og prøver å løse.

Alt går så fort på skjermen – barna trenes ikke i konsentrasjon.

Nye mobilregler på Alvøen skole

7.30-16.30 - mobiltelefoner/mobilklokker skal ikke være i bruk på skolens område.



Elevene leverer inn mobiltelefoner/mobilklokker i mobilhotell ved oppstart.



Elevene får tilbake mobiltelefoner/mobilklokker når de går hjem fra skole/sfo.

KI i skolen

- Utdanningsdirektoratet har kommet med nye råd om bruk av generativ kunstig intelligens i skolen.
- De endelige rådene kommer innen 1. oktober 2026.

Udirs råd:

- På 1.–7. trinn skal elevene i *all hovedsak ikke gis tilgang til generativ KI.

Hva betyr dette for elevene?

1.–7. trinn

- *Lærerne skal som hovedregel ikke planlegge aktiviteter som krever at elevene bruker Tenkemotoren.no, Skolebot.no eller andre generative KI-tjenester.*
- *Elevene skal fortsatt lære om KI, kildekritikk, etikk og digital dømmekraft.*

Drøfting på trinn:

- Spill, eks. Roblox,
- Aldersgrense
- Sosiale medier
 - Tiktok
 - Snap
 - YouTube



Påstander til drøfting

...

- Barn på barneskolen bør ikke ha egen smarttelefon.
- Barn trenger smarttelefon for å være en del av det sosiale fellesskapet.
- Foreldre bør bli enige om felles regler for mobilbruk i klassen.
- Foreldre bør vite hvilke spill barna spiller – og hva de gjør på nettet.
- Nettspill bidrar til vennskap og sosial tilhørighet.
- Konflikter i nettspill fører til konflikter i skolen.
- Aldersgrenser i spill og sosiale medier bør alltid følges.
- Foreldregruppen har et felles ansvar for barnas digitale oppvekst.
- Hvordan kan vi hjelpe barna til å være gode venner også på nett?
- Hvilke regler skal vi sette for vårt trinn?