

# Introduktion til præsentation

Hej,

Præsentationen her er lavet til dig, der ønsker at lave en skærmpolitik for en klasse i indskoling baseret på viden og ekspertråd. Den tager udgangspunkt i det grundlag, der er beskrevet på [skærmpolitik.dk](http://skærmpolitik.dk). Hvis du ikke allerede har læst det, kan det være en god idé at starte dér – så har du selv styr på rammen for oplægget.

Slidsene er holdt helt enkle og er bevidst ikke designet, så du nemt kan tilpasse den din egen stil og behov.

Til sidst i præsentationen finder du en skabelon for klassen skærmpolitik. Den kan også downloades den på [skærmpolitik.dk](http://skærmpolitik.dk), hvor du desuden finder spørgsmål og svar samt nyttige links.

Rigtig god fornøjelse med jeres skærmpolitik. Det er ikke let – men det er vigtigt.

Bedste hilsner,

Alexander

far til to drenge i folkeskolen

# Præsentation om skærmpolitik

[Indsæt dato, klassenavn m.m.]

# Hvad skal vi tale om i dag?

Hvordan vores børn bruger skærme i og omkring klassefællesskabet.

# Hvorfor skal vi det?

Fordi vi ved, at skærme har betydning – både for vores børns trivsel og for fællesskabet i klassen. Flere myndigheder og organisationer, som fx [Trivelseskommisionen](#) og [Børns Vilkår](#), anbefaler, at:

- de digitale rammer bliver en naturlig del af samarbejdet mellem skole og hjem
- forældrene bliver enige om fælles aldersgrænser
- forældre bakker hinanden op, når der opstår svære situationer man gør sig umage for at tale åbent og nysgerrigt - med fokus på hele klassens fællesskab

# Hvad er formålet og målet?

Få lavet en fælles skærmpolitik, der skal hjælpe med at passe på børnenes trivsel, når det gælder skærmbrug i og omkring klassefællesskabet.

# Hvad ved vi om børns skærmbrug?

Danske børn og unge bruger i gennemsnit 2 timer og 40 minutter dagligt på sociale medier ([KFST](#)).

Børn får i gennemsnit deres første mobil som 8-årig ([Wilke for Yousee](#))

Mobilen er en af de ting, som børn i 4. klasse (63%) bedst kan lide at lave efter skole ([Børns Vilkår](#)).

Mobilen er den foretrukne hverdagsaktivitet blandt børn i 7. klasse ([Børns Vilkår](#)).

Næsten halvdelen har en profil på sociale medier, når de fylder 10 år ([Børns Vilkår](#)).

Næsten 40 pct. af de unge vurderer, at deres forældre kun ved "lidt" eller "slet ikke noget" om, hvad de laver online ([Medierådet for Børn og Unge](#)).

44 % af de unge har set ubehageligt indhold på nettet det seneste år ([Medierådet for Børn og Unge](#)).

# Hvad betyder den udbredte skærmbrug?

[Trivselskommissionen](#) fastslår, at det er uden for diskussion, at grænseløs adgang til skærme har konsekvenser for børn og unges selvforhold og fællesskaber. \*

Forskning fastslår, at [børns trivsel forbedres, hvis de lægger skærmene væk](#). Fx færre symptomer på angst, tristhed og depression samt færre konflikter med jævnaldrende.

Dertil, så falder [pigens skoletrivsel](#) i årene efter, at de får deres første smartphone.

# Men er det så alvorligt?

Ja. Det er det faktisk.

Der er tilstrækkelig evidens til at sige, at [ukritisk skærmbrug skader børns trivsel](#) – også selvom alle sammenhænge endnu ikke er fuldt kortlagt.

Søvn, koncentration og trivsel påvirkes negativt. Børn udsættes for skadeligt indhold og føler sig presset til at være konstant tilgængelige, hvilket giver følelsen af stress. Når børn får en smartphone, [stopper børnelivet](#).

Der er undtagelser fx for børn, der kun kan indgå i fællesskaber digitalt. Digitalt brug kan også være lærerigt.

Men anbefalingerne er klare. Debuten skal ske sent, og brugen begrænses.



# Hvad sker der, når mobilene forsvinder?

Et større [norsk studie](#) fra 2024 har fastslået, at skoler, der indfører mobilforbud får:

- elever, der klarer sig bedre fagligt
- mindre mobning
- elever, der trives bedre
- bliver nemmere for skolen at løfte elever
- mindre behov for hjælp til elevers mentale problemer
- især piger oplever en positiv effekt

Ifølge studiet var der ingen negative effekter ved et mobilforbud.

# Hvad sker der, når skærmrum åbnes? hverdagseksempel

I en 5. klasse på en folkeskole i Region Hovedstaden blev den første klassegruppechat oprettet.

Allerede inden for de første 24 timer var der blevet sendt over 260 beskeder.

Dagen efter fortalte flere elever, at de havde sovet dårligt om natten.

# Hvad siger lovgivningen?

Folketinget har [vedtaget en lov](#), der kræver, at skoler og fritidstilbud laver en lokal politik for at blive mobilfrie.

I Danmark betyder [ny lovgivning](#), at man skal være 15 år for at oprette en profil på sociale medier. 13-årige kan dog få lov med forældresamtykke.

[Flere kommuner](#) har indført mobil- og skærmforbud i indskoling og SFO'er.

På [Frederiksberg](#) har man helt forbudt mobiler i både skole, SFO og klubtilbud.

# Hvad anbefaler eksperter og myndigheder?

[Trivelseskommisionen anbefaling lyder](#): “Udskyd børns smartphonedebut, til de er fyldt 13 år”. De anbefaler også, at forældre indgår fælles aftaler om at overholde grænsen.

Red Barnet, Børns Vilkår, Digitaliseringsministeriet, KL, DUF, Forbrugerrådet Tænk, FOLA, Skolelederforeningen, UNICEF og Center for Digital Pædagogik [anbefaler også](#), at man udskyder børns introduktion til smartphones til de er 13 år.

Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK) [anbefaler](#) mobilfri skoler.

[Red Barnet](#) og lignende organisationer fraråder, at elever har egne mobiler med i skole og SFO.

# Hvad med de voksne?

Skal en skærmpolitik for alvor batte, skal de voksne vise vejen.

[Trivselskommissionen](#) anbefaler, at:

- forældre er gode eksempler og er bevidste om deres egen skærmbrug – især når de er sammen med børn.
- voksne aktivt forholder sig til egne digitale vaner og forsøger at minimere skærmtid.
- voksne involverer sig aktivt i børns digitale liv og hjælper med at skabe sunde rutiner.
- forældre interesserer sig for og taler med deres børn om, hvad de laver online.

# Forslag til skærmpolitik

Vi skal diskutere og blive enige om rammerne for klassens skærmpolitik.

Forslaget her bygger enten på gældende lovgivning eller anbefalinger fra myndigheder og eksperter.

Skærmpolitiken fokuserer på tre områder:

1. Adgang
2. Rammer
3. Kommunikation

# Adgang

- Hvornår introducerer vi smartphones?

*Forslag: Vi følger anbefalingerne om 13 år eller starten af 8. klasse.*

- Hvornår giver vi børnene adgang til sociale medier?

*Forslag: Vi følger lovgivningen og lader først børn oprette profiler på sociale medier ved 15 år.*

- Hvordan forholder vi os til aldersgrænser på spil, apps og platforme?

*Forslag: Vi følger anbefalinger og respekterer som udgangspunkt aldersgrænser og undersøger indhold, før børn får adgang.*

- Må børn tage skærme med i skole og SFO?

*Forslag: Vi medbringer ikke skærme i skolen eller fritidsordningen.*

# Rammer

- Skal børn have gruppechats i klassen?

*Forslag: Vi opfordrer til, at børnene ikke opretter eller deltager i fælles klassegruppechats på nogen platforme inklusiv apps og spil.*

- Må skærme bruges til klassearrangementer og legeaftaler?

*Forslag: Som udgangspunkt bruger vi ikke mobiler ved legeaftaler og fælles arrangementer. Vi begrænser brugen af andre skærme ved legeaftaler - også i forhold til spil - og respekterer i øvrigt klassens skærmpolitik. Vi ønsker at være et godt eksempel for børnene og opfordrer forældre til at lægge mobilen væk ved fælles arrangementer.*

- Hvad deler vi af billeder?

*Forslag: Vi deler ikke billeder af andres børn – heller ikke i lukkede grupper uden samtykke.*



# Kommunikation

- Hvordan hjælper vi hinanden som forældre?

*Forslag: Vi har en åben og løbende dialog – især hvis vi oplever udfordringer med børnenes kommunikation online. Gerne inden det udvikler sig til større problemer. Vi støtter hinanden i at efterleve klassens skærmpolitik.*

- Hvordan respekterer vi hinandens skærmregler?

*Forslag: Vi opfordrer til, at vi som forældre er tydelige over for hinanden om ”hjemmets regler” – særligt i forbindelse med legeaftaler.*

- Hvordan støtter vi børnene, når de kommer på sociale medier?

*Forslag: Når børnene bliver gamle nok, tager vi forældre initiativ til at tale om etik og opførsel online fra sociale medier til spil (gaming). Vi bakker op om en god tone og hjælper vores børn med at forstå, hvad det indebærer.*

# Samlet forslag til klassens skærmpolitik

1. Vi følger anbefalingerne om 13 år eller starten af 8. klasse.
2. Vi følger lovgivningen og lader først børn oprette profiler på sociale medier ved 15 år.
3. Vi følger anbefalinger og respekterer som udgangspunkt aldersgrænser og undersøger indhold, før børn får adgang.
4. Vi medbringer ikke skærme i skolen eller fritidsordningen.
5. Vi opfordrer til, at børnene ikke opretter eller deltager i fælles klassegruppechats på nogen platforme inklusiv apps og spil.
6. Som udgangspunkt bruger vi ikke mobiler ved legeaftaler og fælles arrangementer. Vi begrænser brugen af andre skærme ved legeaftaler - også i forhold til spil - og respekterer i øvrigt klassens skærmpolitik. Vi ønsker at være et godt eksempel for børnene og opfordrer forældre til at lægge mobilen væk ved fælles arrangementer.
7. Vi deler ikke billeder af andres børn – heller ikke i lukkede grupper uden samtykke.
8. Vi har en åben og løbende dialog – især hvis vi oplever udfordringer med børnenes kommunikation online. Gerne inden det udvikler sig til større problemer. Vi støtter hinanden i at efterleve klassens skærmpolitik.
9. Vi opfordrer til, at vi som forældre er tydelige over for hinanden om ”hjemmets regler” – særligt i forbindelse med legeaftaler.
10. Når børnene bliver gamle nok, tager vi forældre initiativ til at tale om etik og opførsel online fra sociale medier til spil (gaming). Vi bakker op om en god tone og hjælper vores børn med at forstå, hvad det indebærer.

# Tak for tiden

Find nyttige links samt spørgsmål og svar på [skærmpolitik.dk](http://skærmpolitik.dk)