

Skærmskultur på Ollerup Friskole

På friskolen tager vi udgangspunkt i det hele menneske. Vi ønsker at danne og uddanne børn, der kan indgå i forpligtende fællesskaber, tage ansvar for sig selv og andre og navigere nysgerrigt og kritisk i en verden præget af teknologi. Derfor ønsker vi, som skole, at vise en virkelig verden, hvor teknologien kun anvendes, når voksne har taget kritisk stilling til det.

Digitale medier er en naturlig del af elevernes hverdag, og derfor ser vi det som en fælles opgave mellem skole og hjem at støtte børnene i at udvikle gode vaner, sunde fællesskaber og en ansvarlig digital adfærd.

Med baggrund i ovenstående har vi lavet en række retningslinjer for børnenes skoledag samt nogle anbefalinger, som vi ønsker, at I, som forældre, tager del i. Retningslinjerne og anbefalingerne har bl.a. afsæt i Sundhedsstyrelsens nationale råd om skærmb brug samt materialer fra Digitalt Ansvar.

Skolens retningslinjer

1. Mobilfri skoledag
Eleverne afleverer eller opbevarer deres telefon i skoledagen, så at fokus er på undervisning, relationer og nærvær. Skoledagen defineres som perioden fra kl. 8.05 til undervisningens ophør. Skolens holdning er, at eleverne i hele deres tid på skolen indgår aktivt i fællesskabet. Hvis eleverne møder før undervisningen eller opholder sig på skolen efter undervisningstid, opfordres det til, at telefonen forbliver i tasken eller ikke medbringes.
2. iPads og computere er undervisningsredskaber
Digitale enheder bruges, når det understøtter læring og faglige mål – ikke som underholdning.
3. Digital dannelse i samarbejde med hjem og SSP
Skolen arbejder aktivt med elevernes forståelse af digital adfærd, ansvar og konsekvenser i samarbejde med forældre og SSP.
4. Skærmfrie pauser og aktiviteter
Skoledagen bruges til læring, leg, bevægelse og socialt samvær uden skærme, så fællesskabet styrkes.
5. Begrænset adgang til online-tjenester
Skolen anvender tekniske løsninger som firewall til at sikre trygge og relevante digitale rammer.
6. Støtte til fælles digitale aftaler i klasserne
Skolen opfordrer til fælles forældre aftaler i klasserne og bidrager gerne med viden og materialer til dialog. På skoleårets første forældremøde vil der, ud over lærernes planlagte møde, være afsat 30 minutter til planlægning og drøftelse af fælles aftaler samt mulighed for planlægning af det videre arbejde. Et bestyrelsesmedlem vil deltage, holde et kort oplæg og stå for spørgsmål til drøftelse.

Anbefalinger til jer forældre

1. Tag ansvar for barnets digitale liv
Vis interesse, spørg ind og vær nysgerrig på, hvad dit barn laver online.
2. Vær rollemodeller
Børn spejler sig i voksne – gode vaner starter hos de voksne.
3. Overhold aldersgrænser
Aldersgrænser er lavet for at beskytte børn og bør respekteres både når det kommer til sociale medier, men også spil og film/tv.
4. Brug forældrekontrol og indstillinger
Teknologiske værktøjer kan hjælpe med at skabe sunde rammer for skærmbrug, og I forældre kan hjælpe med at skabe teknologiske frirum, f.eks. i skoledagen ved at begrænse eller helt slukke for jeres børns skærmtid.
5. Lav fælles aftaler i klassen
Hvert år, i forlængelse af det første forældremøde, vil et medlem af bestyrelsen stå for, at klassens forældre drøfter klassens digitale liv. Her kan der laves klasseaftaler, men også planlægges behov for yderligere tiltag, som fx at indkalde til et nyt møde. Det kan være i forbindelse med en fællesspisning, en legeformiddag på skolen eller andre tidspunkter, hvor der kan være tilslutning. Dette placeres dog uden for de planlagte forældremøder.
6. Respekter de fælles aftaler
Når I forældre står sammen om rammer, bliver det lettere for børnene at forstå og acceptere dem. Når de mærker et fælles fodslag, der ikke står til diskussion, vil konflikterne ofte mindskes.

Idéer til ordlyden og forståelsen af klasseaftaler

1. Vi forældre overholder gældende aldersgrænser for spil, apps og sociale medier.
Eksempel: Hvis et spil er 12+, lader vi vores 10-årige børn vente, indtil de er gamle nok.
2. Vi forældre støtter vores børn i ikke-digitale verdener ved at bakke op om legeaftaler og fællesspisninger.
Eksempel: Vi prioriterer, at børnene deltager i fysiske legeaftaler og sociale aktiviteter uden skærme.
3. Vi forældre hjælper eleverne med at vælge teknologien fra, f.eks. ved at lade telefonen være hjemme eller bruge forældrekontrol til at lukke for funktioner.
Eksempel: Telefonen kan blive hjemme, eller spil og sociale apps er lukket i bestemte tidsrum.
4. Vi forældre hjælper eleverne i ikke at presse hinanden i deres fritid.
Eksempel: Vi taler med børnene om, at de ikke skal føle sig tvunget til at spille online eller deltage i chat, de ikke har lyst til, og sætter tidsbegrænsning for deres brug.
5. Vi forældre er forbilleder ved at pakke telefonen væk i vores tid på skolen og i fællesskabssamvær.
Eksempel: Under skolearrangementer eller fællesspisning lægger vi vores telefoner væk.
6. Vi forældre er opsøgende på at støtte ikke-digitale aktiviteter.
Eksempel: Vi foreslår og arrangerer ture, lege, kreative aktiviteter eller spil uden skærm.
7. Vi forældre støtter hinanden i at respektere hinandens regler ved at søge fælles forståelse ved legeaftaler og andre fælles situationer.
Eksempel: Vi drøfter regler for spil og skærmtid, så vi støtter klassefællesskabet.

Anbefaling til emner drøftet i forældregruppen

Indskoling			
Klasse	Teknisk emne	Socialt emne	Inspiration til spørgsmål
BH.	Skærmtid	Skærme ved legeaftaler	Hvornår og hvordan bruger vi skærmtid for børnene? Hvordan skaber vi tryghed og gode legevaner uden skærm i hverdagen? Hvordan forholder vi os til skærmtid ved legeaftaler? Hvad er tilladt – fx DR, YouTube, spil osv.?
1. kl.	Skærmtid	Leg og bevægelse	Hvor meget skærm bruger barnet hjemme på hverdage og i weekenden? Hvordan støtter vi, at børnene prioriterer leg, bevægelse og fællesskab? Hvilke aftaler har vi for legeaftaler, og skal aftalerne være gældende hos alle?
2. kl.	Smartwatch	Aldersgrænser på spil	Skal børn have egen tablet, telefon eller smartwatch, og hvordan regulerer vi brugen? Hvordan forholder vi os til aldersgrænser på spil, og kan vi lave fælles aftaler? Hvilke fælles forventninger har vi til børnene?
3. kl.	Mobiltelefon	Selvstændighed og fællesskab	Skal børn have egen tablet, telefon eller smartwatch, og hvordan regulerer vi brugen? Hvordan støtter vi de elever og forældre, som har behov for telefon eller smartwatch, fordi børnene selv går hjem fra skole? Hvordan sikrer vi, at klassen fortsat mødes og leger? Skal vi have legegrupper, fælles legeformiddage eller lignende?

Mellemtrin			
Klasse	Teknisk emne	Socialt emne	Inspiration til spørgsmål
4. kl.	Mobiltelefon	Digitale vaner	Hvornår må eleverne få deres egen telefon, og hvad skal den kunne? Kan og skal vi lave fælles aftaler? Hvordan sikrer vi gode fællesskaber før og efter skoletid? Hvordan støtter vi eleverne i at prioritere fællesskabet før skole, efter skole og ved fælles arrangementer?
5. kl.	Sociale medier	Søvnvaner og gruppechats	Hvordan forholder vi os til aldersgrænser på sociale medier, og kan vi forvente fælles retningslinjer? Hvordan kan vi som forældre bakke hinanden op og samtidig beskytte børnenes fællesskab? Hvornår skal der være digitale frirum, og hvordan forebygger vi, at børnene presser hinanden – bevidst eller ubevidst?
6. kl.	Privat eller redskab	Gode vaner og fællesskab	Hvordan sikrer vi indsigt i børnenes digitale liv? Er telefon, tablet eller computer privat, eller skal vi som forældre have adgang? Hvordan forholder vi os til børnenes øgede frihed, og hvordan kan vi understøtte ikke-digitale fællesskaber?

Udskoling			
Klasse	Teknisk emne	Socialt emne	Inspiration til spørgsmål
7. kl.	Computer	Digitalt liv	Når eleverne har egen computer, hvordan sikrer vi, at den bruges hensigtsmæssigt i undervisningen, og hvordan kan vi støtte lærerne? Hvordan understøtter vi gode vaner i forhold til søvn, motion og fysisk samvær? Hvordan støtter vi de unge i at håndtere sammenligning og sociale medier?
8. kl.	Frihed eller behov for støtte	Digitalt liv	Hvordan balancerer vi frihed og rammer for mobil, gaming og sociale medier? Hvordan taler vi med de unge om digital identitet, grænser og ansvar? Hvordan kan vi som forældre gradvist give mere ansvar, samtidig med at vi fortsat sætter tydelige rammer? Hvordan understøtter vi, at de unge træffer gode valg – også når vi ikke er til stede?
9. kl.	Frihed eller ansvar	Digitale grænser og ungdomsliv	Hvordan forholder vi os som forældre til de unges øgede frihed i forhold til sociale medier, fester og sociale fællesskaber? Hvordan taler vi med de unge om ansvar, konsekvenser og deling af billeder og indhold? Hvordan kan vi som forældre støtte en sund kultur i klassen og forebygge, at nogen føler sig udenfor eller bliver udstillet? Hvordan kan vi samarbejde som forældre om fælles forventninger, samtidig med at vi respekterer de unges selvstændighed?