

Kjøreregler: Skjerm og sosiale medier

Anbefalt av FAU ved St Paul skole

St Paul skole jobber for et godt skole- og læringsmiljø for elever og lærere i skoletiden. Skolens område (innendørs og utendørs) er mobilfri sone i skoletiden (dvs. fra 08:20 til 16:00). Utenom skoletiden er det foreldrenes ansvar å følge opp og sette sunne grenser for barnas mobil og skjermbruk. Dette gjelder også barnas aktiviteter på sosiale medier (f.eks. Tik Tok, Instagram, Facebook, YouTube og lignende) og sosiale spill (f.eks. Roblox, Minecraft, Fortnite og lignende). Det som skjer på sosiale medier og spill utenom skoletiden påvirker relasjoner, trivsel og konsentrasjon i skoletiden.

Gjennom følgende kjøreregler ønsker FAU å synliggjøre foreldrenes ansvar for å bidra til et godt skolemiljø for alle:

- FAU anbefaler at aldersgrense på sosiale medier og spill overholdes. De fleste sosiale medier har en aldersgrense på 13 år. Norske myndigheter har varslet en lovpålagt aldersgrense på 15 år. Skolen stiller seg bak disse reglene og rådene, og foreldre bør følge opp dette hjemme.
- Det anbefales at barn mellom 6 og 16 år bør avgrense skjermbruk inntil 1-1,5 time daglig på fritida. Som rollemodeller påvirker skjermbruken til de foresatte skjermvanene til barnet. FAU oppfordrer til bevisst og begrenset bruk av skjerm for og foran barna.
- FAU anbefaler at foreldre bidrar til at barna utvikler en kritisk forståelse av sosiale medier og deres innvirkning.
- Hvis barna eksponeres for upassende eller støtende innhold på sosiale medier eller netttora (f.eks. støtende reklame, desinformasjon, nettmobbing, eller lignende) oppfordrer FAU til at foreldre trykker og snakker med barna og informerer skolen. Ved ulovlig innhold og handlinger eller mistanke om ulovlig innhold og handlinger bør foreldre melde fra til politiet og informere skolen. Det kan også være aktuelt å melde fra til selskapene som tilbyr tjenestene.
- FAU anbefaler at alle klasser diskuterer og nedsetter egne kjøreregler for skjermbruk på det årlige foreldremøtet. Kjøreregler bør drøftes og oppdateres årlig, særlig i lys av endrede nasjonale lover og forskrifter.

Vi håper skolen og foreldre kan jobbe sammen for å skape et godt miljø for alle våre elever. FAU opererer som et bindeledd. Ved spørsmål eller usikkerhet, ta kontakt med oss!

FAUs kjøreregler er basert på:

- Barnevakten <https://www.barnevakten.no>
- Politiets råd om trygg nettbruk <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>
- Nye skjermråd fra Helsedirektoratet (2025)
<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-skjermrad-fra-helsedirektoratet>