

DIGITAL VEILEDER

Vinderen skole

Mindre skjerm. Mer lek. Mer fellesskap.

Anbefalinger fra FAU om smarttelefoner, sosiale medier, spill og en trygg digital hverdag.

FAU Vinderen skole • Oppdatert november 2026

Versjon 2.0

Om veilederen

> **Viktig avgrensning**
> Veilederen inneholder anbefalinger fra FAU og er ment som støtte for foreldrene. Den fastsetter ikke bindende regler for familiene. Hver familie må gjøre vurderinger ut fra barnets alder, modenhet og behov.

Vinderen skole har en mobilfri skolehverdag. Dette betyr at mobiltelefoner og klokketelefoner skal være hjemme eller ligge avslått i sekken og ikke brukes i skoletiden eller på AKS. Gjeldende regler for disse og andre private digitale enheter følger av skolens ordensreglement og informasjon fra skolens ledelse.

FAU ønsker å gjøre det enklere for foreldre å stå sammen om gode, inkluderende og alderstilpassede digitale rammer som bidrar til en trygg digital hverdag for barna.

ANSVARLIG
FAU Vinderen skole, i dialog med skolens ledelse

SIST GJENNOMGÅTT
November 2026

NESTE GJENNOMGANG
Årlig, eller tidligere ved vesentlige regelendringer

INNSPILL
Sendes til klassens FAU-representant

Kort oppsummert

- **Smarttelefon:** FAU anbefaler å vente til etter avsluttet barneskole.
- **Enkel kontakt:** Ved behov kan klokketelefon eller en enkel mobiltelefon uten apper og åpent internett være et alternativ.
- **Sosiale medier:** FAU anbefaler at barn ikke bruker sosiale medier i barneskolealderen.
- **Spill:** Bruk PEGI-aldersmerkingen som utgangspunkt, vurder modenhet og avtal inkluderende klassepraksis.
- **Sosiale aktiviteter:** Legg til rette for mobilfrie bursdager, klassefester, idrettsarrangementer og vennegrupper.
- **Foreldresamarbeid:** Søk gjenkjennelige og inkluderende rammer, samtidig som det gis rom for individuelle behov.

1. Bakgrunn og mål

Barn i barneskolealder utvikler fortsatt grunnleggende sosiale ferdigheter og trenger tydelige, trygge rammer. Omfattende eller lite alderstilpasset skjermbruk kan henge sammen med blant annet søvnvansker, konsentrasjonsutfordringer og redusert tid til fysisk aktivitet og samspill. Samtidig kan digitale tjenester gi læring, mestring og sosial kontakt når innholdet er alderstilpasset og bruken skjer innenfor trygge rammer.

I desember 2025 vedtok FAU å arbeide for at Vinderen skole skal være en smarttelefonfri skole innen 2030. Målet er å gjøre det enklere å vente med smarttelefon og sosiale medier gjennom barneskolen, og å redusere press og utenforskap.

Barn skal få utvikle digital kompetanse uten å bli utsatt for unødig press om tidlig tilgang til smarttelefon og sosiale medier. Foreldresamarbeidet bør derfor bygge på dialog, frivillighet og respekt for at familier og barn kan ha ulike behov.

2. FAUs anbefalte retningslinjer

Telefoner og andre enheter

- 6–9 år: Klokketelefon kan vurderes ved behov for enkel kontakt med foresatte.
- 10–12 år: En enkel mobiltelefon uten apper og åpent internett, for eksempel en tastetelefon, kan være et alternativ.
- Smarttelefon: FAU anbefaler å vente til etter avsluttet barneskole.
- Unntak: Barnets individuelle behov må alltid vurderes.

Sosiale medier

FAU anbefaler at barn ikke bruker sosiale medier i barneskolealderen. Aldersgrensene varierer mellom tjenestene og følger dels av plattformenes egne vilkår. Regjeringen har varslet et lovforslag om en nasjonal aldersgrense for sosiale medier, men den nye aldersgrensen er per november 2026 ikke vedtatt. Foreldre bør derfor kontrollere både gjeldende regler og vilkårene for den enkelte tjenesten.

- Snakk med barnet om samtykke, personvern, bildedeling og hva barnet bør gjøre ved ubehagelige henvendelser.
- Unngå å etablere klassekommunikasjon i tjenester som forutsetter at barn oppretter konto i strid med aldersgrensen eller bruksvilkårene.

Spill

- Bruk PEGI-aldersmerkingen som et viktig utgangspunkt, og vurder i tillegg barnets alder, modenhet og hvordan spillet brukes.
- Vær særlig oppmerksom på nettchat, brukerskapt innhold, kjøpsfunksjoner og kontakt med ukjente.
- Avtal gjerne felles og inkluderende praksis i klassen om spill, tidspunkt og varighet.
- La helst spilling foregå i et fellesrom, særlig for yngre barn.

Sosiale aktiviteter

- Legg til rette for mobilfrie bursdager, vennegrupper, idrettsarrangementer og klassefester.
- Prioriter aktiviteter som inkluderer alle, også barn som ikke har smarttelefon, bestemte apper eller bestemte spill.

3. Når barnet allerede har smarttelefon eller nettbrett

- Avtal tydelig hva enheten kan brukes til, når den skal legges bort, og hvor den oppbevares om natten.
- Legg bort enheten når andre barn er på besøk, med mindre barna og foreldrene har avtalt noe annet.
- Aktiver foreldrekontroll og innholdsbegrensninger, og krev godkjenning av kjøp.
- Respekter at andre familier kan ha andre eller strengere regler.
- Gå gjennom personvern- og sikkerhetsinnstillinger sammen med barnet.

Foreldres oppfølging og barnets privatliv

Foresatte bør ha oversikt over hvilke tjenester barnet bruker, og hjelpe barnet med personverninnstillinger, sikkerhet og håndtering av ubehagelige opplevelser. Oppfølgingen bør tilpasses barnets alder og modenhet og skje så åpent som mulig overfor barnet. Unngå generell overvåking eller lesing av alle meldinger uten en konkret grunn.

Meldingsgrupper

- Knytt gruppen til et tydelig formål, for eksempel klasse, lag eller aktivitet.
- Velg en løsning som ikke stenger barn eller familier ute.
- Avtal klare regler for språk, deling og behandling av personopplysninger.
- Ikke del sensitive eller private opplysninger om enkeltelever i klasse- eller foreldregrupper.
- Ved konflikt: Ta saken direkte med berørte voksne eller skolen, ikke i en stor gruppe.

4. Skjermbruk og spillvaner

Skjermtid på fritiden

Helsedirektoratet anbefaler at barn mellom 6 og 12 år begrenser skjermbruk på fritiden til maksimalt 1 –1,5 time daglig, gjerne mindre. Skolearbeid omfattes ikke av tidsangivelsen. Vurder også hva skjermen brukes til, om bruken skjer sammen med andre, og om den går på bekostning av søvn, fysisk aktivitet, lek eller sosialt samspill.

- Ha skjermfrie måltider og en skjermfri avslutning på dagen.
- Unngå skjerm på soverommet om natten.
- Gi barnet et tydelig forvarsel før avlogging.
- Planlegg attraktive skjermfrie alternativer og vær en tydelig rollemodell.

Trygge spillvaner

- Prøv spillet selv eller spill sammen med barnet.
- Slå av kjøp, eller krev godkjenning for mikrotransaksjoner og andre betalinger.
- Lær barnet å blokkere og rapportere uønsket kontakt.
- Bruk sterke og unike passord og totrinnsbekreftelse der det er mulig.
- Snakk om sannsynlighet, kjøpepress, «skins» og lootbokser på en alderstilpasset måte.

5. Bilder, personvern og sporing

Bilder og video av barn

Ikke publiser eller del gjenkjennelige bilder eller videoer av andres barn uten nødvendig samtykke. Spør også barnet på en alderstilpasset måte, og respekter dersom barnet ikke ønsker at bildet skal tas eller deles. Vær tydelig på hvor bildet skal publiseres, hvem som får tilgang, og hvor lenge det skal være tilgjengelig.

Husk

Et samtykke til deling i en lukket gruppe innebærer ikke nødvendigvis samtykke til publisering på en åpen nettside eller i sosiale medier.

GPS-klokker og sporing

Vurder om sporing faktisk er nødvendig, og snakk med barnet om når og hvordan posisjonsdata brukes. Undersøk hvordan leverandøren lagrer og beskytter opplysningene, hvem som har tilgang, og om posisjonshistorikken kan slettes. Sporing bør ikke brukes mer omfattende enn trygghetsbehovet tilsier.

6. Kunstig intelligens og digital dømmekraft

Barn bør ikke dele navn, bilder, skoleopplysninger, helseopplysninger eller annen privat informasjon med KI-tjenester og samtaleroboter. Svar fra slike tjenester kan være feil, misvisende eller lite alderstilpasset. Foresatte bør kjenne til hvilke tjenester barnet bruker, og snakke med barnet om kildekritikk, opphavsrett og personvern.

- Spør hvem som står bak innholdet, og hvorfor det er laget.
- Kontroller viktige opplysninger i flere pålitelige kilder.
- Forklar at bilder, lyd og video kan være kunstig fremstilt eller manipulert.
- Ikke bruk KI-tjenester til å dele eller bearbeide opplysninger om andre barn.

Ved alvorlige hendelser

Ved trusler, utpressing, deling av krenkende innhold eller kontakt fra voksne med uønskede hensikter bør barnet avslutte kontakten og snakke med en trygg voksen. Ta vare på nødvendig dokumentasjon, men unngå å videresende krenkende materiale. Kontakt skolen dersom hendelsen påvirker skolemiljøet, og politiet ved mistanke om straffbare forhold.

7. Samtale i foreldremøter

- Start samtalen allerede i 1. klasse, gjerne før de første enhetene tas i bruk.
- Bruk veilederen og eventuelt en kort, anonym spørreundersøkelse for å kartlegge behov og bekymringer.
- Søk en felles og frivillig forståelse av digitale rammer i klassen eller på trinnet.
- Gi rom for individuelle behov.
- Ta temaet opp på nytt hvert skoleår.

Mål for samtalen

Foreldresamarbeidet skal redusere press og utenforskap, ikke kontrollere eller vurdere enkeltfamilier.

8. Risikoområder: tiltak og samtaletips

Risikoområde	Praktiske tiltak	Samtale med barnet
Uønsket kontakt	Bruk personverninnstillinger og foreldrekontroll. Lær barnet å blokkere og rapportere.	Øv på konkrete situasjoner. Barnet skal kunne si fra uten frykt for å miste tilgangen eller få straff.
Skadelig eller skremmende innhold	Bruk barneprofiler, innholdsfiltre og SafeSearch der det er egnet.	Avtal en enkel regel: Lukk innholdet og fortell det til en trygg voksen.
Digital mobbing og utenforskap	Lær barnet å lagre nødvendig dokumentasjon, blokkere og rapportere.	Snakk om digital empati, gruppedynamikk og ansvar som tilskuer.
Problematisk bruk	Bruk avtalt skjermtid, «Ikke forstyrr» og faste oppbevaringssteder.	Undersøk hva bruken dekker av behov, og planlegg gode alternativer sammen.
Personvern og digitalt fotavtrykk	Bruk stramme innstillinger, sterke passord og totrinnsbekreftelse.	Snakk om hvem som kan se innholdet nå og senere, og om retten til å si nei til deling.

9. Ofte stilte spørsmål

Vi vil kunne kontakte barnet uten smarttelefon.

Vurder klokketelefon eller en enkel mobiltelefon uten apper og åpent internett. Velg løsning ut fra behovet, og kontroller personvern- og sikkerhetsinnstillingene.

Barnet trenger telefon til reise eller betaling.

Undersøk alternativer som reisekort, bankkort for barn eller andre løsninger som ikke forutsetter smarttelefon. Tilgjengelige løsninger kan endres, så kontroller alltid oppdatert informasjon hos transport - eller betalingstilbyderen.

Vi ønsker sporing for trygghet.

Vurder først om sporing er nødvendig. Snakk med barnet, begrens tilgangen til posisjonsdata, og undersøk hvordan leverandøren lagrer og sletter opplysningene.

Barnet har et individuelt behov.

Gjør det som er riktig for barnet. Veilederen er et støtteverktøy, ikke et absolutt regelsett. Avklar eventuelle behov i skolehverdagen med skolens ledelse.

Hva gjør vi når ulike familier velger ulikt?

Møt valgene med respekt. Målet er å redusere press og utenforskap og finne praktiske løsninger som gjør at alle barn kan delta.

Hva hvis barnet allerede bruker sosiale medier?

Unngå skam og konflikt. Gå gjennom konto, vilkår, personverninnstillinger, følgere og sikkerhet sammen. Lag en realistisk plan for videre bruk eller avslutning.

10. Råd og oppdatert informasjon

- Helsedirektoratet – skjermråd for barn, unge og foresatte
- Medietilsynet – barn og medier
- Datatilsynet – bilder av barn og personvern
- Barnevakten – råd om mobil, spill og foreldrekontroll
- Redd Barna – nettvett og digital sikkerhet
- Politiet – trygg nettbruk
- Slettmeg.no – hjelp til å fjerne innhold og kontoer
- Du bestemmer – personvern og nettvett
- PEGI – informasjon om aldersmerking av spill
- Smarttelefonfri barndom – foreldrenettverk