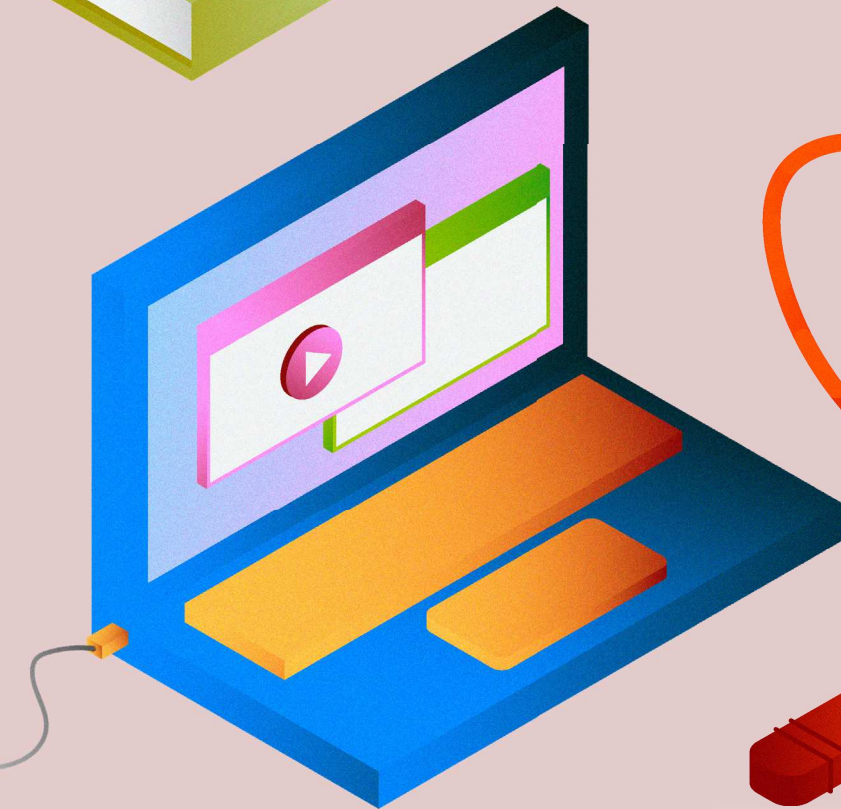




BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Skærmbrug i grundskolen

Anbefalinger om begrænsning af digital  
distraction og balanceret brug af skærme

### **Skærmbrug i grundskolen**

Anbefalinger om begrænsning af digital distraktion  
og balanceret brug af skærme

2024

ISBN nr. 87-603-3355-3 (web udgave)

Denne publikation kan ikke bestilles.

Der henvises til webudgaven.

Illustrationer og layout: Emma Kølle

Publikationen kan hentes på:

[www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

Teglholmsgade 1

2450 København SV

# Indholdsfortegnelse

---

|   |    |
|---|----|
| <b>Forord</b> .....   | 4  |
| <b>Indledning</b> .....   | 5  |
| <b>Gode læringsmiljøer og brug af skærme</b> .....  | 6  |
| <b>Anbefalinger</b> .....   | 8  |
| <b>Fælles rammer for brug af skærme</b> .....   | 9  |
| Anbefaling 1. Ledelsen sætter retning for skærmb brug på skolen .....                               | 9  |
| Anbefaling 2. Inddrag pædagogisk personale og elever i dialogen om skærmb brug .....                | 9  |
| Anbefaling 3. Skab overblik over skolens skærmb brug som udgangspunkt for dialogen .....            | 10 |
| Anbefaling 4. Brug skolens fysiske rammer til at skabe attraktive alternativer til skærmb brug..... | 11 |
| Anbefaling 5. Gå i dialog med forældrene om elevernes brug af skærme .....                          | 11 |
| <b>Begrænsning af digitale distractioner i skoletiden</b> .....                                     | 12 |
| Anbefaling 6. Indfør mobilfri skole .....   | 12 |
| Anbefaling 7. Spær adgangen til ikke-relevante hjemmesider.....                                     | 15 |
| Anbefaling 8. Læg tablets og computere væk, når de ikke bruges i undervisningen .....               | 15 |
| Anbefaling 9. Lad fokus på skærmb brug bidrage til elevernes digitale dannelse .....                | 17 |
| <b>God balance mellem analog og digitalt baseret undervisning</b> .....                             | 18 |
| Anbefaling 10. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt .....            | 18 |
| Anbefaling 11. Giv plads til analogbaseret læring.....  | 19 |
| Anbefaling 12. Sæt skærmb brug på dagsordenen for den pædagogiske udvikling.....                    | 20 |
| <b>Videre læsning</b> .....   | 21 |

# Forord

---

Vi står midt i en digital udvikling, hvor skærme bliver en stadig større del af vores hverdag. Af vores børns hverdag og af børn og unges møde med skolen. Undervisningen har flyttet sig fra fysiske skolebøger og skrivning i hånden til stigende brug af digitale læremidler og teknologi i form af computere, tablets og smartboards.

Vi skal overveje, hvordan vi forholder os til den teknologiske udvikling, og hvor meget teknologien skal fylde i hverdagen i klasselokalerne. Vi skal undgå, at skærme bliver forhindringer for læring og muligheden for at opleve relationer og fællesskab på et tidspunkt i livet, hvor det er essentielt at udvikle faglige og sociale kompetencer.

Børne- og undervisningsministeren har på den baggrund bedt Styrelsen for Undervisning og Kvalitet om at udarbejde anbefalinger om brug af skærme i undervisningen. Anbefalingerne skal understøtte, at vi ikke ender i en unuanceret diskussion om for eller imod skærme, men medvirke til en aktiv stillingtagen.

Julie Elm Vig Albertsen  
Direktør  
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

Vores tilgang til god undervisning skal følge med tiden. Udnytte muligheder i teknologisk understøttelse. Samtidig skal vi have blik for, at brugen af skærme ikke fjerner opmærksomheden fra undervisningen og fra relationen mellem pædagogisk personale og elev. Derudover er de langsigtede konsekvenser ved anvendelsen af skærme for børn og unges sundhed og trivsel ikke tilstrækkeligt veldokumenterede. Derfor er anbefalingerne baseret på et forsigtighedsprincip.

Formålet med anbefalingerne er på den baggrund at give en ramme for dialog om, hvordan man på hver enkelt skole bedst muligt kan håndtere udfordringer med digital distraktion og opnå en god balance mellem digital og analog undervisning.

Jeg håber, at anbefalingerne kan understøtte det vigtige arbejde med at udvikle jeres egen balancerede tilgang til brugen af digitale enheder, hvor gevinsterne ved den teknologiske udvikling går hånd i hånd med en skoledag med fællesskab og læring.

# Indledning

Denne publikation er rettet mod ledere og pædagogisk personale på almene skoletilbud og specialundervisningstilbud i grundskolen. anbefalingerne skal give inspiration til, hvordan skolerne kan arbejde målrettet med at mindske digital distraktion og sikre en hensigtsmæssig balance i brugen af skærme.

Mange skoler har gennem en årrække arbejdet med elevernes digitale dannelse, digital distraktion og det at finde den rette balance i brugen af digitale enheder. Hastigheden i den teknologiske udvikling skaber et løbende behov for at overveje skolens tilgang og håndtering. Det skal anbefalingerne bidrage til.

Anbefalingerne skal således læses og omsættes ind i jeres lokale og konkrete kontekst, da elevernes brug af skærme bedst håndteres ud fra skolens og den enkelte elevs hverdag og forudsætninger.

## Viden fra eksperter og praktikere

Styrelsen har inddraget eksperter og praktikere med viden om og erfaring med pædagogik, didaktik, digital og analog læring i arbejdet med anbefalingerne. Organisationer som repræsenterer kommuner, ledelser, lærere, pædagoger, forældre og elever samt Sundhedsstyrelsen er også blevet inddraget. Vi har desuden med hjælp fra Danske Skoleelever, Ungdomsringsen og Klubberne i Roskildes digitalister afholdt fokusgruppeinterview om brug af skærme med børn og unge.

## Digitale hjælpemidler til elever med særlige behov

Elever med en funktionsnedsættelse kan have behov for digitale hjælpemidler i undervisningen, som understøtter deres muligheder for at deltage på lige fod med resten af klassen. Det understreges derfor, at elever med funktionsnedsættelser fortsat skal have adgang til relevante digitale hjælpemidler i undervisningen og i den øvrige skoletid, når det vurderes nødvendigt.

Brug af skærme henviser i denne publikation til aktiviteter, hvor elevernes øjne er rettet mod en tablet, computer, tv, mobiltelefon, smartwatch mv.

## To problemstillinger i forhold til skærme

Anbefalingerne har overordnet fokus på to problemstillinger ved brugen af skærme:

- 1. Begrænsning af digital distraktion**  
Hvordan kan skoler arbejde med at begrænse distraktion fra skærme anvendt til fx streaming, sociale medier, shopping, gaming mv.
- 2. Hensigtsmæssig balance mellem analog og digitalt baseret læring**  
Hvordan kan skoler sikre at skærme bruges ud fra et bevidst pædagogisk og didaktisk valg, og at brugen af skærme begrænses.



# Gode læringsmiljøer og brug af skærme

---

Brug af skærme i undervisningen kan være velbegrunder, men det kan også påvirke elevernes nærvær og evne til selvstændig opgaveløsning. Derfor er det vigtigt at tage aktivt stilling til elevernes skærmbbrug i skoletiden.

Vi ved, at noget af det, som har stor betydning for undervisningens kvalitet er, hvordan det pædagogiske personale møder og engagerer eleverne i det faglige indhold, fx gennem spørgsmål og dialog. Et andet vigtigt element er undervisningens struktur og organisering, herunder hvordan undervisningen sættes i gang og afsluttes, og om eleverne forstår sammenhængen mellem aktiviteter og dét, de skal lære. Endeligt er det vigtigt med trygge, respektfulde og tillidsfulde relationer mellem både det pædagogiske personale og elever samt eleverne imellem.

Der er gennem det seneste årti sket en betydelig digitalisering af undervisningen i grundskolen og på ungdomsuddannelserne. Undervisningen har flyttet sig fra fysiske skolebøger, skrivning i hånden mv. mod en øget brug af computere, digitale læremidler og smartboards. Dette er særligt udpræget fra mellemtrinnet og op. Samtidig har mange børn og unge i dag mobiltelefoner og smartwatches.

## Pædagogiske og didaktiske overvejelser om skærmbbrug

Anvendelse af skærme i undervisningen kan være velbegrunder, da det kan give nye muligheder i undervisningen og understøtte læring og udvikling af færdigheder hos eleverne. Digitalisering af undervisningen er derfor også blevet understøttet og fremmet af både kommuner og fra statens side. Efter en årrække med øget digitalisering, peger erfaringer og viden på, at skolernes brug af digitale læremidler

og skærme også kan mindske elevernes nærvær, og i nogle sammenhænge pacificere dem og gøre dem mindre i stand til selvstændig opgaveløsning. Desuden kan skærmbbrug give mere tid med stillesiddende arbejde i stedet for læring, der foregår gennem fysisk aktivitet. Brug af skærme kræver derfor de rette pædagogiske og didaktiske overvejelser i forhold til rammer og arbejdsformer, når de benyttes.

## Skærmes betydning for børns sundhed og trivsel

Derudover peger Sundhedsstyrelsen på, at børn og unges sundhed og trivsel blandt andet er afhængig af tilstrækkelig søvn, fysisk aktivitet og muligheden for at indgå i gode fællesskaber (se Sundhedsstyrelsens anbefalinger på side 21).

Da brugen af skærme kan påvirke andre aktiviteter, der kan have betydning for børn og unges sundhed og trivsel, er det vigtigt, at de voksne omkring børnene interesserer sig for børnenes brug af skærm og har en dialog med dem om, hvordan og hvornår skærmen bliver brugt til hvad. Dette gælder også i skoletiden, hvor børnene bruger en væsentlig del af deres dag.

## En balanceret brug af skærme

På den baggrund skal anbefalingerne inspirere til, hvordan I som skole kan arbejde med en reflekteret og mindre brug af skærme og digitale læremidler i undervisningen for at understøtte en mere nærværende, afvekslende og motiverende undervisning.



## Brugen af digitale værktøjer og enheder – uddrag fra PISA 2022

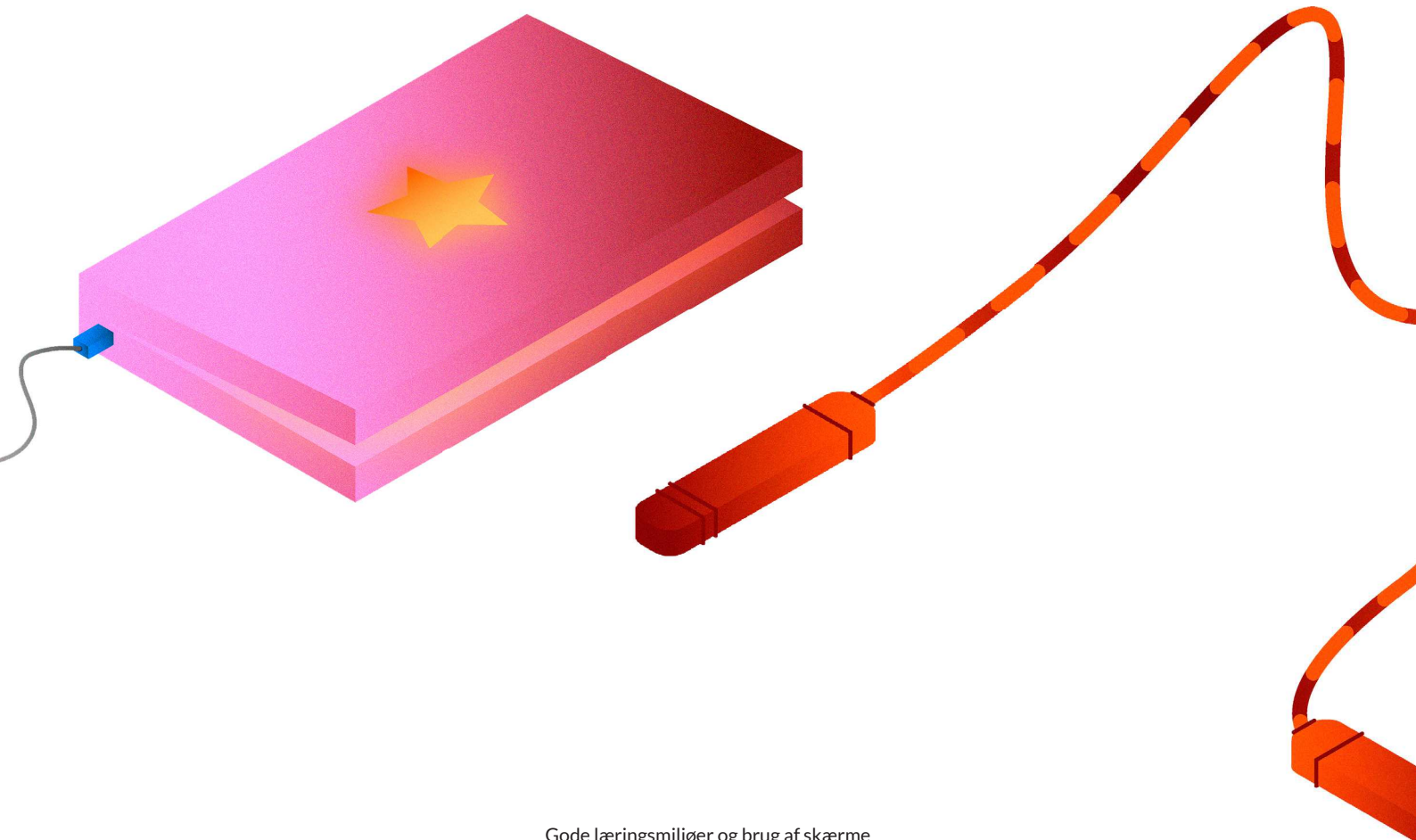
PISA er en international undersøgelse af 15-åriges kompetencer og skoleoplevelser i matematik, læsning og naturfag. PISA 2022 fokuserer især på matematik og matematikundervisning. Oplysningerne om digitale værktøjer stammer fra elevernes besvarelse af et spørgeskema.

### Danske elever er dem, der bruger digitale værktøjer mest af alle

- 72 procent af de danske elever har svaret, at de en typisk uge bruger digitale værktøjer i hver eller næsten hver time. Til sammenligning svarer 16 procent i OECD-gennemsnit det samme.
- En høj andel af danske elever bruger 5 - 7 timer på digitale værktøjer til læringsaktiviteter i skolen om dagen (30 procent af eleverne). I Norge og Sverige er det ca. 14 procent.
- 47 procent af danske elever har deres digitale enheder åbne i timen mere end halvdelen af tiden, altid eller næsten altid. Eleverne bruger enhederne til at tage noter eller søge information. Tallet er en del højere end de øvrige nordiske lande og OECD som gennemsnit.
- Danske elever bruger ikke digitale enheder mere i fritiden end de øvrige nordiske lande og OECD i gennemsnit.

### En væsentlig andel af eleverne oplever, at de bliver distraheret af brugen af digitale enheder

- 31 procent af de danske elever oplever at blive distraheret af deres egen brug af digitale enheder i de fleste eller hver matematiktime. 25 procent af de danske elever oplever at blive distraheret af andre elevers brug af digitale enheder i de fleste eller hver matematiktime.
- Danske elevers oplevelse af at blive distraheret svarer nogenlunde til gennemsnittet for eleverne i OECD og ligger under eller på niveau med oplevelserne for elever i de andre nordiske lande.
- Elever ser ud til at blive mindre distraheret, når de slår notifikationer fra sociale netværk og apps fra i klassen, når de ikke har deres digitale enheder åbne for at tage noter eller søge information, og når de ikke føler, at de har behov for at være online og svare på beskeder i klassen.



# Anbefalinger

Styrelsen har udarbejdet 12 anbefalinger, der omhandler skolens rammer, konkrete værktøjer til begrænsning af digital distraktion samt værktøjer til at opnå en god balance mellem det analoge og digitale i skoletiden. Anbefalingerne suppleres af eksempler fra skoler, der på forskellig vis har arbejdet med problemstillinger ved brug af skærme.



## Fælles rammer for brug af skærme

1. Ledelsen sætter retning for skærmb brug på skolen
2. Inddrag pædagogisk personale og elever i dialogen om skærmb brug
3. Skab overblik over skolens skærmb brug som udgangspunkt for dialogen
4. Brug skolens fysiske rammer til at skabe attraktive alternativer til skærmb brug
5. Gå i dialog med forældrene om elevernes brug af skærme.



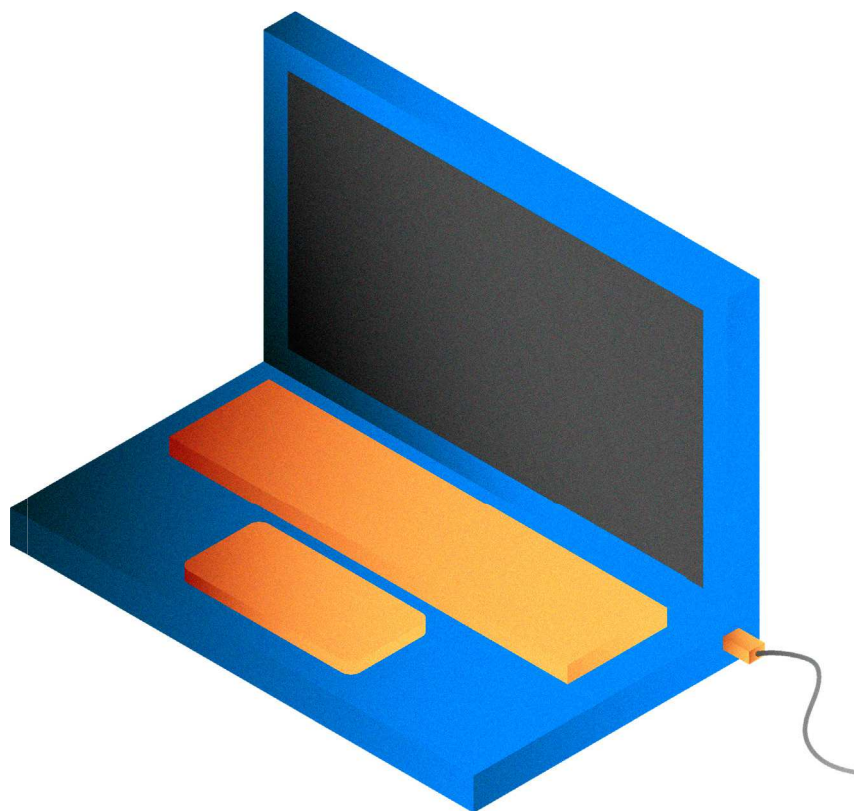
## Begrænsning af digitale distraktioner i skoletiden

6. Indfør mobilfri skole
7. Spær adgangen til ikke-relevante hjemmesider
8. Læg tablets og computere væk, når de ikke bruges i undervisningen
9. Lad fokus på skærmb brug bidrage til elevernes digitale dannelse.



## God balance mellem analog og digitalt baseret undervisning

10. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt
11. Giv plads til analog læring
12. Sæt brug af skærme på dagsordenen for den pædagogiske udvikling.





# Fælles rammer for brug af skærme



Teknologiens udvikling og den omfattende digitalisering af undervisningen kræver, at skolen løbende forholder sig til brugen af skærme både i undervisningen, men også elevernes private brug af skærme i skoletiden. Den fælles retning er vigtig for, at en hensigtsmæssig brug af skærme bliver indlejret i skolens praksis. Det er samtidig vigtigt at række ud til forældrene, så der etableres et godt samarbejde om elevernes brug af skærme på tværs af skole og hjem.

## Anbefaling 1

### Ledelsen sætter retning for skærmbrug på skolen

Skolens ledelse bør, i samarbejde med skolebestyrelsen, gå forrest og sætte en retning for, hvordan skærmbrug passer ind i skolens dagligdag. Den fælles retning handler om to centrale ting:

- At skabe hensigtsmæssige rammer, så det pædagogiske personale kan træffe gode valg om brug af skærme i undervisningen
- At undgå, at den enkelte underviser står alene med principielle beslutninger om fx håndtering af elevernes private brug af skærme, som kan tage tid og fokus fra undervisningen

I kan arbejde med at skabe gode rammer for skærmbrug ved både at udvikle principper og retningslinjer for brug af skærme og sætte didaktik og skærme på den pædagogiske dagsorden. Skolens praktiske og fysiske indretning kan indgå i jeres overvejelser om at skabe gode skærmfrie rammer. Principper om begrænsninger ift. elevernes private brug af skærme kan tænkes sammen med skolens ordensregler.

Overvej, hvordan I løbende kan tage de fælles principper og retningslinjer op til revision for at undgå, at de nedprioriteres i en travl hverdag, og for at se på om de fortsat følger med den teknologiske udvikling.

## Anbefaling 2

### Inddrag pædagogisk personale og elever i dialogen om skærmbrug

Inddragelse giver ejerskab. Derfor er det afgørende, at ledelsen inddrager både pædagogisk personale og elever i arbejdet med skolens håndtering af skærmbrug. En bred inddragelse kan understøtte, at jeres tiltag favner variationen på tværs af fag og klassetrin og understøtter udbredelsen og accepten af nye tiltag. Det giver gode forudsætninger for, at skolen lykkes med implementeringen og den løbende tilpasning.

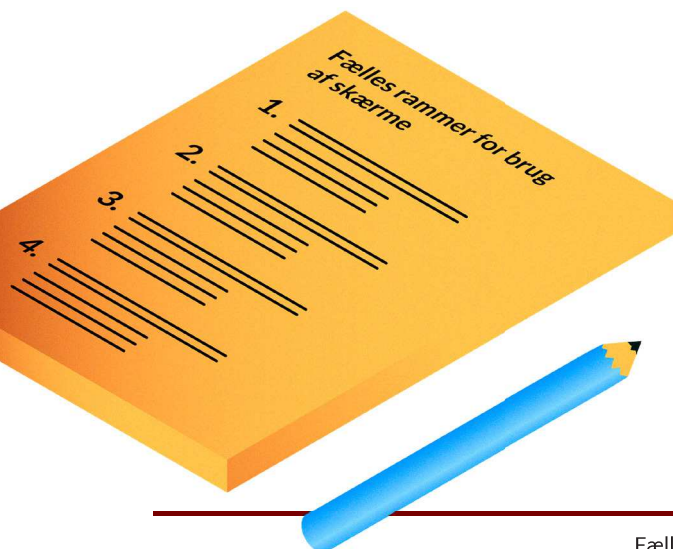
For eleverne vil et medejerskab over skolens principper kunne bidrage til forståelse og samarbejde. Det gælder særligt hos ældre elever, der kan opleve begrænsende tiltag som umyndiggørende. Der kan være forskellige måder at inddrage eleverne på, fx:

- Ved at involvere skolens elevråd
- Drøfte spørgsmålet i klasserne
- Lade eleverne være med til at udvikle konkrete idéer, der kan afprøves på skolen

Drøftelser af skærmbrug kan også indgå som en del af dialogen om generelle ordensregler i elevrådet og klasserne.

”Ideen om en mobilfri skole er født i skolebestyrelsen motiveret af, at vi oplevede, at skærmene fyldte meget. Alle sad med hovedet ned i skærmen og var ikke nærværende. Vi havde i starten overvejelser om, hvad det ville betyde at gå forbudsvejen og også overvejelser om, at hvis man tog mobilen helt væk, hvad så. Men vi endte alligevel med at putte den i et mobilhotel. Den kunne ikke være i lommen.”

– Afdelingsleder, Skolen på Grundtvigsvej





### Anbefaling 3

## Skab overblik over skolens skærmbrug som udgangspunkt for dialogen

Et overblik over, hvordan I bruger skærme på skolen, kan være et godt afsæt for beslutninger om fælles rammer. Det kan derfor være en god idé, at ledelsen, pædagogisk personale og elever sammen danner et overblik over brugen af digitale enheder på skolen. Det kan bruges som udgangspunkt for skolens videre overvejelser om håndteringen af udfordringer med skærme.

Undersøg fx hvilke digitale enheder, der er tilstede i undervisningslokalerne på jeres skole. I kan også undersøge, hvornår skærmene giver læringsmæssig værdi i undervisningen, og hvornår de risikerer at distrahere og dermed påvirke elevernes faglige koncentration negativt. Det kan også være relevant at få et overblik over elevernes samlede skærmtid på tværs af fag.

I afdækningen af skolens praksis kan der skelnes mellem forskellige typer skærmbrug, fx:

1. Anvendelse af skærme med et pædagogisk didaktisk formål, fx digitale læremidler
2. Anvendelse af skærme som fagligt udstyr, fx smartboards
3. Skærme, der bruges som hjælpemiddel for elever med funktionsnedsættelse, fx ordblindhed
4. Elevernes private brug af skærme.

En undersøgelse kan også fokusere bredere på elevernes brug af digitale enheder og deres indhold, og dermed understøtte jeres arbejde med elevernes digitale dannelse.

### Forsøg med en mere analog skole

#### Marieskolen i Tønder

Skolens ledelse tog initiativ til en undersøgelse af, hvordan skolen brugte skærme. Lærerne blev bl.a. bedt om at vurdere omfanget af skærme og digitale læremidler i undervisningen. Konklusionen var, at skærmene blev brugt i stort omfang, og måske også lidt i blinde.

Derfor besluttede skolens ledelse at gennemføre et to-ugers forsøg helt uden skærme, for at afprøve om mindre skærm i undervisningen kunne skabe positiv forandring i undervisningen. I 14 dage var alle digitale hjælpemidler – lige fra mobiltelefoner og computere til PowerPoints, projektorer og tv – bandlyst for både elever og lærere i undervisningen.

Forsøget havde en positiv effekt på flere områder. Eleverne deltog mere aktivt i undervisningen og markerede sig flere gange i timerne end før. Der var også en mere nærværende relation mellem lærer og elev. De positive erfaringer har været afsæt for, at man fra skoleåret 2023/24 har besluttet at gøre skolen mere analog.

”Vi kunne lynhurtigt iagttage positive effekter for elevernes sociale liv og læringsudbytte. Det blev nemmere for læreren at gennemskue om eleverne var med i undervisningen”  
– Skoleleder, Marieskolen



## Anbefaling 4

### Brug skolens fysiske rammer til at skabe attraktive alternativer til skærmbrug

En reflekteret og mere begrænset brug af skærme kan også handle om, at se på muligheden for at udnytte skolens fysiske rammer og skabe nogle gode alternativer til skærmbrug i både undervisningen og pauser. Dette kan være vigtigt i forhold til at udvikle og understøtte elevernes fysiske fællesskaber i skolen og etablere gode rammer for børnenes leg og samvær.

#### Overvej, hvor skærme hører til på jeres skole

I kan overveje, hvor på skolen skærme hører til, og med hvilket formål. Rum med muligheder for aktivitet, ro, samtale og lignende kan understøtte skolens tilgang til mindre brug af skærme. I undervisningslokalerne kan I overveje, hvordan de fysiske rammer kan understøtte mere nærvær og faglig koncentration. Inddrag det pædagogiske personale, elever og forældre for at få forskellige vinkler på, hvor og hvordan skærme hører til.

#### Tilbyd eleverne alternativer til skærmbrug i pauser og frikvarterer

Sørg for at give eleverne attraktive alternativer til skærmen i pauser og frikvarterer. Overvej, hvordan I kan invitere eleverne til leg og understøtte gode børne- og ungefællesskaber. I kan fx afsætte en gårdvagt til at igangsætte fælles lege i frikvarterne og tilbyde valgfrie aktiviteter som brætspilsturneringer, strikkecafe og åben gymnastiksal. I kan også involvere ældre elever på skolen i legepatruljer for de yngre elever. Inddrag eleverne, fx gennem elevrådet, så de kan være med til at indrette skolen og finde på gode aktiviteter.

#### Parkour, boldspil og bænke til snak og fællesskab

##### Antvorskov Skole i Slagelse

Skolen har valgt at indføre mobilfri skole som del af skolens principper for digitale enheder som computere, tablets, mobiler m.m. Alle elever fra 0.-9. klasse skal aflevere mobiltelefonen i flytilstand før 1. lektion begynder, og telefonen bliver udleveret igen, når eleverne forlader skolen.

Den mobilfri skole har medført et behov for at bruge skolens fysiske rammer på nye måder for at skabe attraktive aktiviteter som alternativ til skærme. Særligt udskolings eleverne har efterspurgt nye aktiviteter i frikvarterne. I samarbejde med elevrådet er der i udskolingen etableret et område med parkour-bane og flere borde-bænkesæt for at skabe øgede muligheder for fysisk aktivitet og sociale fællesskaber. Herudover er der lavet en ekstra multibane med mulighed for at spille fodbold, håndbold og basket.

## Anbefaling 5

### Gå i dialog med forældrene om elevernes brug af skærme



Elevernes brug af skærme påvirkes af de normer og regler, der eksisterer i hjemmene. Forældrene kan her have meget forskellige tilgange til brug af skærme og forudsætninger for at følge med i deres børns skærmbrug. Mange aspekter af skærmbrug går på tværs af hjemmene og skolen, og derfor er det vigtigt at gå i dialog med forældrene omkring elevernes brug af skærme.

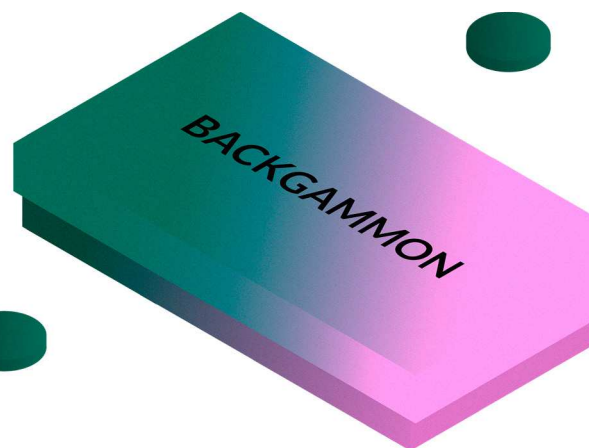
#### Kommunikér skolens retningslinjer og politikker for brug af skærme til forældrene

Det er vigtigt, at forældrene kender til skolens skærm-politikker og intentionerne bag, så de har mulighed for at bakke op. Det kan gælde skolens mobilpolitik og skolens syn på elevernes private brug af skærme i undervisningen og frikvarterer. Det kan også handle om skolens fælles overordnede retningslinjer for skærme i undervisningen, som forældrene kan efterspørge indblik i.

#### Gå i dialog med forældrene om elevernes brug af skærme i hjemmet

Spørgsmålet om elevernes skærmbrug i hjemmene kan med fordel drøftes med skolebestyrelsen, som kan udarbejde principper for det gode skole-hjem-samarbejde omkring skærmbrug. Det kan også være relevant, at I taler med forældrene om elevernes brug af skærme i hjemmet i de enkelte klasser og på årgange for at etablere fælles aftaler. Det kan fx handle om:

- Hvornår har børnene behov for (at få) en mobiltelefon, herunder brug af mobiltelefoner i undervisningen og uden for skoletiden?
- Hvilken betydning har brug af skærme før sengetid for søvn, og hvordan understøtter forældrene at børnene møder undervisningsparate i skole?
- Hvordan kan forældrene etablere gode rammer og begrænse distraktioner i lektielæsning i hjemmet?
- Hvad er gode sociale medie-vaner, og hvilke evt. fælles retningslinjer kan der etableres i forhold til fx valg af medie, god adfærd og håndtering af evt. konflikter mv.?



# Begrænsning af digitale distraktioner i skoletiden



En vigtig forudsætning for elevernes udbytte af deres skolegang fagligt såvel som socialt er, at de er til stede og nærværende. Mobiltelefoner og computere åbner i dag for en verden af underholdning ofte med avancerede teknologier bag, der kan friste eleverne og fange deres opmærksomhed. Derfor er det en opgave for både pædagogiske personale og ledelse at være med til at skabe en kultur og praksis, der minimerer forstyrrelser og distraktioner i skoletiden.

## Anbefaling 6 Indfør mobilfri skole

Mange skoler har oplevet, hvordan mobiltelefoner har ændret undervisningen og gjort eleverne mindre aktive i skolens fysiske fællesskaber. For at give eleverne mulighed for at være nærværende og deltagende i skolen anbefaler styrelsen, at I indfører mobilfri skole for alle elever på tværs af årgange. Mobilfri skole betyder, at mobiltelefoner som udgangspunkt er gemt væk både i undervisningen og frikvarterer, men at man stadig kan tage mobiltelefonerne frem, når det er relevant ud fra et didaktisk og pædagogisk formål, fx som et redskab i undervisningen.

Mobilpolitikken kan med fordel også omfatte digitale enheder som smartwatches og trådløse in-ear høretelefoner mv.

### Lad de voksne på skolen være rollemodeller

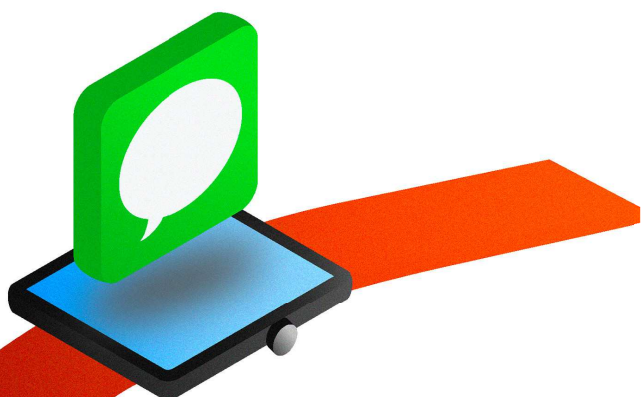
Overvej, i hvilket omfang mobilfri skole også skal gælde forældre og pædagogisk personale. Det er vigtigt at voksne med deres daglige gang på skolen fungerer som rollemodeller og går forrest i forhold til at skabe en god fælles kultur og praksis på skolen omkring mobiltelefoner. Ensartede regler for elever og voksne styrker tydeligheden af formålet med den mobilfrie skole for eleverne, og de ensartede regler kan samtidig gøre det nemmere at håndhæve politikken over for eleverne.

### Overvej, hvordan I kan inddrage eleverne i udviklingen af mobilpolitikken

Det er ikke sikkert, at eleverne er enige i, at skolen gøres mobilfri. Alligevel er det vigtigt, at I inddrager eleverne fx ved at spørge ind til, hvad de bruger telefonerne og øvrige digitale enheder til for at finde gode løsninger og alternativer. Informer løbende eleverne fx via elevrådet, så de kender til mobilreglerne, og ved hvilke hensyn, der ligger bag. Eleverne kan også involveres i opfølgningen på mobilpolitikken både i forhold til, om skolen er lykkedes med at implementere den, og hvilken betydning den har haft for dem.

### Følg op på mobilpolitikken og juster efter behov

I takt med at nye digitale enheder kommer på markedet, finder de også ind i klasserummet og skolegården. Smartwatches er fx en nyere udfordring for flere skoler, da de også kan skabe digitale distraktioner for eleverne ligesom mobiltelefonen. Overvej derfor, hvordan skolens ledelse i samarbejde med det pædagogiske personale løbende kan følge op på og tilpasse skolens regler for mobilfri skole i dialog med elevråd og forældre.





## Retningslinjer for mobilfri skole

### Tranegårdskolen i Hellerup

Skolen har siden 2015 været mobilfri skole. Dette er et uddrag fra skolens retningslinjer for mobilfri skole.

### Tranegårdskolen – en mobilfri skole

På Tranegårdskolen ønsker vi at fremme fællesskabet og elevernes evne til fordybelse. Vi ønsker, at vores hverdag blandt elever, medarbejdere og forældre er bygget på fællesskab, nærvær og faglig fordybelse. Det er vigtigt, at vi er sammen, når vi er sammen. Derfor er Tranegårdskolen en mobilfri skole

### Hvor, hvornår og for hvem gælder retningslinjerne

Retningslinjerne gælder på skolens område og i hele skoletiden – i timer, frikvarterer samt GFO og klubtid. Ture ud af huset – og ikke kun begrænset til lejrture og skolerejser – regnes for skoletid, hvor mobilpolitikken gælder. Her forbliver mobilen som udgangspunkt slukket i tasken fra skolestart til skoledagen er slut.

Mobilpolitikken gælder for alle enheder, der kan kommunikere med omverdenen.

### Retningslinjer for:

#### Børnehaveklasse - 2. årgang

- Skolen fraråder, på det kraftigste, at man anskaffer smartwatches/mobiltelefoner til indskolingsbørn, da de forstyrrer børnene og undervisningen.
- Medbringes mobil eller smartwatch, skal de blive i tasken hele dagen – slukket.

#### 3. – 9. årgang

- Mobilen afleveres slukket ved skolestart og opbevares i aflåst mobilskab i klassen. Mobilen udleveres igen ved skoledagens afslutning, hvor den igen kan benyttes uden for skolens område.
- Mobilskabene administreres af skolens medarbejdere.

### Specifikt for de større klasser

- Ved fysik og biologi i faglokaler følger læreren klassen tilbage til klasselokalet og låser mobilskabet op, hvis faget ligger i ydertimer (morgen eller sen eftermiddag).
- Elever med udgangstilladelse har, som alle andre, ikke adgang til mobilen og må anvende kontanter eller kort til eventuel betaling af frokost.
- Computere (herunder tablets) må udelukkende bruges fagligt i timerne. Dvs. spil, sociale medier, shopping, streaming, kommunikation eller lignende må ikke benyttes i skoletiden.
- Medbringes smartwatches må disse ikke bruges til nogen form for kommunikation i hele skoletiden og skal være på lydløs.

### Undtagelser

- Er der børn, der er sårbare i længere perioder og har behov for at bruge deres mobil, laves en specifik aftale direkte med ledelsen.
- Skolens medarbejdere kan i undervisningsrelateret eller anden voksenstyret sammenhæng vælge at tage mobilene i brug. Dette vil til planlagte aktiviteter fremgå af ugeplanen.
- På lejrture og skolerejser aftales det individuelt blandt skolens medarbejdere, hvornår der evt. gives mobiltid.



”De fleste der har med unge mennesker at gøre har kigget ud over dem og tænkt hold da op, hvor har de meget med en skærm at gøre i løbet af en dag. Skolen er også en social øvebane, hvor man kan øve sine sociale færdigheder. Så det var særligt pga af pauserne, at vi indførte mobilfri skole. Det var svært – jeg kæmpede alle år med min 9 klasse. Har lige overtaget 6. klasse, og det har været meget nemmere, for de har været omfattet af mobilpolitikken fra start.”

– Afdelingsleder og lærer i udskolingen, Tranegårdskolen



## Positive erfaringer med mobilfri skole

### Skolen på Grundtvigsvej på Frederiksberg

Skolen indførte i skoleåret 2017/2018 forsøg med mobilfri skole. I forsøgsperioden var det ikke muligt at bruge mobiltelefoner på skolens matrikel, hverken i skolen eller eftermiddagstilbuddet.

Skolen lavede en bred inddragelsesproces, hvor eleverne blev spurgt til råds, og hvor alle forældre sammen med skolebestyrelsen, skoleledelsen samt repræsentanter fra personalet blev inviteret til et arbejds møde. På den måde lykkedes det at få alle godt med ombord.

Der blev også etableret et digitalt råd på skolen, der bl.a. skulle undersøge effekten og facilitere afviklingen af mobilprojektet, herunder kommunikation med elever, elevrådet, personale samt forældre.

### Evalueringen af forsøget med mobilfri skole viser, at:

- Eleverne generelt er tilfredse med mobilfri skole, og særligt at samme regler gælder for alle. Flere elever udtaler, at de om eftermiddagen bedre kan finde legekammerater, og at det er blevet nemmere at komme i kontakt med hinanden.
- Det pædagogiske personale bruger mindre tid på at inddrage elevernes mobiler, og synes, at det er befriende, at mobilen er væk i skoletiden. De mener, at den mobilfrie skole har skabt et bedre læringsmiljø, hvor eleverne er mere koncentrerede og nærværende. Der er også skabt bedre legemiljøer i skoletiden og om eftermiddagen. Der kan være en udfordring om eftermiddagen, hvor eleverne savner mobilen til at komme i kontakt med deres forældre.
- Forældre beskriver, at de sjældnere end før skriver eller ringer til deres børn i løbet af skoledagen. De oplever også, at mobilen sjældnere er genstand for konflikt derhjemme. Nogle forældre synes, at det er besværligt, at de ikke kan komme i kontakt med deres børn om eftermiddagen.
- Ledelsen oplever, at det er langt mere positivt og imødekommende for alle at møde på skolen om morgenen. Eleverne har ikke længere deres opmærksomhed begravet i mobilen, men har fokus på hinanden. Det sociale miljø på skolen er forbedret, og der er et større fokus på skolens dagligdag og fællesskaber gennem hele dagen. Den mobilfrie skole har samlet set givet nogle gevinster som fx øget koncentration, hurtigere igangsættelse af aktiviteter, øget deltagelse i fritidsaktiviteter og færre konflikter knyttet til sociale medier.

Skolen peger på, at det handler om at lave enkle regler, der er nemme at håndhæve. Hvis en elev bryder reglerne, så er det ikke den enkelte lærer eller pædagog, der skal håndtere og følge op på situationen.

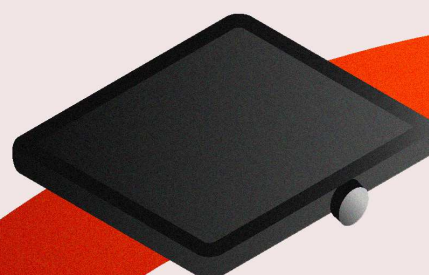
### Behov for løbende tilpasning af mobilpolitik

Skolen har oplevet, at der kan være behov for at opdatere sin mobilpolitik, i takt med at teknologien og skolen udvikler sig.

Smartwatches fyldte ikke meget, da man formulerede mobilpolitikken, og er derfor ikke omfattet af mobilpolitikken. Skolen oplever at urene i stigende grad skaber udfordringer, når særligt elever på de yngste klassetrin ringer til deres mor eller far, hvis de fx er kedede af det eller er involveret i en konflikt. På den måde kan forældrene blive trukket u hensigtsmæssigt meget ind i skoledagen, og eleverne lærer ikke selv at håndtere konflikter.

Skolen har også udviklet sig. Da man formulerede mobilpolitikken, havde skolen heller ikke en udskoling, den er kommet til siden. De store elever har fået lov til at få deres mobiltelefoner udleveret, når de har udgangstilladelse i spisefrikvarteret for at kunne købe mad. Skolen oplever dog, at adgangen til mobilen har taget om sig, så den for nogle elever kommer til at fylde for meget.

Skolen ser derfor et behov for at genoverveje reglerne for elevernes brug af smartwatches og udlevering af mobiltelefoner til udskolingselever, der har udgangstilladelse. Mobilpolitikken forventes at blive taget op til revision i skolebestyrelsen.



## Anbefaling 7

### Spær adgangen til ikke-relevante hjemmesider

Digital distraktion kan begrænses med digitale redskaber. Skolen kan overveje at indføre en internet-spærring fx via firewall, som blokerer for sociale medier, spil, shopping og streaming på skolens internet. En internetspærring kan gøre det besværligt for eleverne at få adgang til ikke-relevante sider, når de arbejder med tablet og computer. Internetspærring er et tydeligt signal om, hvilken digital adfærd, skolen mener er relevant i en undervisningssammenhæng. Erfaringer peger på, at dette signal også kan understøtte en vis selvregulering blandt eleverne. En internetspærring kan kræve, at den kommunale forvaltning involveres.

Et tiltag med en firewall kan med fordel indgå i en bredere dialog på jeres skole mellem ledelse, pædagogisk personale og elever om relevant brug af digitale enheder i undervisningstiden.

#### Retning for skærmb brug på alle kommunens skoler

##### Gentofte Kommune

I Gentofte Kommune har man besluttet en række tiltag, der skal understøtte en bedre brug af skærme i kommunes folkeskoler, herunder:

- Alle skoler er mobilfrie i skoletiden. Mobiltelefoner kan anvendes i aktiviteter og undervisning efter underviserens anvisning
- Skolebestyrelser i alle skoler, SFO'er og klubber udarbejder principper for brug af digitale enheder, og opfordres til at overveje sanktioner, hvis eleverne bryder principperne
- Det er underviserne, der bestemmer, hvornår der bruges skærme og andre devices i forbindelse med undervisningen
- Der etableres tekniske IT-løsninger, som kan begrænse elevernes adgang til nettet, og samtidigt kan give den nødvendige pædagogiske og didaktiske fleksibilitet.

Baggrunden for at bruge internetspærringer er et ønske om, at eleverne får bedre mulighed for at kunne arbejde mere fokuseret og uforstyrret med digitale læremidler i undervisningstiden, uden fri netadgang til at tjekke fx sociale medier, shoppingsider mv.

## Anbefaling 8

### Læg tablets og computere væk, når de ikke bruges i undervisningen



Vi er på få år gået fra en stort set skærmfri skole, hvor computere var arbejdsredskaber i computerrummet, til at skolen og klasserummet i dag i langt højere grad er blevet digitalt med udbredt brug af tablets, computere og smartboards. Det stiller nye krav til det pædagogiske personales klasseledelse. Vær derfor opmærksom på, hvordan I rammesætter og begrænser elevernes brug af skærme i undervisningen, så distraktioner undgås.

#### Lad computeren være lukket ved undervisningens start og afslutning

I kan fx indføre principper på jeres skole om, at alle computere er lukket og klappet sammen ved undervisningens begyndelse og afslutning, og at eleverne kun åbner den efter det pædagogiske personales instruktion. Hermed vil undervisningens afsæt være, at eleverne har deres opmærksomhed rettet mod det faglige fællesskab i klassen. Ved at gøre det til fælles principper, bliver det en naturlig del af elevernes hverdag, at timerne starter og slutter med fokus på det pædagogiske personale og undervisningssituationen.

#### Brug mindre skærm i gruppearbejde

Et andet greb til at styrke fokus og nærvær kan være at indføre et princip om, at gruppearbejde og lignende undervisningssituationer i udgangspunktet sker med maksimalt én skærm som arbejdsredskab, fx én computer eller én mobiltelefon. Hermed vil eleverne samarbejde om den ene skærm, der er adgang til i gruppen, ligesom der vil være mindre risiko for, at eleverne distraheres. Det kræver dog et særligt fokus på, at alle elever er involveret, og grupper om én skærm derfor ikke må være for store. Det kan selvsagt også være hensigtsmæssigt, at gruppearbejde foregår helt uden skærme, når det er muligt.

#### Pak tablets og computere væk i pauser og frikvarterer

Overvej også, hvilken rolle tablets og computere skal spille i frikvartererne, og om de bidrager til at skabe gode pauser for børnene i skoledagen. Også her bør der være klare regler, der er nemme at håndhæve, så det pædagogiske personale ikke skal bruge unødigt mange ressourcer på at håndtere uønsket brug af tablets og computere. Klare regler kan også begrænse konflikter om skærme mellem det pædagogiske personale og eleverne.

## Gode erfaringer med analog undervisning og mindre digital distraktion

### Tranegårdskolen i Hellerup

Skolen har i flere år haft en mobilfri skole som mobilpolitik, og det har betydet mindre distraktion fra mobilene. Distractionerne er dog i stedet rykket over på computeren, hvor eleverne også kan spille, tjekke sociale medier, shoppe og streame.

Tre udskolingsklasser er i 2023 gjort til forsøgsklasser, og de skal i udgangspunktet kun modtage analogbaseret undervisning, med mindre læringsaktiviteten ikke kan løses uden at bruge en skærm ud fra en didaktisk begrundelse.

Tiltaget i forsøgsklasserne har bl.a. medført, at det er blevet nemmere for lærerne at rammesætte og starte lektioner. Mængden af digitale distraktioner er mindsket og lærerne kan også bedre se om eleverne forstyrres i undervisningen, når de ikke længere sidder bag skærmene. Skolen oplever, at det især kommer de fagligt svage elever til gode.

## Ændret bordopstilling kan forebygge digitale distraktioner

### Antvorskov Skole i Slagelse

For at sikre et godt undervisningsmiljø og social trivsel på skolen, så er skolen mobilfri, og computer og tablets må kun anvendes i læringsmæssige sammenhænge. Skolen har også internetspærring for nogle hjemmesider.

Skolen har erfaret, at der nogle gange skal mere til at forebygge distraktioner end en internetspærring. Derfor benytter skolens lærere også bordopstillingen i klasserummet til at forebygge digitale distraktioner og hjælpe lærerens klasseledelse.

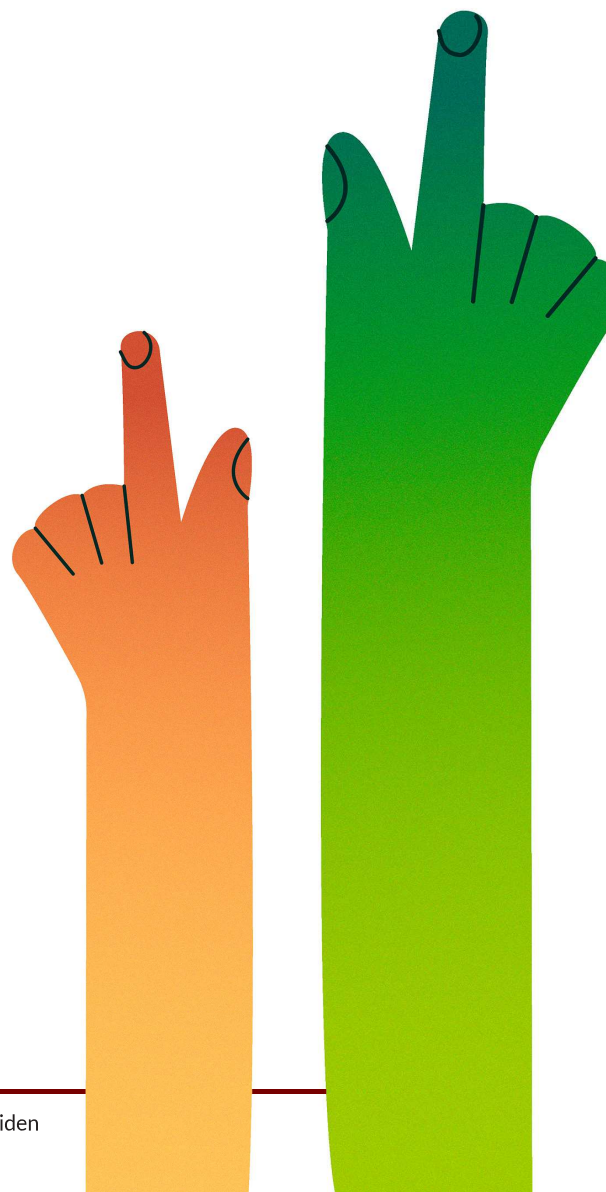
I nogle klasser er bordopstillingen således ændret, så bordene er placeret ud mod vægge og vinduer. Når læreren underviser i plenum, sidder eleverne med front mod læreren, der står i midten af klasserummet. Hvis eleverne skal arbejde individuelt, vender de sig mod deres arbejdsstation med ryggen mod læreren. Herved kan læreren følge med i, hvad der foregår på skærmene, når eleverne skal arbejde fagligt.

"Når man står foran skærmen, er det umuligt at se, hvad de laver, da de er super trænede i at lave alt muligt andet. Man kan ligne Einstein og være i gang med Tetris. Jo mindre muligheder vi giver eleverne for at blive distraheret, desto mere fokus og læring. Det er super tåbeligt at sætte en computer foran dem, hvis vi gerne vil have dem til at anstrenge sig."

– Afdelingsleder udskolingen og lærer i 9. klasse, Tranegårdskolen

"Det er ofte de svage elever, der lige snupper et spil. Dem får man meget bedre styr på. Her har de mulighed for at spørge en sidekammerat eller læreren. Det er dem, der har svært ved at holde snuden i sporet, det var det også før, men det er blevet 10 gange så svært med en computer, der kan alt muligt. Men signalerne forsvinder, når de har en computer."

– Lærer i udskolingen, Tranegårdskolen





## Anbefaling 9

### Lad fokus på skærmbrug bidrage til elevernes digitale dannelse

At begrænse elevernes private brug af skærme og digitale distraktioner i skoledagen står ikke i modsætning til elevernes digitale dannelse. Tværtimod kan arbejdet med at begrænse skærmbrogsen ses som en del af den digitale dannelse, som også handler om, hvilken betydning skærme og skærmenes indhold har for elevernes læring, trivsel, fællesskab mv. Det kan træne eleverne i at lægge telefonen fra sig, når de indgår i sociale sammenhænge eller skal fordybe sig.

#### Tænk tiltag til begrænsning af skærmbrog sammen med digital dannelse

I kan på skolen overveje, hvordan begrænsende tiltag kan understøtte arbejdet med elevernes digitale dannelse. I kan lade eleverne undersøge deres skærmbrog for at se, hvilken betydning skærme har for søvn, faglig fordybelse, social interaktion og for det inkluderende læringsmiljø på skolen. Sådanne undersøgelser kan understøtte en bevidstgørelse og refleksion hos eleverne over egne vaner.

#### Vær opmærksom på, om I har elever med særlige behov

Elevernes forudsætninger for og erfaringer med at navigere i den digitale verden kan være meget forskellige. Nogle elever kan have vanskeligere ved at gennemskue og begå sig i den digitale verden, og kan have en potentiel øget risiko for at udvikle usunde digitale vaner. Her er det vigtigt, at I på skolen har for øje, at der kan være elever med et større behov for at blive hjulpet, guidet og vejledt relevant i deres digitale dannelse.



#### Mobilfri skole og digital dannelse – ikke hinandens modsætninger

##### Antvorskov Skole i Slagelse

Skolen, som er mobilfri, ser teknologiforståelse som en nødvendighed for at opfylde folkeskolens formål om at danne og uddanne eleverne til at deltage som aktive, kritiske og demokratiske borgere.

Ifølge en skolelederen, hænger formålet med mobilfri skole og digital dannelse tæt sammen. Eleverne arbejder bl.a. med digital dannelse ved at undersøge, hvordan applikationer er designet til at fastholde elevernes opmærksomhed på skærmen.

Skolen har hvert år to projektuger, hvor indholdet skal handle om teknologiforståelse herunder digital myndiggørelse. Forældrene inddrages også i den digitale dannelse med udgangspunkt i skolebestyrelsens forslag til temaer for forældremøder eller besøg fra SSP og andre fagpersoner. Her vil der naturligt være en dialog om, hvordan man begår sig i den digitale verden.

”Vi inddrager mobiltelefonerne i undervisningen, når der er et læringsøjemed. Så når vi laver brugerfladeanalyser, så må vi selvfølgelig gerne sidde og kigge på telefonerne. Debatten kommer hurtigt til at handle om, hvorvidt vi skal forbyde. Den bør i stedet handle om, hvad vi kan bruge mobiltelefonerne til. Digital dannelse er helt central for det samfund vores børn vokser op i. Det er den gode gamle kritiske sans, som handler om at konsekvensberegne, hvad går det her ud på. Vi bliver konstant overhalet af nye teknologier, så det handler om at se på, hvad der er konsekvenser af de nye teknologier, og hvordan vi kan bruge dem positivt.”

– Afdelingsleder, Antvorskov Skole

# God balance mellem analog og digitalt baseret undervisning



Mange elever bruger en væsentlig del af deres skoledag foran en skærm, mens de fysiske materialer og bøger er blevet færre og færre på skolerne. Den digitalt baserede undervisning rummer mange muligheder og kan give adgang til løbende opdaterede materialer og læringsforløb, men den kan også blive ensformig og komme til at stå i vejen for en mere nærværende, varieret og udforskende undervisning. Det kan gå ud over elevernes motivation og engagement.

## Anbefaling 10

### Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt

Med den aktuelle udvikling, hvor skolernes læremidler i høj grad er digitale, kan det være et naturligt førstevalg for det pædagogiske personale, at undervisningen primært gennemføres med brug af skærme. For at udnytte de muligheder teknologien og de digitale læremidler giver og sikre en god og motiverende undervisning bør anvendelsen af skærme i undervisningen altid ske ud fra et bevidst didaktisk og pædagogisk valg.

#### Skab rum til faglige overvejelser om valg af læremidler

Overvej, hvordan I på skolen understøtter gode overvejelser om valg af læremidler, herunder hvornår det pædagogisk og didaktisk giver mening at bruge digitale læremidler frem for analoge i undervisningen. Dette kan fx ske i regi af skolens pædagogiske læringscenter (PLC) og i skolens fagteams og årgangsteams samt på møder, hvor alle skoler og forvaltningen deltager.

#### Overvej de faglige formål med skærme i pauser og frikvarterer

Skærme kan give mange sanseindtryk, som kan begrænse elevernes mulighed for at lade op mentalt. Eleverne har behov for at bevæge sig og slappe af uden visuelle stimuli og distraktion i pauser og frikvarterer. Det kan fx være muligheden for at tale sammen eller høre en historie, mens man spiser. Overvej derfor, hvordan I bruger skærme i pauser og frikvarterer og vis kun film og video ved særlige lejligheder.

"Vi er ikke interesseret i at uddanne elever, som ikke kan bruge en computer. Men der er bare rigtig mange situationer, hvor det er meningsløst, at de bruger den. Vi oplever, at eleverne husker og forstår bedre, når de noterer og skriver i hånden."

– Afdelingsleder og lærer i udskolingen, Tranegårdskolen

#### Vidensdeling om analog undervisning

##### Marieskolen i Tønder

Skoleledelsen vurderer, at man er lykkedes med at begrænse brugen af skærme i undervisningen markant til gavn for nærværet og relationerne i klasserummet.

Det har dog også krævet omstilling. Det pædagogiske personale har med en mere analog undervisning måtte bruge mere tid på at forberede sig, ligesom det har krævet andre undervisningsmaterialer og alternativer til de digitale portaler, som underviserne har været vant til og stadig bruger i noget omfang.

Det har ligeledes synliggjort forskellige behov blandt lærerne i forhold til at omstille deres undervisningspraksis. Det har været mere fremmed for især yngre lærere at planlægge analog undervisning, mens særligt de ældre lærere har oplevet et gensyn med det velkendte.

Skolens ledelse har derfor indført vidensdeling om analog undervisning som et fast program punkt på alle pædagogiske møder. Her er der rum til at dele gode tips og udveksle erfaringer med analog undervisning. Skolen har desuden genopfrisket resurser og værktøjer som 'Læremiddeltjek' fra læremiddel.dk, som mange undervisere kender fra deres uddannelse.

"Når man sidder som lærer og kigger ned på sit fag, så er det nemmest at hive de digitale undervisningsforløb ned – ofte rigtigt gode forløb – men hvis alle gør det, så kommer eleverne gennem en hel skoledag til at sidde rigtig meget tid foran en skærm."

– Lærer, Tranegårdskolen

## Anbefaling 11

### Giv plads til analogbaseret læring

Det er vigtigt, at eleverne mødes med en varieret undervisning, som giver dem mulighed for at engagere sig i det faglige stof på forskellige måder, og motiverer dem til at lære. Overvej, hvordan I på jeres skole kan vægte en god variation af analog og digitalt baseret undervisning og give plads til den analogbaserede læring for at sikre nærvær i undervisningen og begrænse elevernes samlede skærmtid i løbet af skoledagen.

#### Giv plads til mere analogbaseret læring

I nogle situationer kan det læringsmæssige udbytte for eleverne være det samme, uanset om undervisningen foregår analogt eller digitalt. I disse situationer kan det være hensigtsmæssigt, at I lader den analoge undervisning gå foran den digitale. Et konkret tiltag kan fx være at indføre et princip om, at det pædagogiske personale indlægger sekvenser uden brug af skærme i al undervisning. Det kan også være relevant med målsætninger for elevernes samlede skærmtid i eller på tværs af fag.

#### Tilstræb et godt miks af analoge og digitale læremidler

Adgang til både analoge og digitale læremidler er en forudsætning for, at det pædagogiske personale kan planlægge en undervisning med brug af begge dele. Overvej, hvordan I indenfor jeres eksisterende rammer kan tilrettelægge indkøb og lån af læremidler på en måde, hvor det pædagogiske personale inddrages, og hvor der tages udgangspunkt i didaktiske og pædagogiske overvejelser og skolens lokale forhold. Det kan også være relevant at se på, hvordan I på skolen bruger CFU og læremiddel.dk til at understøtte en god variation i anvendte læremidler og hente inspiration til den analogbaserede læring.

"Hvis eleverne kan opnå den konkrete læring på anden vis, skal de ikke bruge skærm. Skærmen skærmer for sidekammeraten og øjenkontakten med læreren. Rent læringsmæssigt bliver det en barriere, og det skaber støj."

– Skoleleder på Marieskolen,



#### Computere i undervisning som aktivt tilvalg

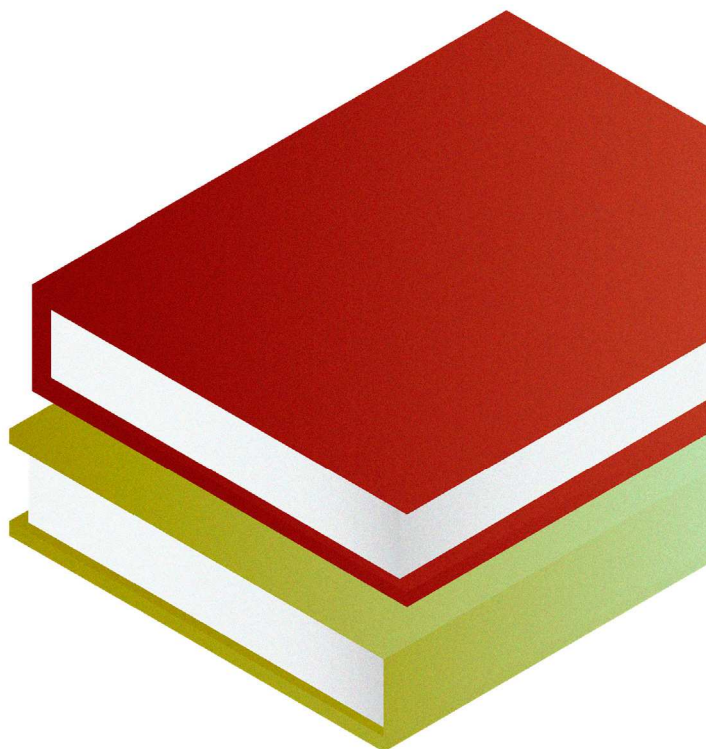
##### Marieskolen i Tønder

Skolen ønsker, at computere kun anvendes i undervisningen, hvor det kan begrundes efter didaktisk og pædagogisk behov. For at understøtte dette, er det besluttet at computere opbevares fysisk uden for klasselokalet.

##### Uddrag fra skolens IT-politik

- Elever fra 4.-6. klasse skal, når de møder om morgenen (inden kl. 8.00), lægge deres pc (og mobil) ind i skabet i elevrummet.
- Skabet er aflåst hele tiden, og kan kun åbnes af skolens personale. Ved udgangen af sidste lektion, kan eleverne hente deres pc igen.
- Baggrunden for at eleverne skal have deres pc'er låst inde er, at vi fra skolens side ønsker at elever og lærere i mindre grad tyr til pc'en i undervisningen. Dog ønsker vi heller ikke at afskære muligheden for brugen af det, hvorfor denne løsning er valgt.
- Når der bruges pc i undervisningen, har læreren lov til at hjælpe eleverne i undervisningsøjemed, samt at følge hvad eleven beskæftiger sig med på computeren i undervisningstiden.

Elever fra 7.-9. klasse må indtil skolen får etableret mere opbevaringsplads uden for klasselokalet have deres pc i tasken.



### Brug emneuger til at afprøve en mere analog undervisning

#### Tranegårdskolen i Hellerup

De foreløbige resultater i de tre forsøgsklasser, der har modtaget en mere analogbaseret undervisning, er gode. Undervisningen bærer præg af mere nærvær mellem underviser og elev samt eleverne indbyrdes, og underviseren kan bedre fornemme elevernes opmærksomhed og tilstedeværelse i undervisningen.

Skolens ledelse opfordrer andre skoler til at kaste sig ud i en omlægning og starte med at afprøve det eksempelvis i en emneuge eller fordybelsesuge. Skolens erfaring er, at man kan omsætte nogle af de digitale læremidler til en analog undervisning.

"Man kan blive overrasket over, hvor meget man kan lave analogt. Vi havde et skriveforløb, hvor vi har lavet rigtig mange skriveøvelser i hånden – det var en sidegevinst her, at de også fik trænet deres håndskrift – inden de skulle lave en aflevering. Og da vi så endelig skulle skrive den aflevering, så gik vi over og brugte computeren, men det var måske trin 8."

– Lærer i udskoling, Tranegårdskolen

## Anbefaling 12

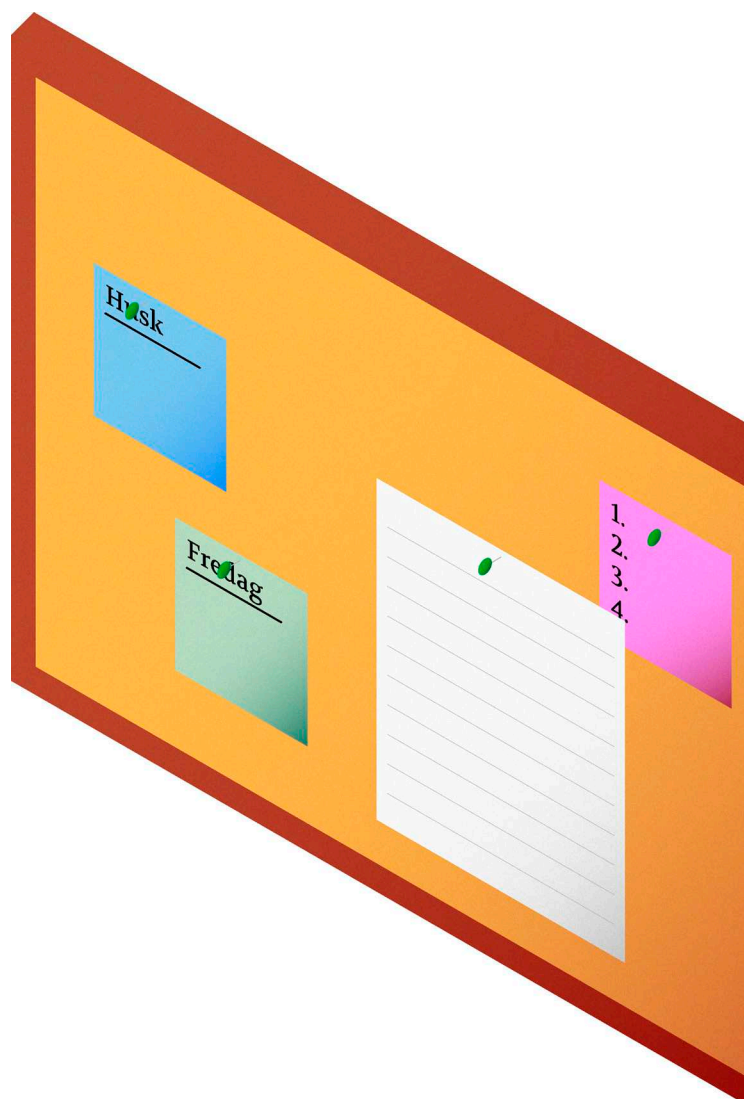
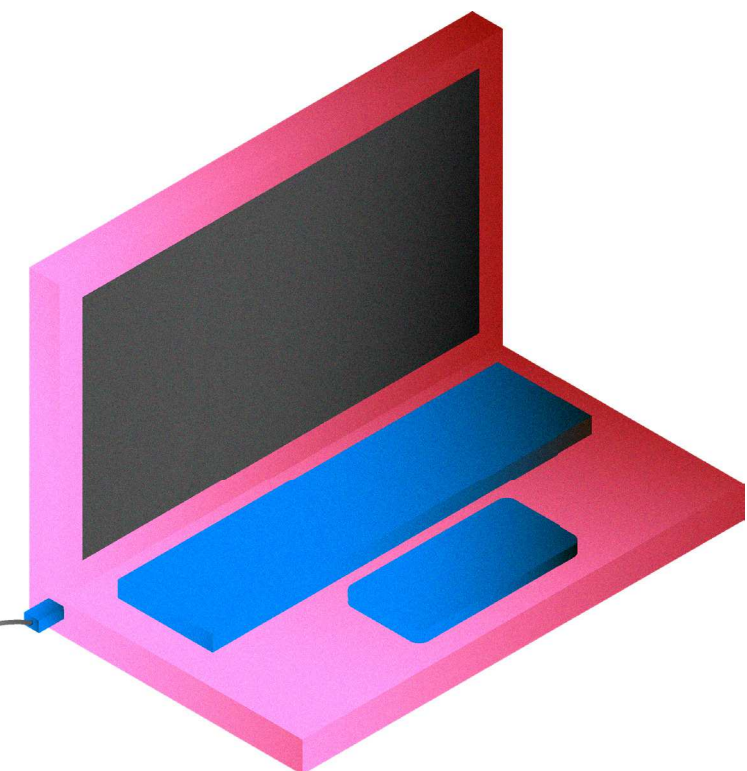
### Sæt skærmbrug på dagsordenen for den pædagogiske udvikling



Gode pædagogiske og didaktiske valg omkring brugen af hhv. digitale og analoge læremidler kræver videreudvikling af didaktiske kompetencer blandt det pædagogiske personale. Det kan både handle om at få et bedre indblik i, hvilke muligheder og begrænsninger digitale læremidler giver, og om hvordan man kan blive bedre til at bringe analoge læremidler ind i undervisningen.

Overvej, hvordan I på skolen kan understøtte, at det pædagogiske personale har og løbende får opdateret deres didaktiske kompetencer til at foretage et kritisk og reflekteret valg af digitale og analoge læremidler, som kan bidrage til at skabe en varieret undervisning med nærvær og fællesskab. Skolen kan eksperimentere med nye organiseringer af faglig videns- og erfaringsudveksling blandt/mellem det pædagogiske personale.

Derudover kan det være relevant med bidrag fra eksterne aktører på området til at styrke vidensopbygningen på skolen.



# Videre læsning

Herunder angives udvalgte henvisninger til videre læsning.

For en større forskningsgennemgang af både gevinster og udfordringer ved digitalisering af undervisningen kan der henvises til slutrapporten for projektet GrunnDig, der havde til formål at skabe overblik over forskning i og erfaring med digitalisering i grundskolen og på ungdomsuddannelser; Munthe, E., Erstad, O., Njå, M.B., Forsström, S., Gilje, Ø., Amdam, S., Moltudal, S., Hagen, S.B. (2022): Digitalisering i grunnopplæring; kunnskap, trender og framtidig forskningsbehov. Kunnskapscenter for utdanning: Universitetet i Stavanger.

Børns Vilkår har ligeledes udgivet en række anbefalinger til, hvordan børn og unge i alderen 0-18 år, samt deres forældre bedst bruger skærmen.

Anbefalingerne er delt op i syv forskellige aldersgrupper og har form som en guide til forældre. Foruden anbefalinger til børn, unge og deres forældre, indeholder skærmguiden også anbefalinger til fagpersoner i daginstitutioner og skoler. Børns Vilkårs anbefalinger kan findes på organisationens hjemmeside: <https://bornsvilkar.dk/skaermguiden/>

For konkrete bud på håndtering af udfordringer med skærme kan der henvises til Dorte Ågårds bog; Skærme i skolen: et forsvar for krop, koncentration og fællesskab i et klasserum med digitale medier. Frydenlund 2022.

Viden og inspiration til digital dannelse i undervisningen kan findes på Styrelsen for Undervisnings og Kvalitets hjemmeside: <https://emu.dk/grundskole/it-og-teknologi/digital-dannelse>

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger til brug af skærme

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger om brug af skærme i fritiden til børn, unge og voksne. Styrelsen har gennemført en række undersøgelser om, hvad brugen af skærme betyder for vores søvn, fysiske aktivitet, stress, sociale relationer og ikke mindst for fællesskaberne i fritiden.

### 1. Brug ikke skærm op til sovetid

Søvn er vigtigt for børn og unges udvikling, indlæring, og for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger skærm op til sovetid, kan det udsætte den tid, det tager at falde i søvn og betyde, at du ikke får tilstrækkeligt med søvn. Det "blå lys" fra skærmen forstyrrer døgnrytmen, og mange indtryk fra f.eks. sociale medier, videoklip, film eller computerspil op til sengetid kan gøre, at det tager længere tid at falde i søvn. Det er en god ide at skabe rolige og afslappende rutiner op til, at du skal sove. Du kan f.eks. læse en bog eller høre afslappende musik. For de mindste børn kan det f.eks. være, at du læser en historie sammen med dit barn eller synger en sang.

### 2. Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset

Skærmbrug om natten kan forstyrre din søvn og gøre dig mindre udhvilet dagen efter. Sammenhængende søvn er vigtigt for at få en søvn af høj kvalitet, og det "blå lys" fra skærmen kan også gøre din søvn kortere eller påvirke kvaliteten af din søvn. Søvn af tilpas længde og kvalitet er vigtig for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger telefonen som vækkeur, så anskaf dig et traditionelt vækkeur i stedet for, og lad telefonen "sove" i et andet rum.

### 3. Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv

Det kan være hyggeligt og afslappende at bruge tid med en skærm, men det er vigtigt for din sundhed, at du ikke lader skærmen fylde så meget i hverdagen, at du ikke bruger tid på andre ting - herunder fysisk aktivitet, fysisk socialt samvær med venner og familie. Bevægelse og fysisk aktivitet er vigtigt for børn og unges motoriske udvikling, fysiske, sociale og mentale sundhed og for voksnes risiko for at få livsstilssygdomme.

### 4. Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Sociale medier kan hjælpe dig med at holde kontakt med venner og familie i en travl hverdag. Du kan holde dig opdateret på f.eks. nyheder, læse artikler og søge oplysninger. Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, hvor du spiller sammen med dine venner. Men når du bruger meget tid på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være uden for et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker din trivsel negativt, kan det være en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som f.eks. motion, samvær med venner eller en hobby, der giver mening for dig og påvirker dit humør og hverdag positivt.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger kan findes på styrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2023/Sundhedsstyrelsens-anbefalinger-om-skaermbrug>



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET