



## Kære forældre

På Ida Holsts Skole har vi gennem længere tid arbejdet grundigt med at formulere en række anbefalinger vedrørende børns brug af sociale medier, skærme og digitale tjenester – både i skole og fritid. Arbejdet er sket i tæt samarbejde mellem skolens personale og bestyrelse, og bygger på anbefalinger fra Undervisningsministeriet, Børns Vilkår og Trivselskommissionen.

Temaet har i de seneste år fyldt meget i den offentlige debat, hvor særligt brugen af smartphones og sociale medier ofte kædes sammen med mistrivsel blandt børn og unge. Med vores anbefalinger ønsker vi at give både børn og forældre en håndsrekning – ikke som en løftet pegefinger, men som et bidrag til en sund og nuanceret samtale og rammesætning omkring digital adfærd.

## Skolens anbefalinger i skole og SFO

På Ida Holsts Skole tager vi i vores hverdag udgangspunkt i anbefalinger fra Børns Vilkår, Trivselskommissionen og Undervisningsministeriet:

- **Smartphones er ikke en del af skoledagen**, medmindre de bruges aktivt i undervisningen. I 5.-9. klasse samles mobilerne ind ved dagens start. I 0.-4. klasse og i SFO-tiden skal eventuelle mobiler være slukkede og i tasken.
- **Eleverne klædes løbende på** til at bruge digitale teknologier ansvarligt og kompetent.
- **Skærme bruges i undervisningen**, når det er relevant og meningsfuldt for læringen.
- **Skærmbrug i SFO** er tidsbegrænset og styres af voksne, og anvendes primært i sociale sammenhænge.
- **Forældre i klasserne** opfordres til at lave fælles aftaler om børns brug af digitale tjenester hvert andet år (0., 2., 4., 6., 7., 9. årgang) og følge op på disse året efter.
- **Vi går som voksne foran** med god tone og respektfuld kommunikation – både fysisk og digitalt.

## Anbefalinger til hjemmet og fritiden

Vi ønsker også at dele en række anbefalinger, som kan støtte jer som forældre i den digitale hverdag uden for skolen:

- **Udskyd smartphonedebut** så længe som muligt – gerne til 13-årsalderen eller ved start i 6. klasse.
- **Lav aftaler om skærmbrug i hjemmet**, og vær selv det gode eksempel.
- **Respekter aldersgrænser** på sociale medier, i spil osv.
- **Brug sociale medier inkluderende**, og følg med i, hvad jeres barn deltager i.
- **Tal om god tone og digital etikette**, og lav aftaler om, hvornår der lukkes ned for kommunikation om aftenen - gerne i god tid inden sovetid.
- **Flyt smartphones ud af soveværelset** – både for børn og voksne.
- **Prioritéér fysisk samvær og legeaftaler** med bevægelse og frisk luft.
- **Del aldrig billeder eller video af andre** uden direkte tilladelse.

Vi håber, at disse anbefalinger kan være med til at skabe trygge og sunde rammer for jeres børns digitale liv – både i og uden for skolen. Anbefalingerne er at finde i skolens forældrehåndbog og på vores hjemmeside.

Har I spørgsmål eller ønsker til dialog, er I altid velkomne til at tage kontakt.