



Princip vedrørende brug af mobiltelefoner og lignende på Søhøjlandets Skole

Formål

På Søhøjlandets Skole ønsker vi en hverdag, hvor eleverne kan være til stede i fællesskabet, deltage aktivt og fordybe sig uden unødige digitale afbrydelser. Derfor har vi valgt at mindske brugen af mobiltelefoner og smartwatches, så vi understøtter nærvær, leg, læring og pædagogisk velovervejet brug af teknologi.

Vores princip bygger på viden om skærmvaner, børns trivsel og forskning i sociale relationer, ligesom vi læner os op ad anbefalinger fra Undervisningsministeriet og Trivselskommissionens rapport fra 2025.

Baggrund

Omfattende systematiske undersøgelser har dokumenteret, at brug af mobiltelefoner og andre "skærme" er forbundet med en række alvorlige negative sundhedsmæssige konsekvenser for børn. Det drejer sig blandt andet om depressive symptomer, søvnproblemer og adfærdsvanskeligheder samt ringere kognitive evner. Sidstnævnte drejer sig for eksempel om opmærksomhed, evnen til at planlægge, selvregulering og sproglig udvikling.

Derudover er der undersøgelser der viser, at reduktion af skærmtid forbedrer børn og unges trivsel.

På denne baggrund er det af Folketinget besluttet, at alle skoler skal have principper vedrørende dette emne.

Søhøjlandets skole er mobilfri

Søhøjlandets Skole tilbyder et trygt miljø for eleverne med fokus på fællesskaber, natur og musik. Her understøttes, at eleverne fordyber sig i den ikke-virtuelle verden både i undervisningen, frikvarterer og fritid.

Vi tager ansvar for, at eleverne ikke udsættes for de dokumenterede skadevirkninger ved skærmbrug, mens de er i skolen. Vi mener, at grundlaget for at udvikle et sundt forhold til elektroniske hjælpemidler i voksenalderen er, at man som barn er velfunderet i den ikke-virtuelle verden.



Det er velkendt, at det er vanskeligt for både børn og voksne at undlade at bruge en telefon, hvis den er tilgængelig. Derfor henstilles det, at eleverne ikke medbringer smartphones, smartwatches eller tablets i skolen. Hvis sådanne enheder medbringes, skal de afleveres ved skoledagens begyndelse, hvor de låses inde eller ligge i tasken. Dette sker også for at skærme eleverne mod fotografering.

Skolen anvender som udgangspunkt aldrig personlige elektroniske enheder i undervisningssammenhæng. Der kan dog være elever, som har et dokumenteret behov for at bruge mobiltelefon eller andre digitale hjælpemidler – eksempelvis elever med diabetes, dysleksi eller andre særlige forudsætninger. For disse elever kan der efter individuel vurdering gives tilladelse til at anvende relevante enheder som en del af deres støttebehov.

Der opfordres til, at forældre og personale på skolen agerer som forbilleder ved ikke at anvende smartphones på skolens område.

Søhøjlandets Skole anbefaler, at eleverne ikke har egen mobiltelefon, smartwatch eller tablet.

Skolebestyrelsen mener, at det bedste for eleverne er at udvikle sunde interesser og relationer, inden de skal lære at forvalte en mobiltelefon. Hvis nogle elever i en klasse får egne telefoner, smartwatches eller tablets, skaber det et pres for, at alle får det. Derfor opfordres forældrene til at bakke op om, at eleverne ikke har egne enheder i børnehaveklasse – 6. klasse.

Hvis en elev har brug for at ringe til forældrene, kan skolens, SFO'ens eller Klubbens telefon lånes.

Eventuelle simple telefoner (dumb-phones) betragtes som elektroniske enheder på lige fod med andre og er derfor omfattet af samme regler.

Vi opfordrer jer som forældre til at støtte op om skolens mobilpolitik og til at tale med jeres barn om en fornuftig og ansvarlig brug af digitale enheder. I den forbindelse henviser vi også til anbefalingerne fra skolebestyrelserne i Ry. Søhøjlandets Skole anbefaler desuden, at forældre følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer for børns skærmbrug. Sundhedsstyrelsen udgiver løbende vejledninger om fornuftig skærmbrug for børn og unge, som forældre opfordres til at orientere sig i.

Princippet gør sig gældende i Skole, Klub og SFO.

Vedtaget af skolebestyrelsen d. 19. februar 2026

Anbefalinger til forældre Mobiltelefoner, SoMe & skærmbrug



BAGGRUND

Bestyrelserne for alle skoler i og omkring Ry er gået sammen om seks anbefalinger til forældre i forhold til brug af mobiltelefon, SoMe og skærm.

Baggrunden er et ønske om konkrete anbefalinger, som forældre, forældreråd og andre kan læne sig op ad, når de skal støtte børn i at udvikle sunde vaner og navigere trygt i den digitale verden.

Anbefalingerne er tænkt som en kvalificeret hjælp og ikke en løftet pegefinger, og de bygger på viden og anbefalinger fra forskning og myndigheder, herunder særligt anbefalinger fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet om skærmbrug i grundskoler og fritidstilbud, Børns Vilkår samt anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen.

Vores børn møder hinanden til sport, spejder og andet fritidsliv uanset, hvor de går i skole. Vi hjælper vores børn bedst ved at stå sammen, så de kan møde hinanden med samme udgangspunkt.

Derfor opfordrer vi til, at anbefalingerne om mobiltelefoner, SoMe og skærmbrug drøftes på forældremøder på alle klassetrin.

De fem skoler har allerede enslydende mobilpolitik, der indebærer en mobilfri skoledag, hvor også forældre og pædagogiske personale opfordres til at være gode rollemodeller.

Kilder til yderligere inspiration:

Anbefalinger om brug af skærm | Sundhedsstyrelsen

Anbefalinger om skærmbrug klar til grundskoler og fritidstilbud | Børne og Undervisningsministeriet

Digital tryghed | Red Barnet

Digitalt Liv | Børns Vilkår

Bestyrelserne ved

- Mølleskolen
- Gudenåskolen
- Knudsø Skolen
- Gl. Rye Skole
- Bjedstrup Skole

6

Anbefalinger til forældre



1 Vent med at give dit barn smartphone eller smartwatch

Vent med at give børnene smartphones til så sent som muligt og helst ikke før 8. klasse. Giv børnene en simpel telefon (dumbphone), hvis der er brug for kontakt.

Hvorfor: Børn undgår tidlig afhængighed af at være online.

Hvordan: Giv børnene en simpel telefon til kontakt i stedet for en smartphone.



2 Aldersgrænsen på brug af SoMe

Formålet er, at børn kommer senere på SoMe, og ikke før 8. klasse. Lad derfor børnene komme på sociale medier så sent som muligt. Det følger af dansk lovgivning, at aldersgrænsen for oprettelse af profil på SoMe uden forældresamtykke er 15 år (databeskyttelsesloven).

Hvorfor: Beskytter børn mod uønskede påvirkninger og pres fra sociale medier i en tidlig alder.

Hvordan: Lad børnene komme på de sociale medier så sent som muligt.



4 Brug forældrekontrol

Er dit barn allerede på sociale medier, brug da de muligheder som mange sociale medier tilbyder til at sætte grænser for hvad dit barn kan se og gøre online.

Hvorfor: Forældre kan beskytte børn mod upassende indhold og online farer.

Hvordan: Aktivér forældrekontrol-funktioner på enheder og sociale medier for at begrænse adgangen til skadeligt indhold.

5 Start samtalen tidligt og inddrag børnene

Start snakken om smartphones mv. tidligt i skoleforløbet og tal med børnene om digitale vaner.

Hvorfor: En tidlig dialog gør børn mere bevidste om deres digitale vaner.

Hvordan: Tal med børn om digitale vaner og risici allerede fra en tidlig alder, og inddrag dem i beslutningerne.

3 Vær en digital rollemodel

Sørg for selv at bruge digitale medier ansvarligt. Vis gode digitale vaner og hjælp børnene med at blive klædt på til den digitale virkelighed.

Hvorfor: Børn kopierer deres forældres adfærd, også når det gælder digital adfærd.

Hvordan: Lav regler for alle i hjemmet. Vis ansvarlig brug af teknologi og gode digitale vaner ved at være et forbillede for børnene.

6 Vær opsøgende og nysgerrig på dit barns digitale erfaringsverden

Gør det tidligt til en naturlig del af jeres samvær og samtale, at I taler om hvilke oplevelser, spil, tv-programmer mm. som er særligt spændende for tiden.

Hvorfor: Det er vigtigt, at vi tidligt får opbygget et naturligt og tillidsbaseret samvær omkring vores børns forbrug af digitalt indhold. En tidlig indsats gør det nemmere for børn at henvende sig med udfordringer, undringer eller oplevelser, som de oplever i mødet med et divers digitalt indhold.

Hvordan: Inddrag medier i fælles aktiviteter (fx spil sammen eller på anden måde vis interesse for det, som interesserer dit barn). Lad det blive en vane at spørge ind til online aktiviteter.