

# Smarttelefonfri skole – hvorfor og hvordan?

Med mål om at Løren skole blir en smarttelefonfri skole  
innen 2030.



# Hva er smarttelefonfri barndom?

**Smarttelefonfri barndom** er et foreldreinitiativ som jobber for å utsette smarttelefonbruk til etter barneskolen.

Over **400 skoler** i Norge har FAU-vedtak.

Bevegelsen bygger på forskning, helse- og skjermråd, erfaringer og dialog mellom voksne og barn.

# Samfunnstrend og nasjonale råd

Nye nasjonale skjermråd for aldersgruppen 6–12 år:

- maks 1–1,5 t skjermtid daglig
- skjermfri tid ved måltider, før leggetid og ingen skjermer på soverom
- ikke internett uten tilsyn under 12 år
- etterlevelse av aldersgrenser og unngåelse av sosiale medier

*Smarttelefoner er en vesentlig kilde til skjermtid, sosialt press og distraksjon – og omfattes av samme helsemessige bekymringer.*

# Flere nærskoler har fattet vedtak

## Vollebekk-foreldre samler seg om mobilnekt: Vil utsette smarttelefon til ungdomsskolen

Foreldre ved Vollebekk skole oppfordres til å signere på at barna deres ikke skal få smarttelefon før ungdomsskolen. Målet er at innen 2030 har ingen elever på barneskolen en smarttelefon.

Et enstemmig FAU ved Vollebekk skole har nylig blitt enige om et vedtak som går ut på ikke å gi barna smarttelefon mens de går på barneskolen. Nå sendes det ut et skjema til foresatte med barn på 1. og 2. trinn, der de skal ta stilling til om de ønsker å stille seg bak initiativet om ingen smarttelefon i barneskolen.

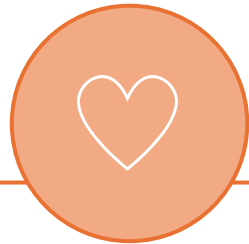
- Vollebekk, Refstad, Sinsen, Teglverket og Kampen har FAU-vedtak.
- Hasle jobber med vedtak nå.

# Hvorfor utsette smarttelefon?



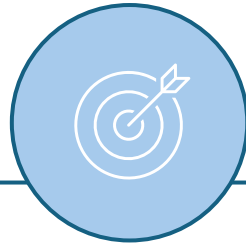
## Hjernens utvikling skjer raskt i barndommen

Tidlig smarttelefonbruk kan konkurrere med tid i ekte sosialt og språklig samspill – noe som er viktig for utvikling (Rayce, S.B et al. 2024).



## Mental helse

Høy telefonbruk er assosiert med høyere risiko for angst, depresjon og lavere trivsel (Santos, R.M.S. et al 2023 og Kleppang A.L. et al 2025).



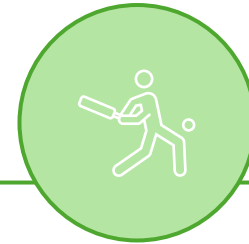
## Konsentrasjon og oppmerksomhet

Telefonbruk kan påvirke evnen til fokus og selvregulering (Poujoul MC 2022).



## Sosiale medier og sosialt press

Tidlig tilgang gir tidlig eksponering for sosiale mekanismer, gruppepress og sammenligning med jevnaldrende (Finserås TR et al. 2023, Hjetland, G.J et al. 2021 og Kleppang A.L. et al 2025).



## Mer skjermtid generelt = mindre fysisk aktivitet og søvn

Dette påvirker både helse, konsentrasjon og velvære (Kar, S. S. 2025).

# Utdrag fra presentasjonen **Oppsummering av undersøkelse** om barns skjermbruk blant foreldre på Løren skole – høsten 2025

### Bakgrunn for undersøkelsen



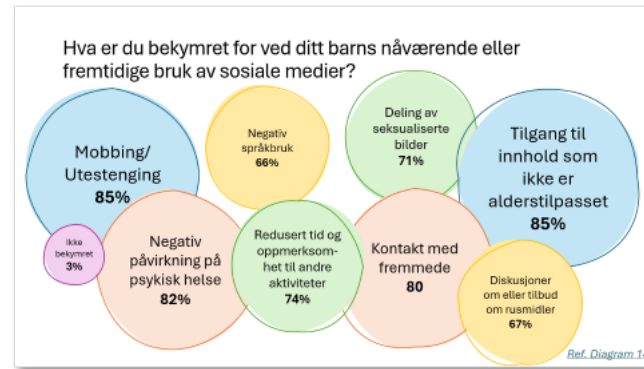
Undersøkelsen ble gjennomført av FAU-gruppen Barn og teknologi for å få bedre kunnskap om hvordan barnas skjermbruk faktisk ser ut – ikke for å peke på riktige eller gale valg.



Med et tydeligere bilde av hvordan skjerm brukes på Løren skole, kan FAU forestå veien videre på en mer hensiktsmessig og inkluderende måte.



Foreldre inviteres til å bruke informasjonen som et springbrett til videre samtaler klassevis, trinnsvis, eller innenfor vevnegrupper.



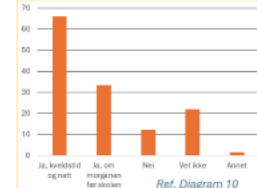
### Foreldredialog om digital hverdag

I vår klasse har foreldrene god dialog om skjermbruk, digitale verktøy, gaming og sosiale medier

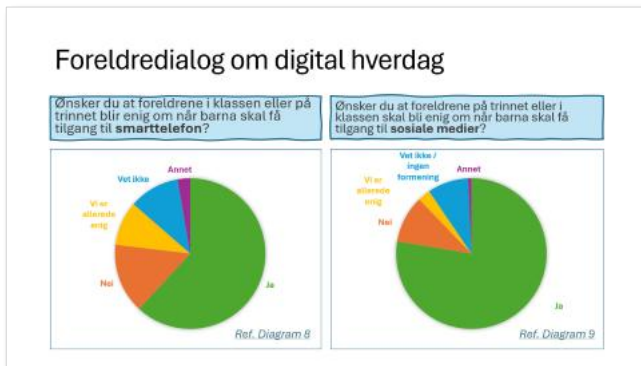
- Foreldre er **delt** i vurderingen på tvers av trinn.
- På 2. trinn svarer **67% stemmer litt eller stemmer helt**.
- Mange plasserer seg i **midt-kategoriene**.

*Ref. Diagram 7*

Jeg ønsker at foreldre i klassen blir enige om "digital stilletid" – at barna ikke kontakter hverandre via meldinger/ spill deler av døgnet



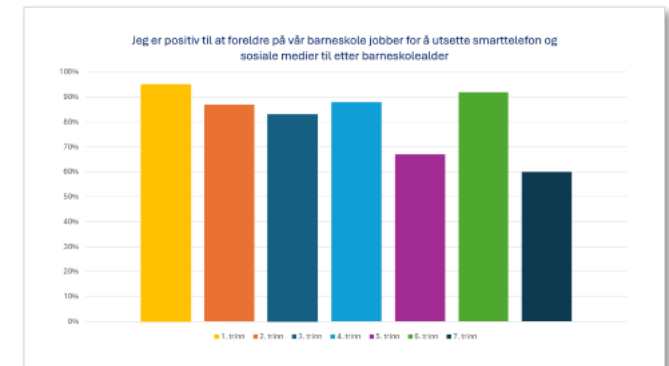
*Ref. Diagram 10*



### Skjerm og sosiale arrangementer/treff

- Et flertall (73,3%) ønsker at **sosiale arrangementer som bursdager og vennetreff skal være mobilfrie**.
  - 17% sier seg delvis enig.
  - Det nevnes at helt mobilfrie arrangementer kan bli utfordrende når man f.eks. skal spille musikk.
- 93,1%** ønsker at lekeavtaler holdes helt uten eller med begrenset bruk av skjerm.
- Enkelte kommenterer at det **kommer an på bruken**; f.eks. er skjerm i form av en kinoopplevelse for flere barn noe annet enn kollektiv scrolling.
- Et betydelig flertall (92,9%) oppgir at de **aldri, sjeldent eller av og til** snakker med andre foreldre om skjerm før en lekeavtale.

*Ref. Diagram 12 og 13*



# Bakgrunn for undersøkelsen



Undersøkelsen ble gjennomført av FAU-gruppen Barn og teknologi for å få bedre kunnskap om hvordan barnas skjermbruk faktisk ser ut – ikke for å peke på riktige eller gale valg.

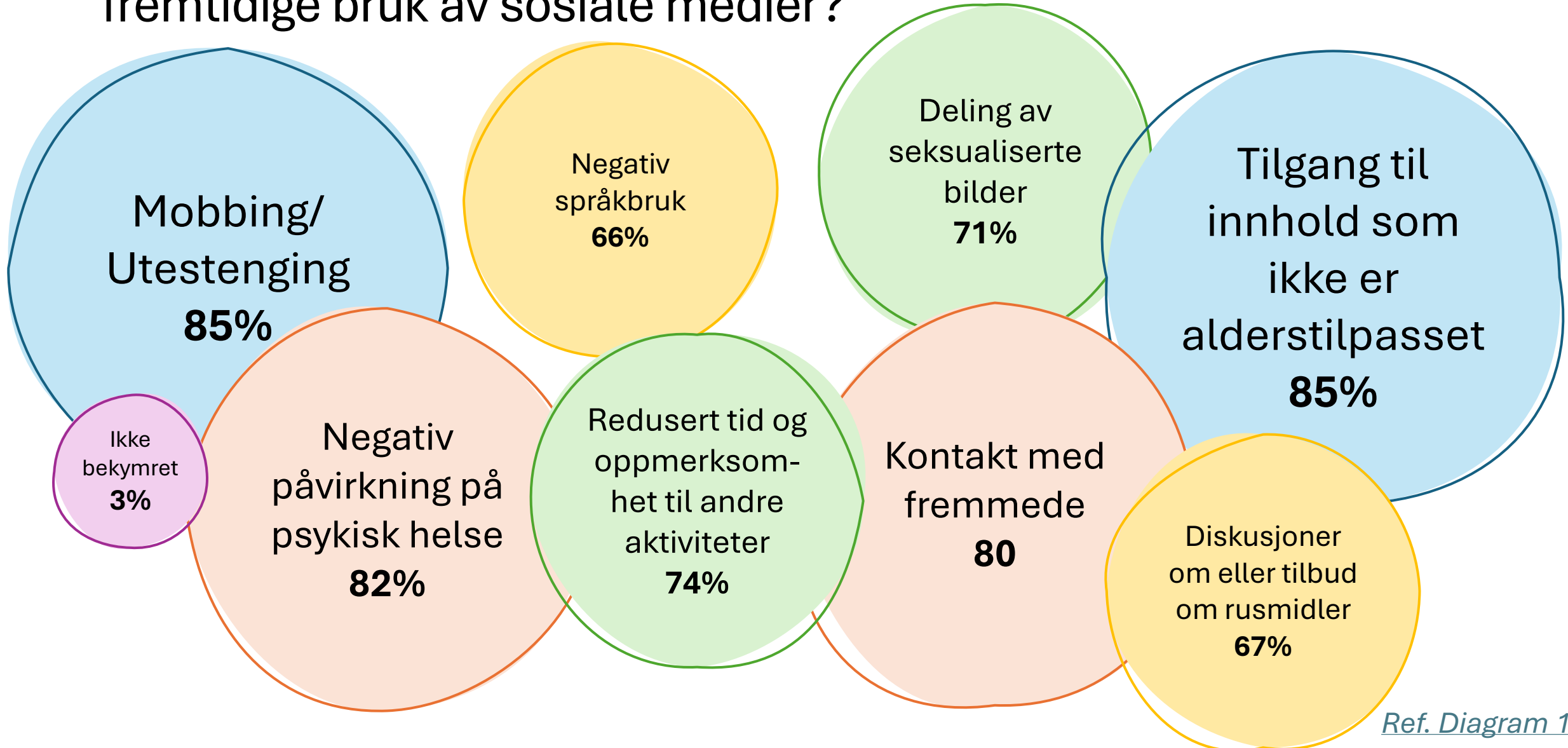


Med et tydeligere bilde av hvordan skjerm brukes på Løren skole, kan FAU foreslå veien videre på en mer hensiktsmessig og inkluderende måte.



Foreldre inviteres til å bruke informasjonen som et springbrett til videre samtaler klassevis, trinnvis, eller innenfor vennegrupper.

# Hva er du bekymret for ved ditt barns nåværende eller fremtidige bruk av sosiale medier?



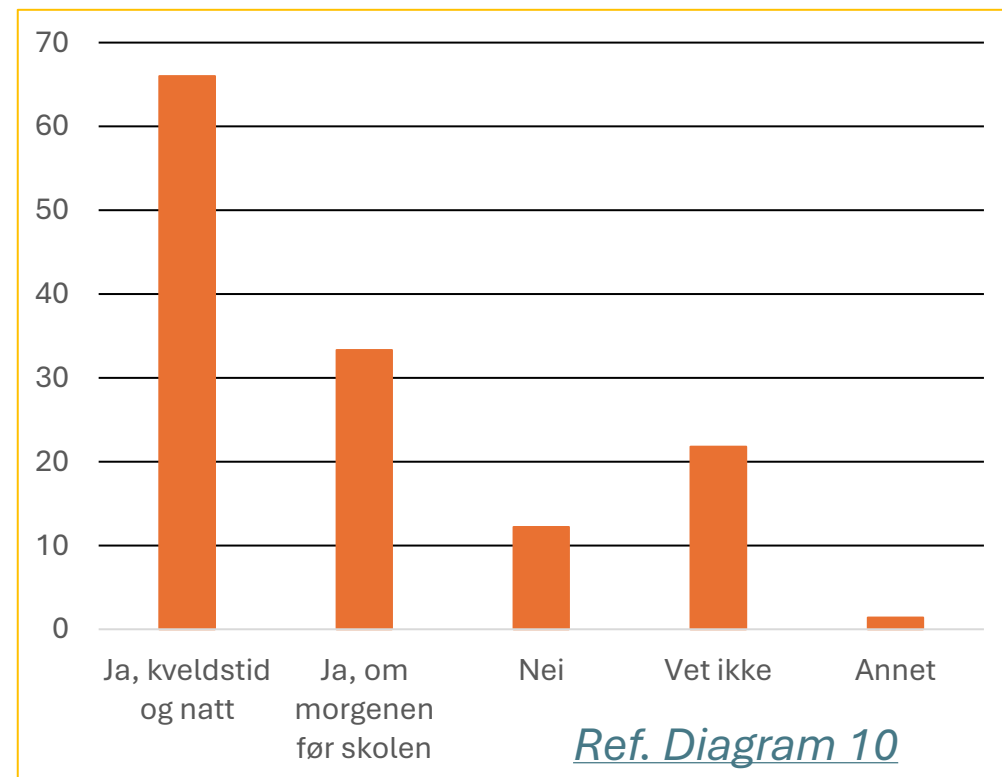
# Foreldredialog om digital hverdag

I vår klasse har foreldrene god dialog om skjermbruk, digitale verktøy, gaming og sosiale medier

- Foreldre er **delte i vurderingen på tvers av trinn.**
- På 2. trinn svarer **67% stemmer litt eller stemmer helt.**
- Mange plasserer seg i **midt-kategoriene.**

[Ref. Diagram 7](#)

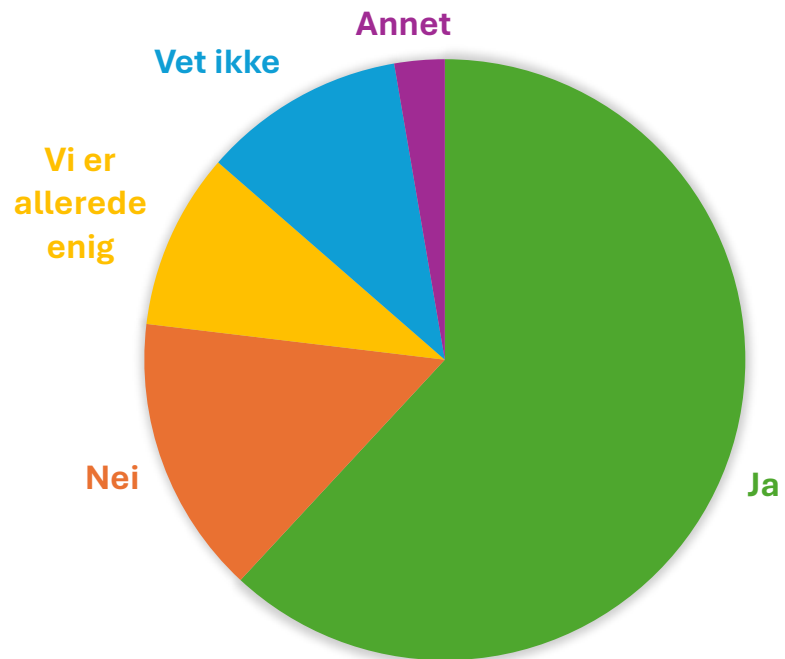
Jeg ønsker at foreldre i klassen blir enige om “digital stille tid” – at barna ikke kontakter hverandre via meldinger/ spill deler av døgnet



[Ref. Diagram 10](#)

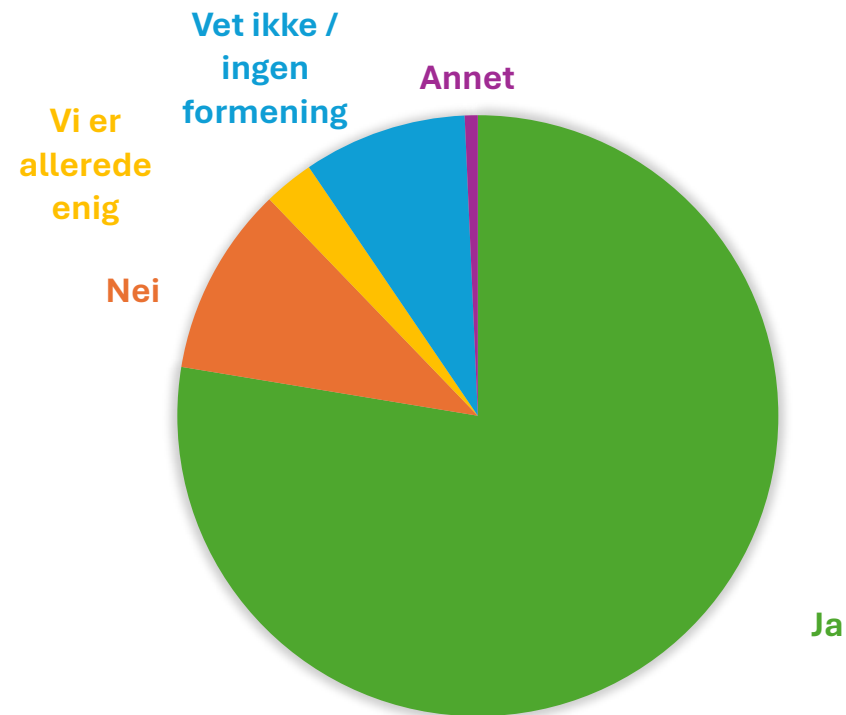
# Foreldredialog om digital hverdag

Ønsker du at foreldrene i klassen eller på trinnet blir enig om når barna skal få tilgang til **smarttelefon**?



*Ref. Diagram 8*

Ønsker du at foreldrene på trinnet eller i klassen skal bli enig om når barna skal få tilgang til **sosiale medier**?



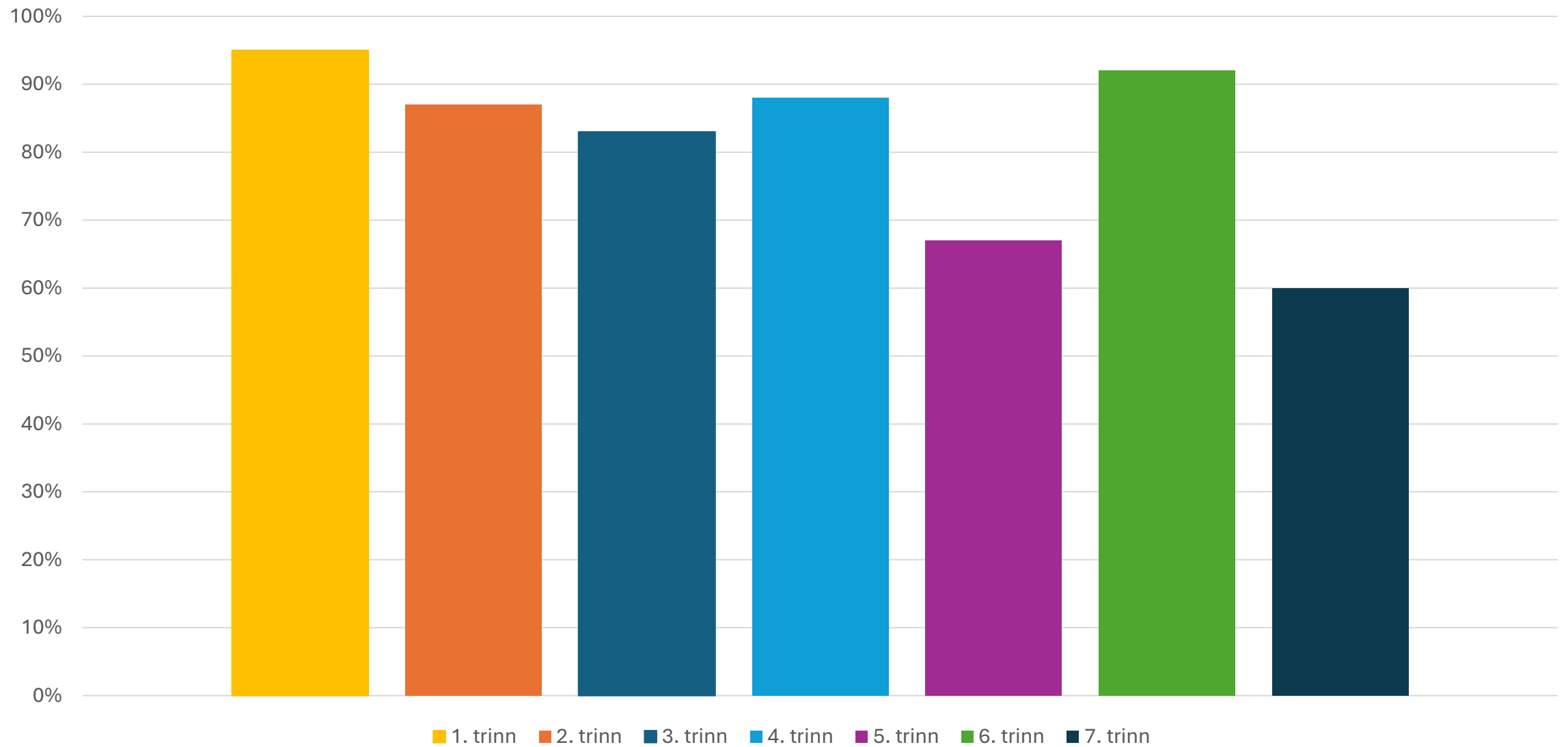
*Ref. Diagram 9*

# Skjerm og sosiale arrangementer/treff

- Et flertall (73,3%) ønsker at **sosiale arrangementer som bursdager og vennetreff skal være mobilfrie.**
  - 17% sier seg delvis enig.
  - Det nevnes at helt mobilfrie arrangementer kan bli utfordrende når man f.eks. skal spille musikk.
- **93,1%** ønsker at lekeavtaler holdes helt uten eller med begrenset bruk av skjerm.
- Enkelte kommenterer at det **kommer an på bruken**; f.eks. er skjerm i form av en kinoopplevelse for flere barn noe annet enn kollektiv scrolling.
- Et betydelig flertall (92,9%) oppgir at de **aldri, sjeldent** eller **av og til** snakker med andre foreldre om skjerm før en lekeavtale.

*Ref. Diagram 12 og 13*

## Jeg er positiv til at foreldre på vår barneskole jobber for å utsette smarttelefon og sosiale medier til etter barneskolealder



# Utdrag fra presentasjonen **Oppsummering av undersøkelse** om barns skjermbruk blant foreldre på Løren skole – høsten 2025

### Bakgrunn for undersøkelsen



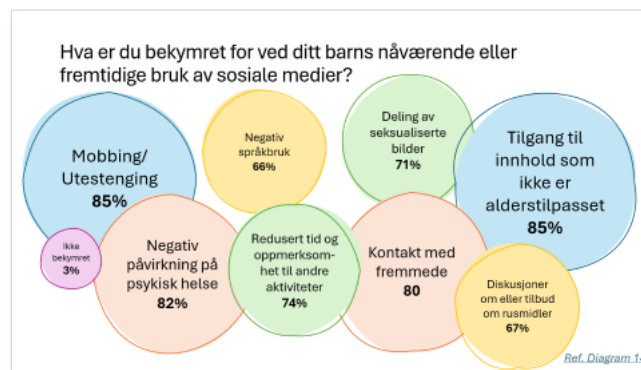
Undersøkelsen ble gjennomført av FAU-gruppen Barn og teknologi for å få bedre kunnskap om hvordan barnas skjermbruk faktisk ser ut – ikke for å peke på riktige eller gale valg.



Med et tydeligere bilde av hvordan skjerm brukes på Løren skole, kan FAU forestå veien videre på en mer hensiktsmessig og inkluderende måte.



Foreldre inviteres til å bruke informasjonen som et springbrett til videre samtaler klassevis, trinnsvis, eller innenfor vevnegrupper.

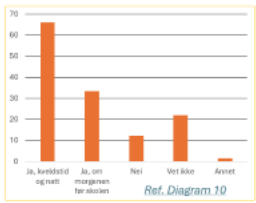


### Foreldredialog om digital hverdag

I vår klasse har foreldrene god dialog om skjermbruk, digitale verktøy, gaming og sosiale medier

Jeg ønsker at foreldre i klassen blir enige om "digital stillettid" – at barna ikke kontakter hverandre via meldinger/ spill deler av døgnet

- Foreldre er **delt** i vurderingen på tvers av trinn.
- På 2. trinn svarer **67% stemmer litt eller stemmer helt**.
- Mange plasserer seg i **midt-kategoriene**.



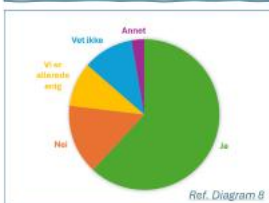
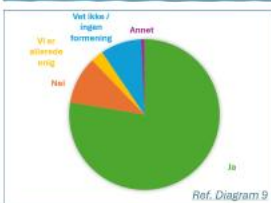
*Ref. Diagram 7*

*Ref. Diagram 10*

### Foreldredialog om digital hverdag

Ønsker du at foreldrene i klassen eller på trinnet blir enige om når barna skal få tilgang til smarttelefon?

Ønsker du at foreldrene på trinnet eller i klassen skal bli enige om når barna skal få tilgang til sosiale medier?

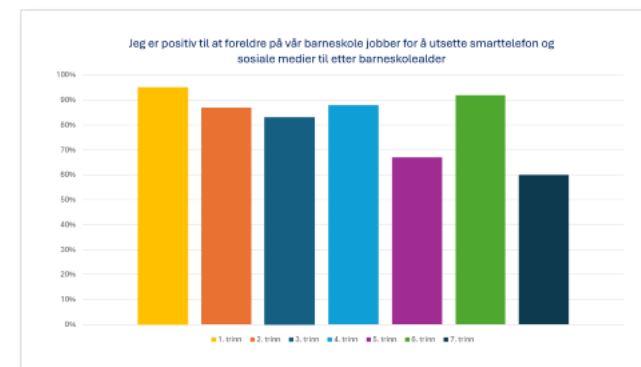
*Ref. Diagram 8*

*Ref. Diagram 9*

### Skjerm og sosiale arrangementer/treff

- Et flertall (73,3%) ønsker at **sosiale arrangementer som bursdager og vennetreff skal være mobilfrie**.
  - 17% sier seg delvis enig.
  - Det nevnes at helt mobilfrie arrangementer kan bli utfordrende når man f.eks. skal spille musikk.
- 93,1%** ønsker at lekeavtaler holdes helt uten eller med begrenset bruk av skjerm.
- Enkelte kommenterer at det **kommer an på bruken**; f.eks. er skjerm i form av en kinoopplevelse for flere barn noe annet enn kollektiv scrolling.
- Et betydelig flertall (92,9%) oppgir at de **aldri, sjeldent eller av og til** snakker med andre foreldre om skjerm før en lekeavtale.

*Ref. Diagram 12 og 13*



# Forslag til *veien videre*



## **FAU fatter et vedtak om en felles retning for barnas tilgang til smarttelefoner**

Vedtaket er hovedsakelig rettet mot de minste trinnene (1. og 2. trinn).



## **Barn og teknologi jobber videre med**

- hvordan FAU kan «bidra med dialog og støtte mellom foreldregruppene» (fug.no)
- ressurser for de større trinnene (f.eks. veiledning i bruk av smarttelefon gjennom foredrag)

# Hva betyr et FAU-vedtak om smarttelefonfri barndom?

– og hva betyr det ikke?

## Hva det er

et initiativ for dialog mellom foreldre

en støtte til foreldre som vil vente

en felles anbefaling

i tråd med FUGs veiledning

## Hva det ikke er

et forbud

kontroll av familier

skolens regler om barnas fritid

bindende for enkeltforeldre

# FAU-styrets forslag til vedtak

FAU ved Løren skole ønsker å bidra til at barna får en smarttelefonfri barndom på barneskolen. Vi oppfordrer foreldre til å samarbeide om å vente med å gi barna smarttelefon til de begynner på ungdomsskolen.

FAU vil støtte dialogen mellom foreldre, slik at det blir enklere å ta gode valg sammen. Det er frivillig å være med, og vi vil skape et inkluderende miljø der alle foreldre føler seg velkomne.

# Litteraturliste

Finserås, T. R., Hjetland, G. J., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., & Skogen, J. C. (2023). Reexploring problematic social media use and its relationship with adolescent mental health: Findings from the *LifeOnSoMe* study. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 5101–5111. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S435578>

Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., et al. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: A qualitative study. *BMC Psychology*, 9, Article 78. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>

Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact of screen time on development of children. *Children*, 12(10), Article 1297. <https://doi.org/10.3390/children12101297>

Kleppang, A. L., Hagquist, C., Stea, T. H., et al. (2025). Social media use, gaming and quality of life among adolescents in Norway: Results from the Young-HUNT study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 23, Article 113. <https://doi.org/10.1186/s12955-025-02428-1>

Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A., et al. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: A randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 23, Article 107. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>

Poujol, M. C., Pinar-Martí, A., Persavento, C., Delgado, A., Lopez-Vicente, M., & Julvez, J. (2022). Impact of mobile phone screen exposure on adolescents' cognitive health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article 12070. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912070>

Rayce, S. B., Okholm, G. T., & Flensburg-Madsen, T. (2024). Mobile device screen time is associated with poorer language development among toddlers: Results from a large-scale survey. *BMC Public Health*, 24, Article 1050. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18447-4>

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G., et al. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11, Article 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>