



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET



Skærmbrug på FGU

Anbefalinger om håndtering af digital
distraktion og balanceret brug af digitale enheder

Skærmbrug på FGU

Anbefalinger om håndtering af digital distraktion og
balanceret brug af digitale enheder

2023

ISBN nr. 87-603-3352-9 (web udgave)

Denne publikation kan ikke bestilles.

Der henvises til webudgaven.

Illustrationer og layout: Emma Kølle

Publikationen kan hentes på:

www.uvm.dk

Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

Teglholmsgade 1

2450 København SV

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| Forord..... | 4 |
| Indledning..... | 5 |
| Om anbefalingerne..... | 6 |
| Anbefalinger | 7 |
| Skolen fastlægger fælles rammer for brug af skærme | 8 |
| Anbefaling 1. Ledelsen sætter retning for skærmbrug på skolen | 8 |
| Anbefaling 2. Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme | 8 |
| Anbefaling 3. Skab overblik over skolens skærmbrug som udgangspunkt for dialogen | 9 |
| Anbefaling 4. Lad fokus på skærmbrug bidrage til elevernes digitale dannelse..... | 9 |
| Skolen beslutter, hvordan digital distraktion begrænses..... | 10 |
| Anbefaling 5. Indfør principper for at begrænse brug af mobiltelefoner..... | 10 |
| Anbefaling 6. Spær adgangen til ikkerekvante hjemmesider via firewall | 11 |
| Anbefaling 7. Lad computeren være lukket ved undervisningens start | 11 |
| Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale..... | 12 |
| Anbefaling 8. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt | 12 |
| Anbefaling 9. Giv mere plads til skærmfrie perioder i undervisningen | 13 |
| Anbefaling 10. Skab attraktive alternativer til det digitale i pauser og sociale sammenhænge..... | 14 |
| Videre læsning | 15 |

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 lærer 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 skoler-nes vigtige arbejde med at udvikle deres 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

Danske elever er blandt dem, der bruger it allermost i verden – både i deres hverdag og i skolesammenhænge. Digitalt baseret undervisning kan være velbegrunderet som et didaktisk læringsselement, da det kan give muligheder i undervisningen og understøtte læring og udvikling af færdigheder hos eleverne. Digitaliseringen af undervisningen er på den baggrund i høj grad også en udvikling, som Børne- og Undervisningsministeriet har understøttet. Omvendt ved vi også fra praksis, at digitale enheder kan mindske elevernes nærvær og have negative konsekvenser for koncentration og læring.

Læringsudbytte og fællesskaber

Den teknologiske udvikling foregår i en enorm hastighed. Det betyder, at selvom vi ikke på nuværende tidspunkt har et tilstrækkeligt vidensgrundlag om konsekvenserne for børn og unges læring og koncentration, så er der forskning og praksis, der peger på udfordringer ved skærmb brug. I en undervisningskontekst knytter det sig bl.a. til vilkårene for klasserumsledelse, når eleverne sidder bag hver deres skærm samt risikoen for digitale distraktioner fra elevernes egne mobiltelefoner. Ligeledes er der indikationer på, at elevernes læringsudbytte kan være påvirket af, om de arbejder digitalt eller på papir, og at skærmene kan have betydning for elevernes oplevelse af at være deltagere i et fællesskab.

I denne publikation kommer Styrelsen for Undervisning og Kvalitet på børne- og undervisningsministerens anmodning med en række anbefalinger målrettet den forberedende grunduddannelse.

Gode læringsmiljøer og tillidsfulde relationer

God undervisning i FGU er praksisbaseret og med tydelig struktur og progression. Undervisningen skal tilrettelægges med en tredjedel praksis i AGU-sporet og to tredjedele praksis i PGU-sporet. Derudover skal undervisningen tage udgangspunkt i den enkelte elevs forudsætninger og mål og tilrettelægges i et inkluderende læringsmiljø med tilstrækkelig adgang til støtte.

Skolekultur og læringsmiljø har betydning for elevernes motivation og trivsel. Eleverne skal derfor inddrages i beslutninger, der påvirker læringsmiljøet og skolekulturen.

Derudover er gode og tillidsfulde relationer blandt elever og lærere på skolen en forudsætning for et godt læringsmiljø og for en god arbejdsplads for alle. Et godt læringsmiljø og en hensigtsmæssig adfærd hos

eleverne kan styrkes med gode og tillidsfulde relationer og positive forventninger til eleverne. Et socialt og fagligt fællesskab på skolen er også afgørende for elevens trivsel og motivation.

Dertil kommer, at tydelig pædagogisk og didaktisk ledelse har betydning for uddannelseskvaliteten. Det indebærer bl.a., at ledelsen er synlig og involverende og sikrer en tydelig ansvars- og rollefordeling og gode rammer for medarbejdernes teamsamarbejde. Det er også vigtigt, at ledelsen har fokus på medarbejdernes kompetenceudvikling.

Endvidere fremgår det af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmb brug, at børn og unges sundhed og trivsel blandt andet er afhængig af tilstrækkelig søvn, fysisk aktivitet og muligheden for at indgå i gode fællesskaber. Da brugen af skærme kan forskyde andre aktiviteter, der kan have betydning for børn og unges sundhed og trivsel, er det vigtigt med en bevidst brug af skærme både i skolen og i fritiden.

Se Sundhedsstyrelsens anbefalinger i kapitlet Videre læsning på side 15.



Om anbefalingerne

Denne publikation er rettet mod ledere og lærere på den forberedende grunduddannelse (FGU). Anbefalingerne præsenterer et overblik over, hvordan man som skole kan arbejde målrettet med at mindske distraktion i undervisningen og sikre en hensigtsmæssig balance i brugen af skærme.

Vi har i vores arbejde med anbefalingerne inddraget eksterne eksperter og praktikere med viden om og erfaring med pædagogik, didaktik, digital og analog læring samt klasseledelse inden for hhv. fritidstilbud, grundskole, FGU og ungdomsuddannelser. Derudover har vi inddraget Sundhedsstyrelsen og relevante organisationer som repræsentanter for ledelser, lærere og elever. Styrelsens anbefalinger tager endvidere sit udgangspunkt i de erfaringer, vi har fået i det løbende samarbejde med sektoren samt viden om god undervisning, elevers læring og om ledelse og organisering af pædagogisk udvikling.

Anbefalingerne handler om elevernes skoletid og er udarbejdet primært med fokus på undervisningen. At adressere elevernes brug af skærme i undervisningen kan også ses som et bidrag til elevernes generelle trivsel, sundhed og sociale velbefindende. Anbefalingerne tager udgangspunkt i to problemstillinger: håndtering af digital distraktion i undervisningen og at skabe en hensigtsmæssig balance mellem henholdsvis analog og digitalt baseret læring. Derudover er der også et ønske om at begrænse den samlede mængde skærmtid for den enkelte elev.

Herudover omhandler problemstillingerne også et ønske om at begrænse den samlede mængde skærmtid for den enkelte elev.

Tilpas retningslinjerne til uddannelsens forskellige spor

Det er vigtigt, at der skelnes mellem forskellige former for brug af skærme i forskelligartede situationer.

FGU rummer tre forskelligartede spor og en række forskellige fag og faglige temaer. Det betyder, at der er stor forskel på omfanget og formålet med at bruge skærme på tværs af FGU. Dertil kommer, at undervisningen på FGU skal tage udgangspunkt i den enkelte elevs forudsætninger og behov. Det gælder selvfølgelig også i forhold til anvendelsen af skærme i undervisningen. Skærme kan på FGU både indgå i undervisningen i teori og i praksis.

Valget imellem digitale og analoge læremidler skal i forlængelse af dette ses i sammenhæng med de didaktiske principper for FGU og vil ofte være bestemt af behov, som vokser ud af, at undervisningen tilrettelægges praksisbaseret. Valget af læremidler indgår som et værktøj i lærernes arbejde med at skabe et inkluderende læringsmiljø, hvor alle elever oplever mulighed for deltagelse.

Anbefalingerne skal forstås ind i en lokal og konkret kontekst, og netop derfor imødegås udfordringen med elevernes brug af skærme bedst ud fra den enkelte skoles og den enkelte elevs forhold.

Anbefalingerne skal ikke opfattes som et opgør med brug af skærme set som et enten/eller. Vi er bevidste om, at skærme er en integreret del af skolers virkelighed, og at skærme i høj grad bidrager til kvalitet i undervisningen. Vi vil fortsat have fokus på at understøtte dette i vores arbejde. For nogle elever med funktionsnedsættelser er de desuden et nødvendigt hjælpemiddel.

Vi er også bevidste om, at mange skoler og lærere gennem en årrække har arbejdet med elevernes digitale dannelse, digital distraktion og det at finde den rette balance i brugen af digitale enheder. Hastigheden i den teknologiske udvikling og den omfattende digitalisering skaber et behov for, at man som skole løbende kvalificerer sin brug af skærme. Det skal anbefalingerne bidrage til.

To problemstillinger i forhold til skærme

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

1. Håndtering af digital distraktion i undervisningen. Der er en risiko for, at eleverne mister koncentrationen og distraheres i undervisningstiden ved at bruge tid på streaming, sociale medier, shopping, gaming mv.
2. En hensigtsmæssig balance mellem henholdsvis analog og digitalt baseret læring. Digitale enheder bruges ud fra et bevidst pædagogisk og didaktisk valg, der understøtter den bedst mulige læring i undervisningen.

Brug af skærme henviser i denne publikation til aktiviteter, hvor elevernes øjne er rettet mod en tablet, computer, tv, mobiltelefon, smartwatch mv. Det betragtes fx ikke som skærmbrug at tale i telefon eller lytte til musik.

Anbefalinger

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



Skolen fastlægger fælles rammer for brug af skærme

1. Ledelsens sætter retning for skærmbrug på skolen
2. Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme
3. Skab overblik over skolens skærmbrug som udgangspunkt for dialogen
4. Lad fokus på skærmbrug bidrage til elevernes digitale dannelse



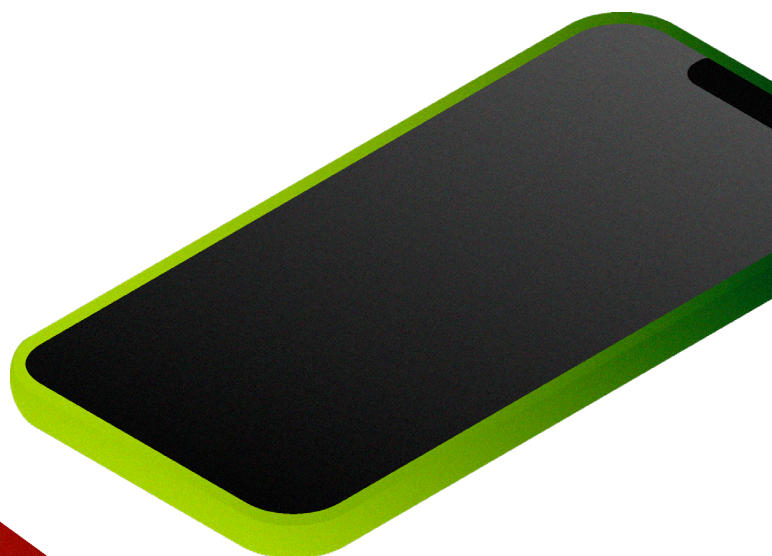
Skolen beslutter, hvordan digital distraktion begrænses

5. Indfør principper for at begrænse brug af mobiltelefoner
6. Spær adgangen til ikke-relevante hjemmesider via firewall
7. Lad computeren være lukket ved undervisningens start



Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale

8. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt
9. Giv mere plads til skærmfrie perioder i undervisningen
10. Skab attraktive alternativer til det digitale i pauser og sociale sammenhænge



Skolen fastlægger fælles rammer for brug af skærme



Teknologiens udvikling og den omfattende digitalisering af undervisningen kræver, at man som skole forholder sig samlet til udfordringen med elevernes brug af digitale enheder. Det er vigtigt, at lederen tegner den fælles vision, så alle har et klart billede af, hvor skolen er på vej hen. Den fælles retning betyder også, at den enkelte lærer ikke står alene med store principielle beslutninger, men at det er en del af skolens fælles kultur.

På den baggrund anbefaler Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, at alle skoler med ledelsen i spidsen tager aktiv stilling til, hvordan skolen samlet set vil håndtere elevernes brug af skærme. Vi peger i den forbindelse på følgende:

Anbefaling 1

Ledelsen sætter retning for skærmbrug på skolen

Det er først og fremmest ledelsens opgave at gå forrest og fastlægge den ønskede retning for, hvordan skolen skal håndtere udfordringer med brug af skærme. Retning kan både gives med fastlæggelse af restriktioner og ved at sætte den gode digitale didaktik på den pædagogiske dagsorden, fx ved at understøtte udvikling i teams og faglige fællesskaber.

Indsatser i forhold til elevernes brug af digitale enheder skal ikke overlades til den enkelte lærer, da det kan være konfliktfyldt og krævende og tage tid fra undervisningen. Den enkelte lærer har brug for at kunne agere ud fra en helhedsorienteret tilgang, som ledelsen har sat klare rammer for. En fælles retning vil give lærerne et grundlag at stå på, når de ændrer den pædagogiske praksis.

En fælles retning kan udmøntes i en fælles politik eller fælles principper for skærmbrug. Det kan ske i en løbende proces, hvor principperne jævnlige sættes på dagsordenen på skolen. Det skal bidrage til, at principperne tilpasses til forandringer, og til at politikken opleves som relevant. Principperne kan desuden ses i sammenhæng med skolens ordens- og samværsregler og formidles løbende til eleverne.

Anbefaling 2

Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme

Inddragelse giver ejerskab. Derfor er det afgørende, at ledelsen inddrager både lærere, øvrigt pædagogisk personale og elever i arbejdet med skolens håndtering af skærmbrug. Det vil understøtte både udbredelsen og accepten af nye tiltag og give gode forudsætninger for, at skolen lykkes med at skabe forandringer.

Inddragelsen af lærerne skal understøtte, at skolens tiltag favner variationen i arbejdsformer og skærmbrug på tværs af spor, fag og faglige temaer samt i lærernes tilgange til undervisningen. Inddragelsen skal også sikre, at der sker en god og fælles implementering samt løbende tilpasning. For eleverne vil et medejerskab over skolens principper kunne bidrage til forståelse og samarbejde. En inddragende tilgang vil bidrage til, at eleverne oplever, at der er et inkluderende læringsmiljø på skolen.

I dialogen med eleverne må ledelse og lærere have forståelse for, hvilken betydning skærme har for elevernes liv og forpligtigelser i og uden for skolen. Eleverne kan have vigtige digitale fællesskaber, hvorfor store og pludselige omlægnings af adgangen til diverse platforme kan virke voldsomme og svære at forholde sig til. Det kan være en del af dialogen at oplyse eleverne om konsekvenser ved brug af skærme og udfordre elevernes forståelse og oplevelse af deres skærmbrug.

En måde at inddrage eleverne på kan være ved at involvere skolens elevråd eller drøfte spørgsmålet i klasserne/på holdene. Eleverne kan fx være med til at udvikle konkrete idéer, der kan afprøves på skolen. Det er vigtigt at gå åbent til elevinddragelse og turde prøve elevernes forslag af. Drøftelser af skærmbrug kan også indgå som en del af dialogen om generelle ordensregler i klasserne/på holdene.

Anbefaling 3

Skab overblik over skolens skærmb brug som udgangspunkt for dialogen

At skabe en forandring af praksis kræver overblik over eksisterende praksis. Det kan derfor være en god idé, at skolen i fællesskab mellem ledelse, lærere og elever danner sig et overblik over brugen af digitale enheder på skolen. Det vil være et godt udgangspunkt for skolens videre overvejelser om håndteringen af udfordringer med skærme.

En undersøgelse kan give skolen et overblik over, hvilke digitale enheder der er til stede i undervisningslokalerne. Skolen kan undersøge, hvornår skærmene opleves at give 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.

Udover at fastlægge fakta for skolens og elevernes skærmb brug, så kan en undersøgelse også skabe opmærksomhed på og nuancering af brugen af skærme. Dette kan medvirke til større elevtilslutning til mulige tiltag, da der tages afsæt i elevernes konkrete brug og erfaringer.

En undersøgelse kan derudover udvides til at fokusere bredere på elevernes brug af digitale enheder og deres indhold og dermed understøtte arbejdet med elevernes digitale dannelse.

Undersøg skolens skærmb brug

I undersøgelsen kan skolen skelne mellem forskellige typer skærmb brug, fx:

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



Anbefaling 4

Lad fokus på skærmb brug bidrage til elevernes digitale dannelse

At begrænse elevernes brug af digitale enheder står ikke i modsætning til elevernes digitale dannelse. Tværtimod kan arbejdet med at begrænse skærmb brugen 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.

Arbejdet med at håndtere brugen af skærme skal også ses som en del af den digitale dannelse, hvor eleverne bl.a. lærer at håndtere it, tage kritisk stilling og have god adfærd online. Arbejdet med at øge elevernes forståelse af konsekvenserne ved egen skærmb brug kan desuden indgå i skolens arbejde med at sikre, at eleven kan begå sig i den digitale virkelighed på fremtidens arbejdsmarked, hvor digitalisering og teknologisk udvikling er et grundvilkår. Ligeledes handler det konkret om at give eleverne forståelse for, hvornår det på en arbejdsplads er hensigtsmæssigt at have skærmen fremme og til hvilke formål.

Skolen kan desuden have fokus på, at eleverne på egen krop erfarer konsekvenser ved brug af skærme. Det kan eksempelvis være eksperimenter med søvn eller mobilfrie dage, hvor det undersøges, 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.

Et fokus på den digitale dannelse vil kunne betyde, at eleverne får en større forståelse for en mere restriktiv pædagogisk praksis i anvendelsen af skærme.

Mobilfrie sekvenser i undervisningen

Hos FGU Nordsjælland har ledelse og lærere oplevet, at mange elever har svært ved at slippe deres telefoner, når de begynder på skolen.

For at skabe faglige rammer, som eleverne både kan være og lære i, kræver det en klog indsats og en tydelig rammesætning.

Udfordringen med mobiltelefoner har været særlig udtalt på værkstedet Frisør og Kosmetiker, hvor en af løsningerne har været, at arbejde med mobilfri intervaller.

Det gør læreren for eksempel ved at tydeliggøre, at sige: "De næste 20 minutter arbejder vi med at sætte hår på øvedukkerne. I den periode er det vigtigt, at vi sætter mobilen på lydløs og lægger den væk. Først når vi er færdige med opgaven, og jeg siger til, tager vi mobilen frem og dokumenterer arbejdet til brug i jeres portfolio."

Den løsning har tilgodeset, at eleverne er med i undervisningen og oplever det positivt. Det bliver dermed et pædagogisk greb, som kan gennemføres umiddelbart – mens et totalt forbud mod mobiltelefoner kræver en længerevarende pædagogisk indsats, hvor eleverne skal inddrages.

Skolen beslutter, hvordan digital distraktion begrænses



En vigtig forudsætning for elevernes udbytte af undervisningen er, at de er koncentrerede og engagerede. Derfor er det en opgave for både lærere og ledelse at være med til at skabe en kultur og praksis, der minimerer forstyrrelser og distraktioner i undervisningen.

Digital distraktion opstår, når digitale enheder bruges til aktiviteter, der ikke er undervisningsrelaterede. Mobiltelefoner og computere åbner fx for en verden af underholdning, der kan friste eleverne til at fjerne fokus fra læringen. De mange fristelser kan være en udfordring for elevernes koncentration og læringsudbytte. Derfor er det vigtigt, at skolen overvejer, hvordan de digitale enheder inddrages i undervisningen og skoledagen på en måde, så de gavnlige effekter realiseres og den digitale distraktion mindskes.

På den baggrund anbefaler Styrelsen for Undervisningen og Kvalitet, at alle skoler indfører konkrete tiltag, der kan begrænse den digitale distraktion i undervisningen.

Anbefaling 5

Indfør principper for at begrænse brug af mobiltelefoner

Langt de fleste elever har en mobiltelefon på sig hele tiden – også når de går til undervisning. I nogle tilfælde tjener mobiltelefonen et fagligt formål, men i mange tilfælde gør den ikke. Derfor er det relevant, at skolen tager stilling til principper for brug af mobiltelefoner. Principperne kan også rumme andre digitale enheder fx smartwatches og trådløse in-ear høretelefoner. Det vil være hensigtsmæssigt, at principperne i udgangspunktet gælder for al undervisning. Ved at gøre principperne til et fast element i skolens hverdag, vil det blive en rutine for eleverne og dermed en naturlig del af dagligdagen på skolen.

Principper for mobiltelefoner bør tage højde for skolens elevsammensætning og for skolens forskellige typer af undervisning. Skolen kan fx vælge en model, hvor mobiltelefoner indsamles ved undervisningens begyndelse eller en mere lempelig model, hvor mobilerne skal være pakket væk under hele eller dele af undervisningen. Her bør det medtænkes, at nogle elever kan have et særligt behov for at være kontaktable dagen igennem. I værksteder, laboratorier eller lignende, hvor mobilen indgår som et arbejdsredskab, kan det overvejes, at mobilens funktion understreges ved, at den fysisk placeres sammen med det øvrige udstyr.

For nogle elever er mobiltelefonen et uundværligt værktøj i den daglige læring. Det gælder fx ordblinde elever, som anvender mobiltelefonen til oplæsning af sikkerhedsinstrukser på maskiner og værktøj i værkstederne. Men det, at mobiltelefon eller tablet er et nødvendigt hjælpemiddel, betyder ikke,

at eleverne frit skal kunne bruge skærme. Tværtimod vil der være behov for, at rammer og retningslinjer formuleres, så de også kan være til gavn for denne elevgruppe, så de oplever at være ligeværdige deltagere, hvor der tages udgangspunkt i den enkeltes forudsætninger, potentialer, behov og interesser.

Det kan være relevant, at principper for mobiltelefoner og andre tiltag til at mindske distraktion, afspejles i skolens ordens- og samværsregler.

For at understøtte nærværet mellem eleverne kan skolen overveje, i hvilket omfang principper for mobiltelefoner også skal omfatte andre aktiviteter, der foregår i skoletiden. Det kan være måltider, sociale arrangementer og virksomhedsbesøg.

”På FGU Syd- og Midt øver vi os på, at vores spisesal er mobilfri. Vi tror på, at fordi vi har måltiderne sammen som et naturligt fællesskab, kan vi øge samtale og samvær ved at være til stede og nærværende. Det har medført, at der er en summen ved bordene, fordi flere taler sammen. Der er ikke længere brok over, hvorfor man ikke må sidde med sin telefon. Det tror vi handler om, at eleverne og ansatte mærker værdien af nærvær og samhørighed.

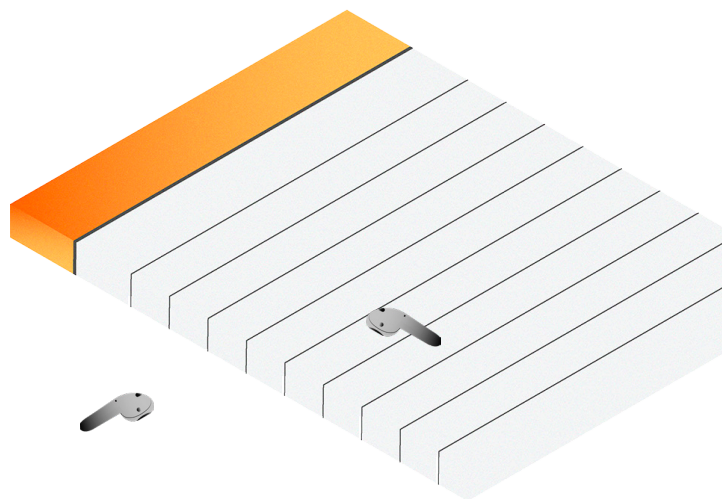
At spisesalen er mobilfri, gælder også for alle ansatte – både lærere og ledere. Vi er rollemodeller, og vi er forpligtet på at gå forrest som et godt eksempel. Hvis ikke vi tør stille os frem og vise vejen, mister vi vores troværdighed.”

– Ene Wolfsberg, direktør FGU Syd- og Midtfn



Når telefonen bruges til at skabe tryghed

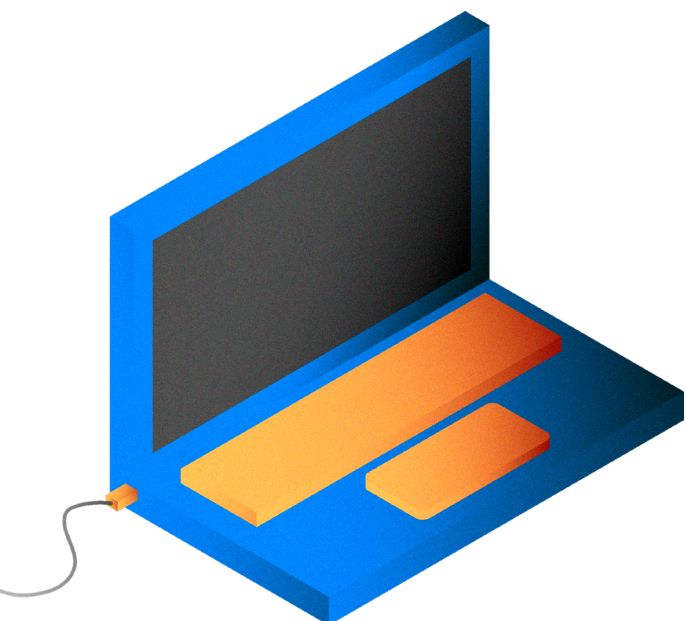
Hos FGU Midt- og Østsjælland i Faxe oplever man, at modtage elever på skolen, hvis brug af mobiltelefoner fylder så meget, at eleven ikke kan være deltagende. Det kan samtidig være elever, der er meget sårbare, og telefonen kan derfor give dem en stor tryghed. Over for de elever, laver man en indsats, som tager udgangspunkt i deres forløbssamtaler, og det bliver italesat som et personligt mål for eleven at blive bedre til at indgå i hverdagens praksisfælleskab og undervisning. I det fortrolige rum, som samtaler er, har man dialog med eleverne om, hvad der er årsagen til, at telefonen kommer frem, når noget bliver svært. Man taler også om, hvorfor det er u hensigtsmæssigt i forhold til undervisningen, og hvordan eleven kan øve sig i at lægge telefonen væk igen eller i mindre grad tage den frem.



Anbefaling 6 Spær adgangen til ikkerekvante hjemmesider via firewall

Digital distraktion kan begrænses med digitale redskaber. Skolen har mulighed for at etablere en internetspærring på skolens net af de hjemmesider, som skolen anser som irrelevante i en undervisningssammenhæng. Det besværliggør elevernes adgang til uønskede sider og er et tydeligt signal om, hvilken digital adfærd skolen anser som relevant i en undervisningssammenhæng. Erfaringer peger på, at dette signal også kan understøtte en vis justits blandt eleverne.

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



Anbefaling 7 Lad computeren være lukket ved undervisningens start

I undervisningen skal computeren tjene et fagligt formål. Når computeren er åben, kan eleverne risikere at blive distraheret, ofte uden at underviserne har mulighed for at opdage det.

Et konkret greb til at forhindre distraktion ved brug af computere kan være at indføre et princip om, at computeren er lukket eller pakket væk, når undervisningen begynder. Hermed vil undervisningens afsæt være, at eleven har sin opmærksomhed rettet mod undervisningssituationen og det faglige fællesskab mellem lærer og elever.

Som ved fælles principper for brug af mobiltelefoner, kan skolen også med fordel have en fælles tilgang til lukkede computere ved undervisningens begyndelse i de timer, hvor det er relevant. Hermed bliver det en naturlig del af elevernes hverdag.

Der bør naturligvis stadig være en særlig opmærksomhed på forholdene for fx ordblinde elever, så de fortsat oplever at blive mødt i deres behov.

Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale



Variation i undervisningen er et velkendt didaktisk greb til fastholde elevernes engagement og motivation. I FGU er der overordnet set krav om variation i undervisningen i form af vekslen mellem teori og praksis. Variation er også afveksling imellem forskellige aktiviteter og arbejdsformer og tydelig opdeling af undervisningen i sekvenser, hvor elever kan arbejde med stoffet på forskellige måder. Variation kan også handle om at veksle imellem digital og analog undervisning.

Når eleverne er optaget af deres skærme, kan opgaveløsningen blive mere individuel, hvilket kan vanskeliggøre en fælles dagsorden i undervisningen. Muligheden for øjenkontakt og aflæsning af kropssprog er også svækket, hvilket giver vanskelige betingelser for relationen mellem lærer og elev og eleverne imellem.

Samtidigt er der på nuværende tidspunkt ikke tilstrækkelig viden om konsekvenserne ved den omfattende brug af skærme. Derfor kan der være god grund til at agere mere forsigtigt, når det kommer til brugen af digitale enheder.

På den baggrund anbefaler Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, at alle skoler overvejer, hvornår og hvordan det er hensigtsmæssigt at anvende digitale enheder i en undervisnings- og læringsammenhæng, og hvornår det ikke er. Formålet er at sikre en mere hensigtsmæssig balance i brugen af skærme.

Anbefaling 8 Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt

Med den omfattende digitalisering af undervisningen kan det for mange lærere være det naturlige førstevalg, at undervisningen primært gennemføres med brug af digitale enheder. Det bidrager ikke altid til, at undervisningen tilrettelægges helhedsorienteret og praksisbaseret. For at sikre en bedre balance i elevens brug af skærme i undervisningen må udgangspunktet være, at de tilvælges i de situationer, hvor det er didaktisk og pædagogisk nødvendigt.

Vi er bevidste om, at mange står i den situation, at de relevante læremidler kun findes i digital form. Det er et grundvilkår i tilrettelæggelsen af undervisningen. Men også her er det relevant at undersøge mulighederne for en kombination med analoge læremidler og didaktiske tilgange, så de digitale enheder kun indgår i undervisningen, når det er nødvendigt.

For at opnå en situation, hvor brugen af digitale enheder er et tilvalg med et konkret læringsformål, kan læreren være tydelig om, hvornår, hvorfor og hvordan digitale enheder indgår i undervisningen. Dette kan omfatte alle undervisningens elementer som øvelser, nedskrivning af noter, gruppearbejde, præsentationer, dokumentation til elevens portfolio eller andet.

Samspil mellem praksis og det digitale

Hos FGU Nordsjælland i Skibby er udgangspunktet for eleverne på værkstedet Træ, Byg & Anlæg, at håndværk og teknologi skal gå hånd i hånd. For nogle elever giver det mening at starte med værktøj i hånden, for andre er det mest meningsfyldt at starte med for eksempel en 3D tegning af det, de skal fremstille. Alle elever kommer i berøring med både det traditionelle håndværk og de teknologiske værktøjer og maskiner, der er til rådighed for branchen.

Det handler om, at eleverne kender processen og ved, hvad udbyttet er. Læreren sikrer dermed, at håndværket går i hånd med det digitale, og har et tydeligt formål.

Eleverne oplever også, at de kan bruge de digitale værktøjer i hverdagen, når det for eksempel bliver nemmere at skære brædder op, fordi de har præcise tegninger, der kan overføres til maskinen.

Dette samspil mellem praksis og det digitale giver også mening i et uddannelsesperspektiv. Elever, der fortsætter til erhvervsuddannelserne, fortæller, at de har haft en god opstart dér, fordi de har været bedre rustet i deres grundforløb.



Anbefaling 9

Giv mere plads til skærmfrie perioder i undervisningen

For at understøtte muligheden for mindre brug af digitale enheder i undervisningen er det vigtigt, at skolen forsøger at give mere plads til den analogbase-rede læring i undervisningen. Skolen kan med fordel have fokus på det i arbejdet med den pædagogiske udvikling på skolen. Mulighederne vil naturligt afhænge af de enkelte fag og faglige temaers form og indhold.

Det er i den sammenhæng vigtigt, at skolen er opmærksom på at have analoge alternativer til de dele af undervisningen, der i dag udfyldes ved brug af digitale enheder. Det kan derfor være et opmærksomheds-punkt ved fremtidige indkøb af læremidler og i skolens principper for print.

Skolerne bør tage særligt hensyn til elever med ordblindhed og andre funktionsnedsættelser.

Skærmfri tid på Kommunikation & Medier

Hos FGU Midt- og Østsjælland i Faxe sidder elever inden for det faglige tema Kommunikation & Medier i hverdagen meget ved computer, da de arbejder med digitale medier og produktioner. Det betyder, at de har nemt ved at blive distraheret i undervisningen. For at skabe et godt læringsrum har man gode erfaringer med at flytte dele af undervisningen – for eksempel i almenfag som dansk – ind i et andet lokale. Her kan eleverne arbejde ved borde, uden at der er store computerskærme foran dem. Hvis der er brug for at arbejde med computere i undervisningen, kan eleverne låne en bærbar computer fra et klassesæt.

Når eleverne arbejder med computere fra klassesættet, er de ikke på samme måde fristet til at lave andre ting, da computerne ikke har samme adgang til apps og spil, som på deres egne computere.





Anbefaling 10

Skab attraktive alternativer til det digitale i pauser og sociale sammenhænge

Skolens arbejde med skærme behøver ikke kun at handle om at mindske anvendelsen af digitale enheder, men kan også handle om at tilvælge og fokusere på alternativer til skærmen. Arbejdet kan fx bruges som en anledning til at udvikle og understøtte skolens fysiske fællesskaber blandt eleverne.

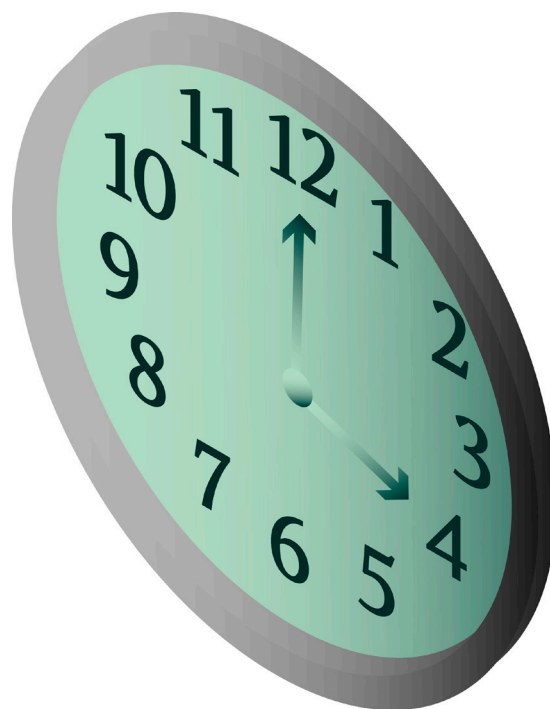
Skolen kan arbejde på, at eleverne oplever attraktive alternativer til skærmen i fx pauser og sociale sammenhænge. Det kan være tiltag som indkøb af brætspil, bordtennis, bordfodbold eller lignende, der kan motivere eleverne til at fravælge skærmen og i stedet fokusere på den fysiske tilstedeværelse med hinanden. Det kan også være ved at arrangere valgfri aktiviteter for eleverne i pauserne.

Et ønske om større nærvær og fysisk social interaktion på skolen kan betyde, at der med fordel kan være fokus på den fysiske indretning med alternativer til det digitale både i undervisningen og i pauser. Rum med muligheder for aktivitet, ro, samtale og lignende kan understøtte skolens tilgang til mindre brug af skærme. I undervisningslokalerne kan det overvejes, hvordan de fysiske rammer kan understøtte større nærvær og faglig koncentration, fx ved at afprøve forskellige bordopstillinger.

Mobilfrie måltider

FGU Skolen Øst i Høje Taastrup har indført mobilfri tid i forbindelse med måltiderne. Når eleverne spiser morgenmad og frokost sammen, må mobiltelefonen ikke være fremme de første 20 minutter. I stedet for at præsentere det som et forbud, har man fokuseret på det positive – at lærerne gerne vil være tilstede og nærværende overfor eleverne, når telefonerne ikke er fremme.

Eleverne oplevede, at de 20 minutter lige så godt kunne være et halvt år, men hurtigt er det blevet en god og helt naturlig vane, at telefonen slet ikke kommer frem i forbindelse med måltiderne. I rammesætningen får eleverne forklaret, at det også er ok ikke at deltage i samtalerne omkring måltidet, og at det er helt ok bare at lytte med. Nogle elever, der har brug for at afskærme sig i de sociale situationer, får en fast siddeplads, hvor der er mere fysisk afskærmning, fx en væg, og eventuelt også lov til at beholde en enkelt trådløs høretelefon i det ene øre.



Videre læsning

Anbefalingerne er udarbejdet ud fra styrelsens viden og erfaring om undervisning. Vi har desuden inddraget eksterne eksperter og praktikere, Sundhedsstyrelsen og relevante organisationer som repræsentanter for ledelser, lærere og elever. 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. Kunnskapsenter 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.

På Nyborg Gymnasiums hjemmeside kan man også læse nærmere om skolens arbejde med håndtering af udfordringer med skærme. Skolens arbejde er sket i samarbejde med Dorte Ågård: <https://nyborg-gym.dk/elev/skaerme-i-skolen/>

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række anbefalinger om brug af skærme i fritiden. 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 udenfor 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