



# Frederiksbergmodellen

Mere fysisk fællesskab – mindre skærmbrug

Anbefalinger til skoler om brug af skærme i undervisning, SFO og klub og anbefalinger til forældre



# Baggrund

Kommunalbestyrelsen tiltrådte den 17. juni 2024 et beslutningsforslag om anbefalinger til en Frederiksbergmodel for skærmb brug i skolerne og i undervisningen.

Med udarbejdelsen af Frederiksbergmodellen er der et grundlag for at supplere skolernes politikker for brug af mobiltelefoner og andre digitale enheder som fx smartwatches.

Frederiksbergmodellen bygger på viden og anbefalinger fra forskningen og myndigheder, herunder særligt anbefalinger fra STUK om skærmb brug i grundskoler og fritidstilbud, anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, samt faglige anbefalinger fra børne- og ungeforsker Louise Klinge. Desuden input fra to workshops med deltagere fra skoleverdenen.

Det er skolebestyrelsen på den enkelte skole, der fastlægger principper for skærmb brug og skolelederen, der omsætter principperne i skolens hverdag, herunder også i SFO og klub. Det skal gøres med udgangspunkt i 'følg-eller-forklar', det vil sige at det skal forklares, hvis Frederiksbergmodellens anbefalinger ikke følges.

Skolernes lokale skærmp principper skal løbende evalueres og eventuelt tilpasses med inddragelse af pædagogisk personale, elever og forældre.

## Kommunalbestyrelsens beslutning

*"Der gennemføres en dialogproces med alle relevante aktører med henblik på at indføre en Frederiksberg-model for anbefalinger for skærmb brug med det sigte at reducere anvendelsen af mobiler og skærme i daginstitutioner, skoler, SFO og juniorklub, således at princippet er, at det i givet fald sker i klar faglig/pædagogisk sammenhæng."*

Kommunalbestyrelsen  
Frederiksberg Kommune  
17. juni 2024 (pkt. 164)



# 10 anbefalinger til skole, SFO og klub

*Anbefalingerne bygger på, at skolerne skal sikre en varieret og balanceret undervisning og et fokus på fællesskaber*

1

## Formuler en fælles skærmpolitik for hele skolen inkl. SFO og klub

**Hvorfor** Ensartede regler skaber en fælles forståelse og klare rammer for alle.  
**Hvordan** Udarbejd en politik i samarbejde med skolens personale, elevråd og forældre, der implementeres på tværs af alle afdelinger.

2

## Indfør mobilfri skole og fritidstilbud

Alle elever afleverer deres mobiltelefoner (og smartwatches) ved skoledagens begyndelse og får den udleveret ved skoledagens afslutning. Sørg for, at mobiltelefonerne er pakket væk i løbet af dagen – både i skole, SFO og klub.

**Hvorfor** Reducerer distraktioner og øger fokus på læring og sociale interaktioner.  
**Hvordan** Indfør afleveringssystem for mobiltelefoner ved skolens start og udlevering ved dagens afslutning.

3

## Start timen uden skærmb brug

Lad skærmene være lukket ved timens start så man får øjenkontakt og tjekker ind med hinanden. Hav skærmfri tidsrum i alle timer.

**Hvorfor** Fremmer fællesskab og aktiv deltagelse fra starten af lektionen.  
**Hvordan** Planlæg lektioner uden skærmb brug og fokuser på interaktive og analoge læringsaktiviteter i begyndelsen af hver time.

4

## Brug ikke skærme til at sætte i stedet for læring og pædagogik

Brug kun skærme når det er voksenstyret og fagligt, pædagogisk og didaktisk funderet.

**Hvorfor** Forhindrer unødvendig brug af skærme i undervisnings- og fritidsdelen og sikrer læring med digital relevans.  
**Hvordan** Inkorporér skærmb brug i undervisningen, når de understøtter lærings-målene, og undgå skærmb brug, når de ikke er nødvendige. Sæt begrænsninger på skærmtid i fritidstilbud, fx 30 minutter i gamerrum. Følg anbefalingerne for aldersmærkninger for spil.

5

## Skeln mellem aktiv og passiv brug af skærme

Aktiv skærmb brug kan stimulere til aktivitet versus passiv skærmb brug.

**Hvorfor** Brug af skærme kan være med til at understøtte forskellige læringsmål.  
**Hvordan** Når undervisningen benytter skærme, så sørg så vidt muligt for at vælge aktive skærmbaserede aktiviteter, fx stop-motion og programmering. Skærme kan også være vigtige til fx tests og opgaver.

6

## Skab ro og skærmfrihed i pauserne og tænk i fælles, skærmfri aktiviteter

**Hvorfor** Hjælper børn med at få ro og fordybelse, hvilket fremmer læring.  
**Hvordan** Opret skærmfri zoner eller tidspunkter i skoledagen, hvor eleverne kan være offline og fokusere på ikke-digitale aktiviteter.



# 10 anbefalinger til skole, SFO og klub

*Anbefalingerne bygger på, at skolerne skal sikre en varieret og balanceret undervisning og et fokus på fællesskaber*

7

## Tilbyd skærmfri fritidsaktiviteter i frikvarterer og i fritidstilbud

Tilbyd fx fysiske aktiviteter med bevægelse, krea/håndværk og musik som alle børn kan være med i og motiveres til at deltage i.

**Hvorfor** Skærmfrie aktiviteter fremmer fysisk og kreativ udfoldelse, og giver plads til fællesskaber.

**Hvordan:** Tilbyd aktiviteter som sport, kunst og musik, der ikke involverer skærmb brug, i både frikvarter og fritid.

9

## Sørg for effektive firewalls og begrænset frisøgning

Skolen melder ind til Blackliste-arbejdsgruppen når der er behov for yderligere blokeringer af hjemmesider. Begræns brugen af frisøgning på fx google og brug i stedet bøger eller specifikke hjemmesider.

**Hvorfor** Man undgår distraktioner når skærme bruges i undervisningen

**Hvordan** Meld ind til arbejdsgruppen om blokering af firewalls, hvis der er sider der skal blokeres

8

## Understøt digital dannelse og trivsel

Verden er digital og vi ønsker at lære børnene at være nysgerrige og kritiske og få god teknologiforståelse. Derfor skal de voksne være gode rollemodeller, de skal tage snakken med eleverne og børnene om det digitale liv, fx god social adfærd og mobning på digitale medier. De voksne skal også skabe rammer som gør, at børn og unge rækker ud, hvis der sker noget utrygt eller u hensigtsmæssigt i de digitale universer.

**Hvorfor** Børn skal lære at navigere ansvarligt i en digital verden.

**Hvordan** Indfør lektioner i digital dannelse (bl.a. teknologiforståelse), der underviser i sikkerhed, etik og ansvarlig brug af teknologi.

10

## Understøt digitalt forældresamarbejde

Børns digitale liv skal løbende drøftes på fx forældremøder i klassen og på årgangen. Forældre kan sammen bestemme og holde aldersgrænser for introduktionen af smartphones, brug af sociale medier og skærmb brug i klassefællesskabet.

**Hvorfor** Brug forældremøderne til at vedtage retningslinjer for smartphones, sociale medier mv., jf. anbefalingerne til forældre.

**Hvordan** Inddrag forældre i udformningen af skærmpolitikken og skab en åben dialog om digitale vaner.



# Seks anbefalinger til forældre

*Anbefalingerne bygger på, at skolerne skal sikre en varieret og balanceret undervisning og et fokus på fællesskaber*

1

## Vent med at give børnene en smartphone

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 altid at have mulighed for at være online.

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

2

## Aldersgrænsen på 15 år for brug af SoMe

Formålet er, at de mindste børn kommer på SoMe senere. Derfor lad 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.

3

## Vær en digital rollemodel

Sørg for selv at bruge digitale medier ansvarligt og 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** Vis ansvarlig brug af teknologi og gode digitale vaner ved at være et forbillede for børnene.

4

## Brug forældrekontrol

Brug 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.

6

## Brug forældremøderne til at lave fælles aftaler

Brug forældremøderne aktivt til at drøfte og lave fælles aftaler for klassens børn i forhold til smartphones, sociale medier mv.

**Hvorfor** Fælles retningslinjer mellem forældre skaber en sammenhængende digital kultur i klassen.

**Hvordan** Diskutér og vedtag fælles regler for brug af smartphones og sociale medier på forældremøderne.



# Forslag til proces for skolernes udarbejdelse af lokale skærmpolitikker

Med udgangspunkt i Frederiksbergmodellen følger skolerne op lokalt med nedenstående proces for udviklingen af lokale principper.

## Skolernes opgave

- Der udarbejdes lokale principper for balanceret skærmb brug på alle skoler, SFO ' er og klubber med afsæt i Frederiksbergmodellen og ministeriets anbefalinger om begrænsning af digital distraktion og balanceret brug af skærme.
- De lokale principper for et balanceret skærmb brug udarbejdes i dialog mellem skoler, herunder SFO og klub, forældre og elevråd.
- De lokale principper beslattes af skolebestyrelsen og offentliggøres på skolernes hjemmeside/AULA og forældrene informeres om skolens skærmpolitik med opfordring om at støtte den derhjemme.

## Understøttelse fra forvaltningen

Forvaltningen følger udviklingen og understøtter skolerne med ny viden på området med henblik på at kvalificere de lokale processer på skolen med at revidere de lokale principper. Undervisningsudvalget vil følge implementeringen tæt og skolerne skal i løbet af første kvartal 2025 melde tilbage med en status.



# Links

## Links til anbefalinger til skærmbrug

[Anbefalinger om skærmbrug til grundskoler og fritidstilbud | Børne- og Undervisningsministeriet \(uvm.dk\)](#)

[Anbefalinger til børn og unges skærmbrug - Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](#)

[Anbefalinger fra EMU \(videoer\) emu.dk](#)

## Links til materiale om digital dannelse og undervisningsmateriale

[Red Barnet - Børns digitale liv](#)

[ON Undervisning - undervisningsmateriale](#)





Mere fællesskab – mindre skærmbrug

Frederiksbergmodellen



FREDEKRSBERG  
KOMMUNE

