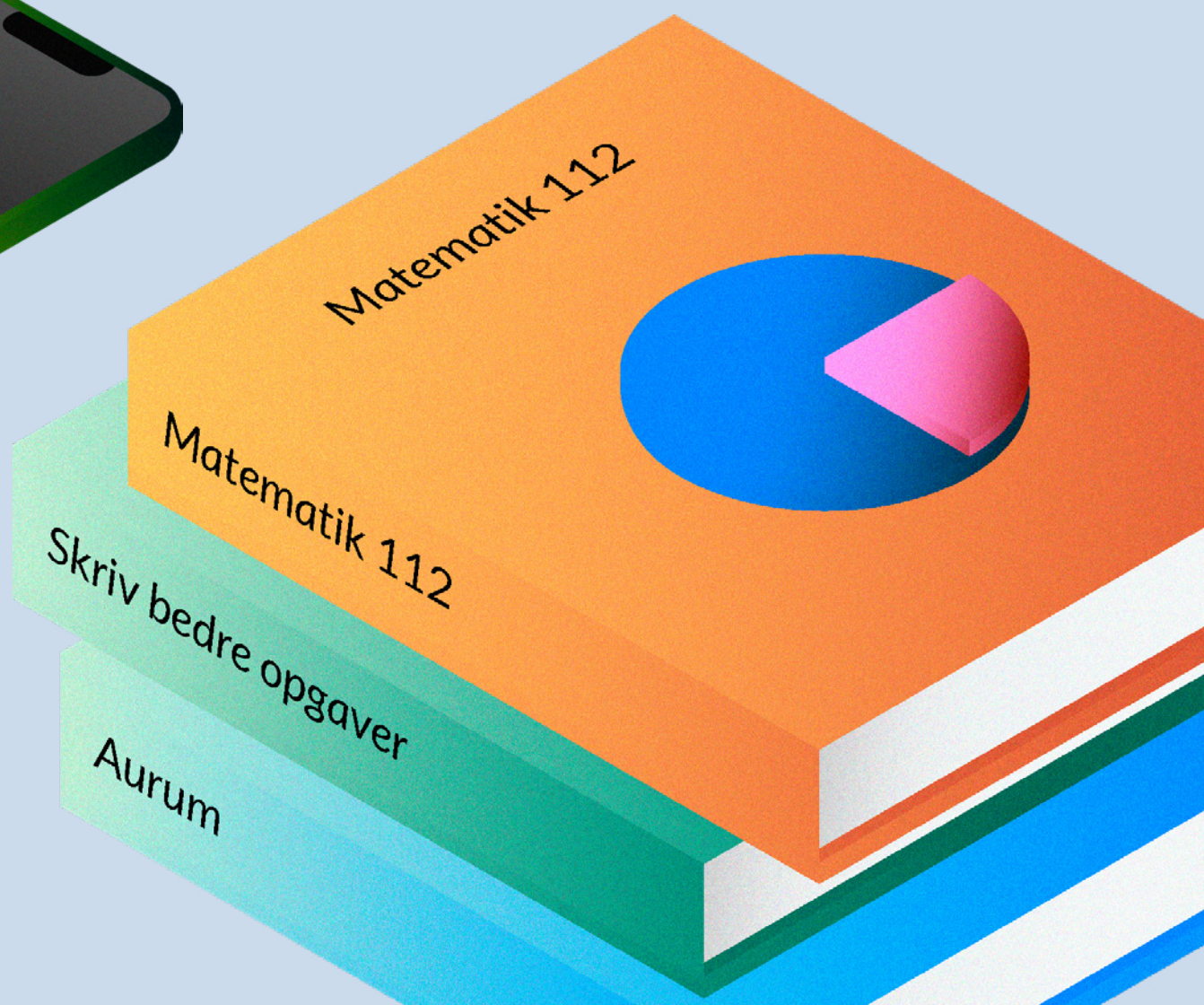




BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Skærmbrug på gymnasiale uddannelser

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

### **Skærmbrug på gymnasiale uddannelser**

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

2023

ISBN nr. 87-603-3354-5 (web udgave)

Design: Center for Kommunikation og Presse

Denne publikation kan ikke bestilles.

Der henvises til webudgaven.

Illustrationer og layout: Emma Kølle

Publikationen kan hentes på:

[www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

Tegholmegade 1

2450 København SV

# Indholdsfortegnelse

---

Forord.....	4
Indledning.....	5
Om anbefalingerne.....	6
<b>Anbefalinger</b> .....	<b>7</b>
<b>Skolen fastlægger fælles rammer for brug af skærme</b> .....	<b>8</b>
Anbefaling 1. Ledelsen sætter retning for skærmb brug på skolen .....	8
Anbefaling 2. Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme .....	10
Anbefaling 3. Skab overblik over skolens skærmb brug som udgangspunkt for dialogen .....	11
Anbefaling 4. Lad fokus på skærmb brug bidrage til elevernes digitale dannelse.....	11
<b>Skolen beslutter, hvordan digital distraktion begrænses</b> .....	<b>12</b>
Anbefaling 5. Indfør principper for at begrænse brug af mobiltelefoner.....	12
Anbefaling 6. Spær adgangen til ikkerekvante hjemmesider via firewall.....	14
Anbefaling 7. Lad computeren være lukket ved undervisningens start .....	14
Anbefaling 8. Brug mindre skærm i gruppearbejde.....	15
<b>Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale</b> .....	<b>16</b>
Anbefaling 9. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt .....	16
Anbefaling 10. Giv mere plads til skærmfrie perioder i undervisningen.....	17
Anbefaling 11. Vær opmærksom på skærmb brug ved elevernes hjemmearbejde .....	17
Anbefaling 12. Skab attraktive alternativer til det digitale i pauser og sociale sammenhænge .....	18
<b>Videre læsning</b> .....	<b>19</b>

# 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 skolerens 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 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 skærmbrug. 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 de gymnasiale uddannelser.

## Gode læringsmiljøer og tillidsfulde relationer

God undervisning på de gymnasiale uddannelser er tilrettelagt med tydelige faglige mål, løbende evaluering og feedback. Der skal være variation i undervisnings- og arbejdsformer, og undervisningen skal tilrettelægges med både faglig og studiekompetencemæssig progression. Der skal være fokus på løbende inddragelse og på udvikling af elevens personlige myndighed og almene dannelse, samt på at eleven bl.a. udvikler digitale kompetencer.

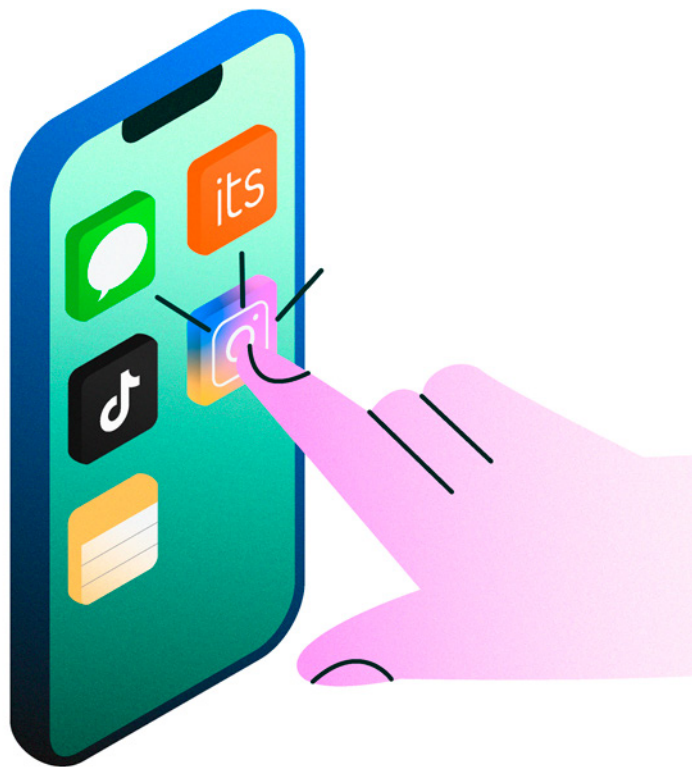
Skolekultur, læringsmiljø og hele skolens virke bidrager til uddannelsens almindennende og faglige formål.

Derudover er gode og tillidsfulde relationer mellem elever, lærere, og ledelse en forudsætning for et godt undervisningsmiljø og for en god arbejdsplads for alle. Et godt læringsmiljø og en hensigtsmæssig adfærd hos eleverne kan styrkes ved at have klare forventninger til eleverne. Det sociale fællesskab i klassen er også afgørende for elevens trivsel og motivation.

Desuden har tydelig faglig ledelse betydning for uddannelseskvaliteten. Det gælder både i forhold til strategisk og pædagogisk ledelse og det kræver en tydelig ansvars- og rollefordeling samt retningslinjer og politikker, der afspejler den samlede dannelsesopgave.

Endvidere fremgår det af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug, 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 19.



# Om anbefalingerne

Denne publikation er rettet mod ledere og lærere på de gymnasiale uddannelser. 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.

## Skolens og elevernes forhold skal være udgangspunktet for lokale retningslinjer

Det er vigtigt, at der skelnes mellem forskellige former for brug af skærme i forskelligartede situationer. Der skal eksempelvis tages hensyn til ordblinde elever og elever med andre funktionsnedsættelser. Gymnasial

undervisning sker i forskellige undervisningsmiljøer og med forskellige elever. 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.

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.

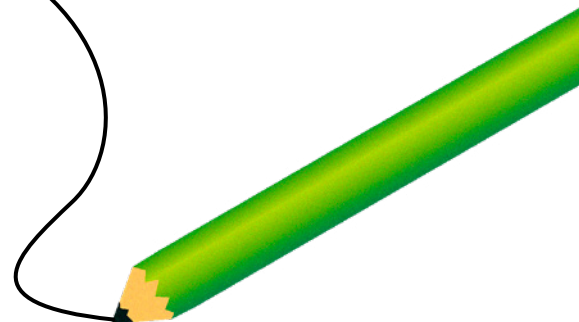
### To problemstillinger i forhold til skærme

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.

# Anbefalinger

Styrelsen har udarbejdet tolv 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 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. Ledelsen sætter retning for skærmb brug på skolen
2. Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme
3. Skab overblik over skolens skærmb brug som udgangspunkt for dialogen
4. Lad fokus på skærmb brug bidrage til elevernes digitale dannelse



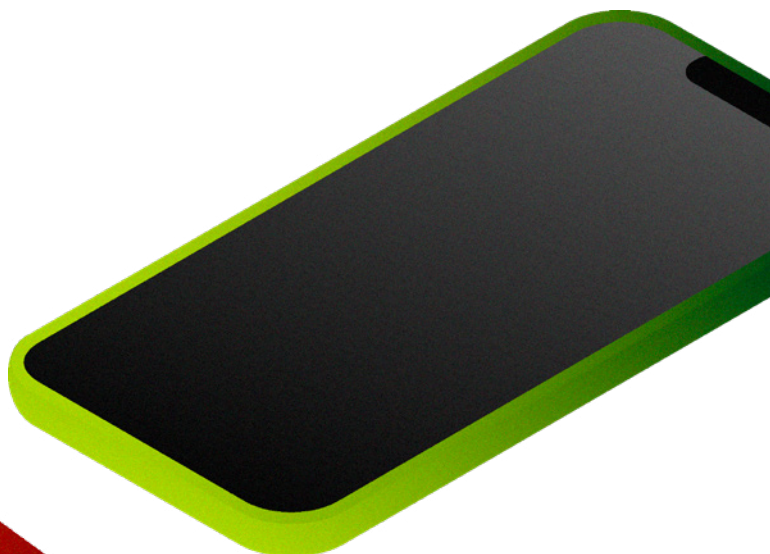
## Skolen beslutter, hvordan digital distraktion begrænses

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
8. Brug mindre skærm i gruppearbejde



## Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale

9. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt
10. Giv mere plads til skærmfrie perioder i undervisningen
11. Vær opmærksom på skærmb brug ved elevernes hjemmearbejde
12. 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.

## Anbefaling 1

### Ledelsen sætter retning for skærmb brug 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 faggrupper m.m.

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 skærmb brug. Det kan ske i en løbende proces, hvor principperne jævnl igt 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 studie- og ordensregler og formidles løbende til eleverne.







## Ti overordnede principper for en digital skolepolitik på Nyborg Gymnasium

På Nyborg Gymnasium har de formuleret en fælles digital skolepolitik, der beskriver en række overordnede principper for håndtering af skærme i skolen i arbejdet med elevernes trivsel, læring, dannelse og fællesskab. Iværksættelsen af den digitale skolepolitik på Nyborg Gymnasium er udviklet i samarbejde med Dorte Ågård.

1. Når devices er med i skolen, skal de ikke længere betragtes som private genstande, men som redskaber, der indgår i den fælles undervisning
2. Det er læreren, der styrer elevernes brug af devices, og de er en del af lærerens pædagogiske repertoire
3. Devices skal kun bruges, når det giver faglig mening. Når de ikke skal bruges, skal de ikke være åbne eller tilgængelige
4. Der er forskel på skolearbejde og fritid. Eleverne skal lære at forvente "god anderledeshed", som den tyske professor i pædagogik Thomas Ziehe kaldte det, altså at skoledagen foregår på andre præmisser end fritiden
5. Sociale medier, spil, shopping, streaming og andre former for underholdning har derfor intet at gøre i undervisningstiden
6. Der skal være skærmfrie tidsrum i alle lektioner af hensyn til kontakten mellem lærer og elever og eleverne imellem
7. Brug af devices i undervisningen er noget, eleverne skal lære. Deres digitale erfaringer fra fritiden gør dem ikke til "digitalt indfødte" og er ikke tilstrækkelige til, at de arbejder hensigtsmæssigt med det digitale i skolen
8. Eleverne skal trænes i ikke at være online. De skal opøve praktiske vaner, så de lærer at lægge mobilen til side, ikke at være tilgængelige og at udholde en hel lektionslængde uden distraktioner
9. Der er stadig brug for analoge læremidler. Bøger og papir har store kvaliteter, som ikke er blevet umoderne. Derfor er der behov for at variere brugen af læremidler
10. Mere restriktive spilleregler for skærmb brug skal iværksættes på en måde, så de nye klare rammer forenes med venlighed. Alle medarbejdere på skolen skal i processen være hjælpsomme over for eleverne, så en ny digital skolepolitik ikke skaber en uvenlig, autoritær skole, men skolen forbliver venlig og autoritativ.

"Målet er, at vi gerne vil gøre skolen til en rolig ø midt i et oprørt hav af digital støj og alt for travle liv. Det handler ikke om formynderi, men om at skabe rigtigt nærvær og faglig koncentration. At gøre de unge lidt mindre stressede, og at skolen skal have lov til at være skolen – og ikke en udlagt afdeling af teenageværelset. Det er omsorg, og det er erkendelsen af, at vi er nødt til at gøre noget ude i virkeligheden. Det her er ikke begrænsning af den personlige frihed. Det er en naturlig del af arbejdet med elevtrivsel, klasseledelse og didaktik på Nyborg Gymnasium."

– Henrik Stokholm, rektor  
Nyborg Gymnasium

"Det handler for os om fokus på læring. Over en årrække har vi oplevet en forandring i klasserummet. Eleverne mestrer i ringere grad at fordybe og koncentrere sig i undervisningen. Der sker for meget i undervisningslokalet, der ikke er undervisning, men som hører til i den private sfære. Vi oplever også, at elevernes brug af skærme i undervisningen i mange situationer understøtter præstationskulturen. Eleverne googler sig til svar, bruger oversættelsesprogrammer mv. i stedet for selv at ræsonnere sig frem til de faglige svar. Vi er nødt til at tage ansvar for elevernes læring og trivsel og reducere de digitale forstyrrelser i undervisningen, understøtte elevernes nysgerrighed og vise dem en god anderledeshed i forhold til det, der ellers fylder i deres hverdag."

– Annemerete Thers, rektor  
Innovationsgymnasiet, Niels Brock



## Anbefaling 2

### Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme

Inddragelse giver ejerskab. Derfor er det afgørende, at ledelsen inddrager både lærere og elever i arbejdet med skolens håndtering af skærmb brug. 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 tiltag favner variationen i uddannelser, fag og lærernes tilgange til undervisningen. Inddragelsen skal også sikre, at der sker en god og fælles implementering og løbende tilpasning.

For eleverne vil et medejerskab over skolens principper kunne bidrage til forståelse og samarbejde. Det gælder særligt hos ældre elever, der kan opleve begrænsende tiltag som umyndiggørende. 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 omlægninger 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 skærmb brug.

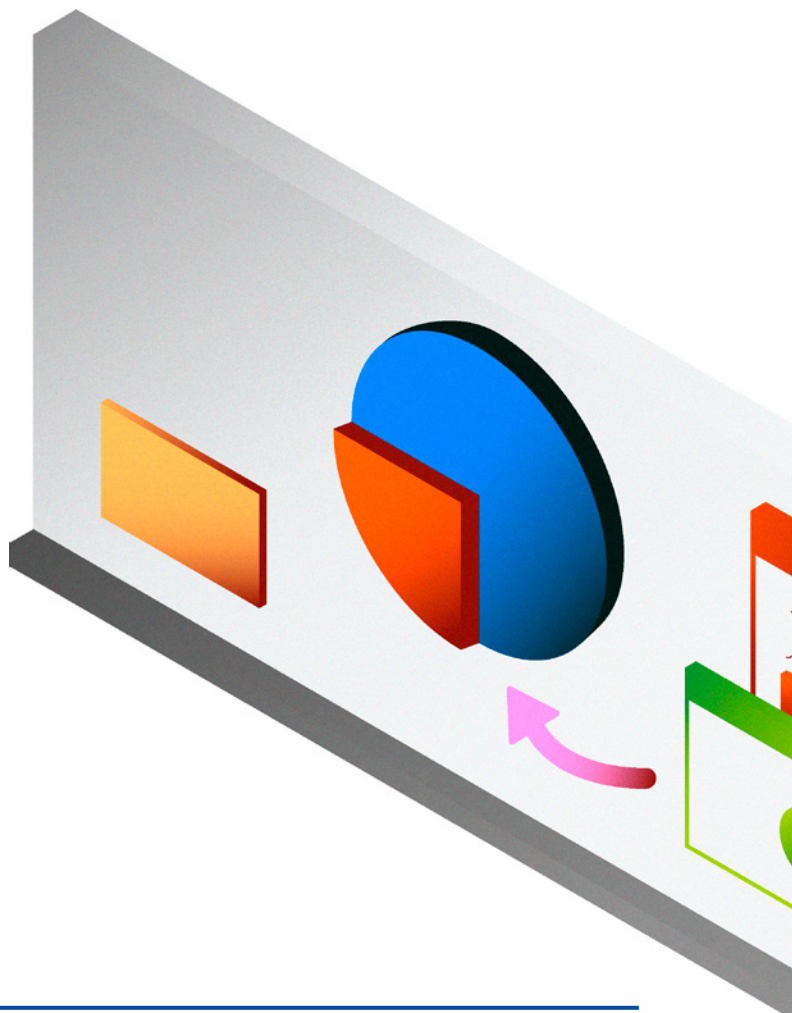
En måde at inddrage eleverne på kan være ved at involvere skolens elevråd eller drøfte spørgsmålet i klasserne/på holdene. Eleverne kan fx være med til at udvikle konkrete idéer, der kan afprøves på skolen. Det er vigtigt at gå åbent til elevinddragelse og turde prøve elevernes forslag af. Drøftelser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

”På Frederiksberg Gymnasium har vi haft spørgsmål om skærmb brug og læringsrummet oppe i samarbejdsudvalget, i pædagogisk råd og med elevrådet. Vi er enige om, at det udfordrer læringsmulighederne, når brugen af skærme ikke er reguleret tydeligt og konsekvent.

Vi udvider derfor vores mobilfri undervisning til at indbefatte alle klassesettrin, til mobiler på flyttilstand og blokeringer på netadgang fra de bærbare computere. Forsøget skal evalueres af elever, lærere og ledelse – og så ser vi på effekterne. Samtidig har vi implementeret en udbygget plan for digital dannelse, da forbud og reguleringer absolut ikke kan stå alene.”

– Maja Bødtcher-Hansen, rektor Frederiksberg Gymnasium

Endelig kan det være relevant at medtænke forældrenes rolle og reaktion. Skolen bør som minimum formidle skolens tiltag til forældre, så de er bekendt med skolens tilgang.



### 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

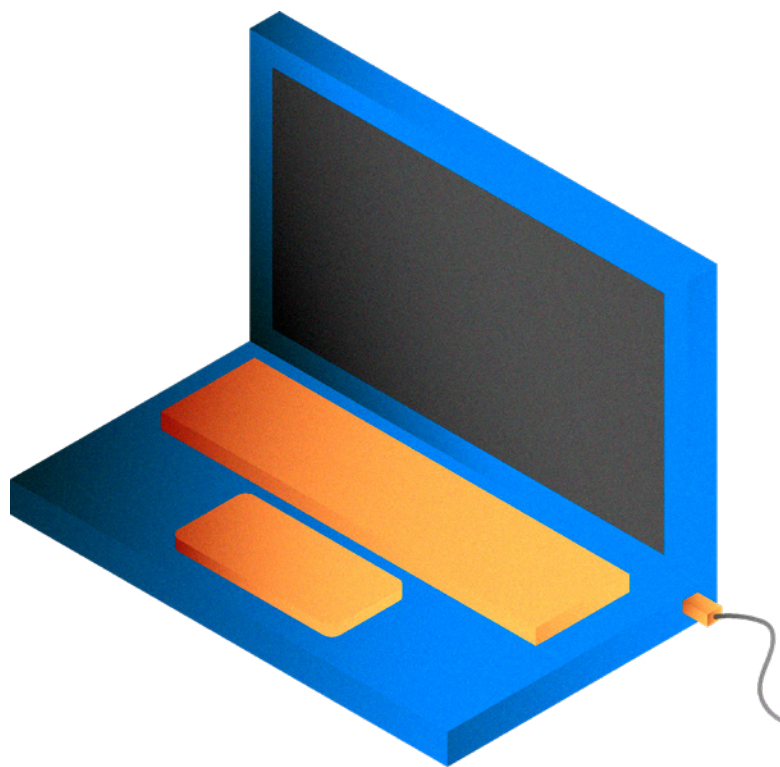


At begrænse elevernes brug af digitale enheder står ikke i modsætning til elevernes digitale dannelse. Tværtimod kan arbejdet med at begrænse skærmb brugen ses som en del af den digitale dannelse, som også handler om, hvilken betydning skærme og skærmenes indhold har for elevernes læring, trivsel, fællesskab mv.

Det kan være en del af skolens tiltag, at eleverne forstår konsekvenserne ved egne digitale vaner, og har et kendskab til både de positive og negative konsekvenser ved brug af skærme. Det kan bl.a. ske ved, at skolen arbejder med de forskellige positioner i debatten om skærmes betydning for henholdsvis individet og samfundet. Digitale vaner kan også med fordel indgå i undervisningen i enkelte fag eller som tværfagligt emne mellem fagene. Det kan fx handle om fysisk og psykisk velbefindende, samfundskonsekvenser eller medieteori.

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.



# 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.

Principperne kan fx omfatte en model, hvor mobiltelefoner indsamles ved undervisningens begyndelse eller hvor mobilerne skal lægges væk i undervisningen. 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. Principper for mobiltelefoner kan endvidere tage højde for skolens elevsammensætning og for skolens forskellige typer af undervisning. Nogle elever kan have et særligt behov for at være kontaktbare dagen igennem.

Det kan være relevant, at principper for mobiltelefoner og andre tiltag til at mindske distraktion, afspejles i skolens studie- og ordensregler. Her kan det fx tilføjes, at eleven kan have pligt til at aflevere mobiltelefonen eller anden digital enhed ved overtrædelse af studie- og ordensreglerne.

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 i forbindelse med introdage, idrætsdage, studieture eller lignende.

#### Eksempel fra studie- og ordensreglerne fra Nyborg Gymnasium:

##### 5.1.6 Overholdelse af skolens regler vedr. brug af mobiltelefon og computer

Eleverne har pligt til at have deres mobiltelefoner slukket eller indstillet på flytilstand og aflevere deres mobiler i mobilskabet ved starten af hvert modul. Alle mobiler skal afleveres i skabet, og det er således ikke tilladt at være i besiddelse af en mobil i løbet af et undervisningsmodul. Det er ligeledes ikke tilladt at aktivere internetdeling på mobilen. Elever må i undervisningen og under diverse undervisningsaktiviteter kun anvende deres bærbare computer til undervisningsrelateret brug. En lærer kan beslutte, at elevers computere skal være slukkede/ nedklappede i kortere eller længere tid. Undtaget fra disse regler er undervisningssituationer, hvor en lærer inddrager mobiltelefoner og computere som et redskab i undervisningen, og giver eksplicit tilladelse til at omgå en eller flere regler i et bestemt tidsrum. Overtrædelser af reglerne vedr. mobiler og computere kan medføre sanktioner i henhold til §5.4



## Eksempel fra IBC International Business College, Kolding

"På IBC Handelsgymnasiet Kolding har vi indført, at eleverne ved en timeblok start sætter deres telefon i en holder, der står i et skab, som så aflåses. Eleverne henter deres telefon, når timen slutter.

Det var en ledelsesbeslutning på baggrund af en længere optakt. Pædagogisk udvalg satte "udfordringen med skærme i undervisningen" på dagsordenen i skoleåret 20/21, indledte et samarbejde med en forsker på AU og afviklede skærmfri uger i uge 46 2021, 2022 og om lidt i 2023. I de skærmfri uger afvikles undervisning uden skærme (telefoner og computere, lærere kan dog i 2hxx og 3hxx i særlige tilfælde bruge skærm til fremvisning). Vi har brugt pædagogiske dage på optakt med foredragsholder og planlægning af skærmfri undervisning, og der har været forskellig optakt med eleverne, der har motiveret "forsøgene", både oplæg om søvn, motivation og fordybelse samt undervisning i fag om techgiganter, sociale medier, digital dannelse mm. Formålet med ugerne er:

1. At eleverne bliver mere bevidste om deres brug af skærme med den konsekvens, at det er eleven selv, der styrer sin brug af skærm og ikke omvendt.
2. At eleverne ved at være offline i en længere periode mærker, hvad det gør ved deres samvær og ved undervisningen, bl.a. hvad angår opmærksomhed og dialog.

3. At eleverne får viden om techgiganternes (og psykologernes og programmørernes bag) kamp om vores opmærksomhed, digitale forstyrrelser, læring i filterboblen, ekkokamre, instant gratification.
4. At de lærer noget om (at træne) koncentration og vaner, vigtigheden af øjenkontakt, kritisk tænkning.

Efter afviklingen af ugerne har eleverne reflekteret skriftligt over udbyttet, og vi har evalueret projektet.

På baggrund af positive erfaringer fra de skærmfri uger, kommer beslutningen om mobiltelefonerne derfor som et "naturligt", instrumentelt skridt i den digitale dannelse, der i forvejen foregår på skolen, og samtidig parallelt med debatten om skærme i medierne.

Erfaring fra implementering af tiltaget er ikke systematiske. De tilbagemeldinger, der har været fra lærerne, er positive. Det foregår problemfrit, eleverne afleverer telefonerne, og både de og lærerne oplever færre forstyrrelser. Jeg har haft en håndfuld elever, der ikke havde afleveret telefoner af forskellige grunde (forglemmelse, ventede opkald) til samtale, og selv de var positive og tilfredse med at opleve færre forstyrrelser."

– Kristine Visby, uddannelsesleder IBC International Business College, Kolding

"Jeg tror, at det er nødvendigt at gøre noget, fordi det både påvirker trivsel og undervisningen. Når mobilen vibrerer i lommen, er det som én, der prikker dig på skulderen, og derfor så forstyrrer det faktisk, uanset om man tager den frem eller ikke tager den frem"

– Christian Nielsen Warming, rektor Aalborg Katedralskole

"Jeg synes egentlig, at det er meget fint: Normalt er jeg en person, som godt kan finde på at bruge den lidt, så det er lidt en befrielse."

– Viktor Rønnest, elev Aalborg Katedralskole

"Bare muligheden for at man kan række ned i tasken og tage den, det kan distrahere på en eller anden måde, selvom man godt ved, at den skal ligge i tasken."

– Rosa Fastergaard, elev Aalborg Katedralskole

"Jeg synes, at vi har mere fokus i undervisningen, og at vi har færre diskussioner om, hvorvidt telefonen skal ligge på bordet og være fremme i undervisningen. Det har hævet det faglige niveau. Dem, der har det svært, har faktisk nemmere ved at følge med, når telefonen står heroppe ved mig."

– Lasse Brunø, lektor Aalborg Katedralskole

"I stedet for at se det som en straf fra ledelsens side, over at bruge telefonen for meget, så ser vi det mere som et hjælpemiddel, til at vi har færre distraktioner i løbet af timerne."

– Cathrine Nørkær, forperson for elevrådet på Aalborg Katedralskole



## Anbefaling 6

### Spær adgangen til ikkerek relevante 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 undervisnings 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.

”På Nyborg Gymnasium har vi valgt at blokere for udvalgte sider på internettet, fordi eleverne i de mange undervisningstimer foran computeren ofte bliver distraherede og mister opmærksomheden til spil, shopping og andet, der er irrelevant for undervisningen. Det forstyrrer deres læring og evne til koncentration og fordybelse. Internetblokeringen kræver en server, der analyserer al trafik ind og ud af skolen, og så skal serveren have installeret internetblokeringssoftware eller bruge en cloudtjeneste, hvor serveren egentlig er placeret hos en tredje part.

Det vil være afhængigt af hvilke IT-systemer, der anvendes på den enkelte skole, hvilken løsning der giver

bedst mening. På Nyborg Gymnasium anvendes Cisco Umbrella, som giver mulighed for at blokere en række kategorier af sites og for at lukke eller åbne sites.

Kategorierne opdateres løbende på baggrund af feedback fra alle, der bruger programmet. Dette for at sikre, at sites, der bytter adresse og nye sites, der kommer inden for kategorierne, bliver blokeret. På Nyborg Gymnasium har vi de fire S'er som overordnet princip for hvilke kategorier, vi blokerer: sociale medier, spil, shopping og streaming.”

– Henrik Stokholm, rektor Nyborg Gymnasium

”På Svendborg Gymnasium har vi fra skoleåret 2023-24 indført nye retningslinjer for elevernes brug af skærme. Dette betyder at elevernes telefoner inddrages i forbindelse med al undervisning samt til arrangementer. Derudover er der oprettet en internetspærring (firewall). Denne internetspærring dækker en meget lang liste af hjemmesider inddelt i kategorier og administreres af IT-Center Fyn. Formålet har været at undgå unødige distraktion i undervisningen, samt at sende et klart signal til alle elever om hvad formålet er i skoletiden.

Tiltagene har på forhånd været drøftet med medarbejdere og elevråd, hvilket har sikret en bred opbakning til de nye tiltag. Kombinationen af de to tiltag har i lang højere grad end tidligere fjernet digital forstyrrelse i

klasserummet og dermed afhjulpet et stigende problem for den enkelte lærer og elev. Generelt har der ikke været udfordringer i forhold til elevernes accept af de nye regler, hvilket for de fleste har været i tråd med oplevelsen fra grundskolen.

Der er på skolen fortsat debat omhandlende brug af digitale hjælpemidler og yderligere tiltag og restriktioner er på ingen måde udelukket.”

– Jesper Hasager Jensen, rektor Svendborg Gymnasium



## Anbefaling 8

### Brug mindre skærm i gruppearbejde

Samarbejde og nærvær imellem elever styrker læringen og det faglige fællesskab. Et greb til at styrke dette kan være at indføre et princip om, at gruppearbejde og lignende undervisningssituationer i udgangspunktet sker med maksimalt én skærm som arbejdsredskab, fx én computer eller én mobiltelefon. Hermed vil eleverne samarbejde om den ene skærm, der er adgang til i gruppen, ligesom der vil være mindre risiko for, at eleverne distraheres. Det kræver dog et særligt fokus på, at alle elever er involveret, og grupper om én skærm derfor ikke må være for store. Det kan selvsagt også være hensigtsmæssigt, at gruppearbejde foregår helt uden skærme, når det er muligt.

”Princippet er kun en computer i et gruppearbejde (4 elever).

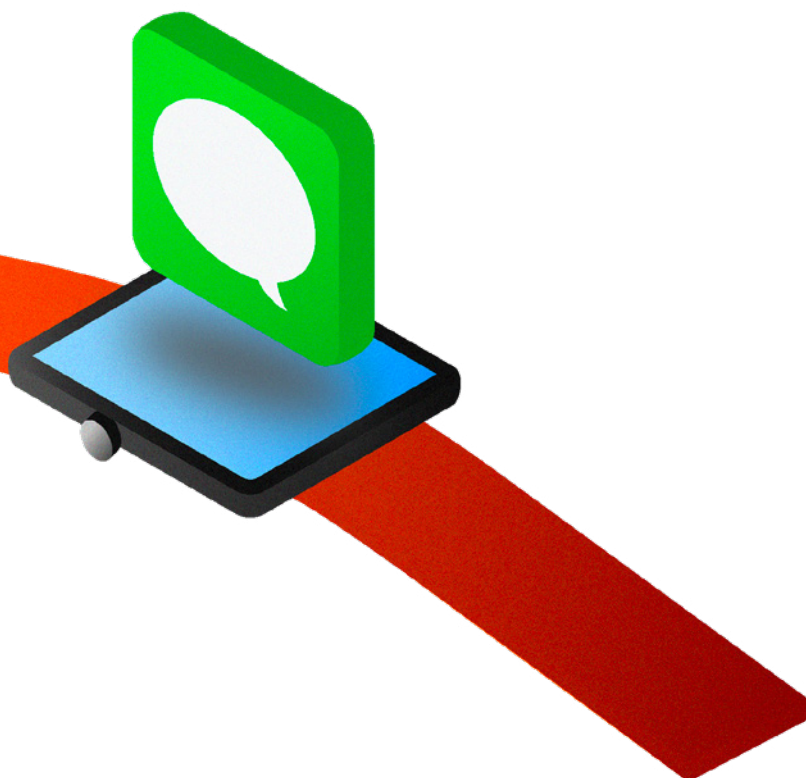
Baggrunden for tiltaget er en observation af dårlige gruppearbejder, hvor eleverne sidder med en computer hver og ikke løser opgaverne sammen, kommunikationen er sparsom, elever er måske optaget af andre ting på computeren, og det faglige udbytte begrænset. Skærme virker som en barriere for den gode samtale.

Princippet er enkelt, alle eleverne er fordybet i analyse og diskussionen når der kun er en, der formulerer det fælles svar. Formålet med gruppearbejdet er at fremme den demokratiske samtale, den personlige udvikling og have et fælles ansvar for gruppens løsning af en opgave.

Udfordringen er selvfølgelig at nogle materialer kun kan tilgås digitalt. I praksis kan det løses ved print, læse fælles på skærm eller adgang til en projektor. Især det sidste har fungeret godt, her kan alle følge med i hvad der bliver skrevet.

Vurderingen fra eleverne er, at gruppearbejdet bliver mere effektivt, outputtet bedre og de svagere elever oplever et fagligt løft. Og evt. opsamling i plenum kan bedre reduceres til de væsentligste konklusioner.”

– Jan Adsbøll Pedersen, lektor IBC International Business College, Kolding



# Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale



Variation i undervisningen er et velkendt didaktisk greb til fastholde elevernes engagement og motivation. Variation kan bestå af afveksling mellem forskellige aktiviteter og arbejdsformer og tydelig opdeling af undervisningen i sekvenser, hvor elever kan arbejde med stoffet på forskellige måder. Variation kan med fordel også handle om at veksle mellem 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 læringssammenhæng, og hvornår det ikke er. Formålet er at sikre en mere hensigtsmæssig balance i brugen af skærme.

## Anbefaling 9

### 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. For at sikre en bedre balance i elevers 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 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 mv.

For nogle lærere kan det føles udfordrende, hvis undervisningen skal tage udgangspunkt i en analog tilgang. Det kan således kræve nye og andre kompetencer blandt lærerne at træffe gode pædagogiske og didaktiske valg omkring brugen af digitale enheder og at kunne tydeliggøre og formidle dette til eleverne. Det vil være skolens kollektive ansvar at løfte opgaven og understøtte den enkelte lærers udvikling af sin praksis.

Lærernes kompetencer kan bl.a. understøttes i den almindelige pædagogiske udvikling med velkendte tilgange som fx intern deling af viden og erfaringer og at lærere i fællesskab, fx i faggrupper, redaktiserer deres undervisning. Der kan fx hentes inspiration i de fag, der arbejder mere analogt. Derudover kan det være relevant med bidrag fra eksterne til vidensopbygning på skolen.



## Anbefaling 10

### 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.

I mange situationer kan det læringsmæssige udbytte for eleverne være det samme, uanset om undervisningen foregår analogt eller digitalt. I disse situationer kan det være hensigtsmæssigt at lade den analoge undervisning gå foran den digitale. Et konkret tiltag i den retning kan være at indføre et princip om, at alle undervisningstimer skal have sekvenser uden brug af skærme. Det kan også være relevant med målsætninger for elevernes samlede skærmtid. De didaktiske overvejelser må dog samtidig afspejle læreplanens krav og fagets indhold.

Skolen kan med fordel have fokus på det i arbejdet med den pædagogiske udvikling på skolen. Mulighederne vil naturligt afhænge af de enkelte fags 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 opmærksomhedspunkt ved fremtidige indkøb af læremidler og i skolens principper for print.

”Ud over mobilhoteller og firewall arbejder vi også med det som vi kalder for en ”bevidst skærmdidaktik”. De fleste af vores læremidler er i dag digitale, og vi er en skole, der i den grad har haft skruet op for digitaliseringen. Vi bruger ibøger og al undervisning er digitalt understøttet via vores LMS-system. Vi har nu valgt at skrue lidt ned for det digitale for at give plads til mere analoge læringssekvenser. Derfor har vi blandt andet indført et princip om, at alle undervisere i hver modul skal arbejde med skærmfrie sekvenser.”

– Annemerete Thers, rektor  
Innovationsgymnasiet, Niels Brock

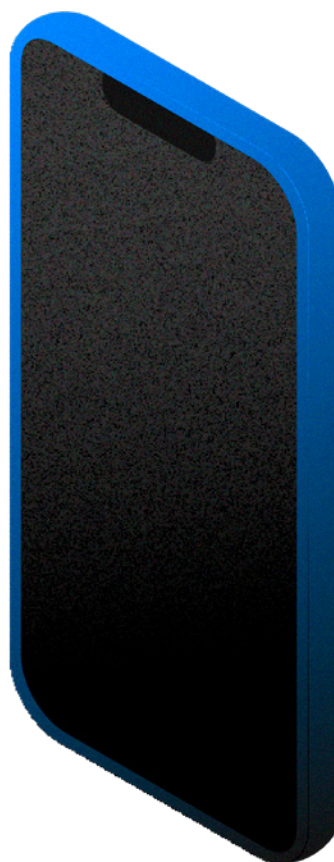
## Anbefaling 11

### Vær opmærksom på skærmbrug ved elevernes hjemmearbejde



Elevernes brug af skærme uden for skoletiden kan påvirke deres søvn og dermed læringsparathed den kommende dag. Skolen kan derfor overveje, hvilken skærmbrug de opfordrer eleverne til uden for skoletiden.

Frister for skriftlige opgaver kan fx have betydning for tidspunktet for elevers brug af skærme, og derfor vil det ikke være hensigtsmæssigt at sætte frister sent om aftenen. Derudover kan skolen overveje, hvordan og hvornår der kommunikeres mellem lærere og elever uden for skoletiden. Lektier kan også have betydning for elevernes brug af skærme uden for undervisningen, og skolen kan overveje, om og hvordan det her er muligt at understøtte en begrænsning af skærmtiden.





## Anbefaling 12

### 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 lignede, 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, eller ved at opmuntre eleverne til at deltage i et af skolens udvalg.

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.

"På Svendborg Gymnasium er der som led i arbejdet med at skabe sociale fællesskaber og i forbindelse med nye retningslinjer for elevernes brug af skærme også indført nye tiltag i elevernes pauser. Alle klasser har fået faste borde i skolens fællesarealer og undervisningslokalerne aflåses i frokostpausen. For at underbygge elevernes samvær uden skærme er der desuden indkøbt spil, bolde mm. og dette udlånes fra kontoret, kantinen og biblioteket. Målet er at skabe fysisk samvær og tilhør til hinanden i klassen og på skolen generelt"

– Jesper Hasager Jensen, rektor  
Svendborg Gymnasium

BACKGAMMON

# 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 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