



SANDVED SKOLE

En barndom uten smarttelefon?

Mirjam Engelsvold, Veslemøy Rangen og Trine Forgaard



Hensikt med dagen

1. Dele informasjon med hele foreldregruppen
2. Måle hvor foreldregruppen står
3. Spilleregler i vår klasse



**Statsministeren tordner
mod mobiltelefonerne i
børn og unges hænder:
'Farligere end trafikken'**



- [Statsministeren tordner](#)

Hva har tatt oss hit?

- Foreldreinitiativ i høst
- FAU vedtak (og arbeidsgruppe)
- Arbeidsgruppe



Et fokus i rask utvikling

- 100 flere skoler med FAU vedtak i høst over hele landet, nå over 600 skoler
- Norge har kommet med nye retningslinjer for skjermbruk
- Utdanningsministeren med krav til regelverk for skoler og kommuner for sikkert skjermbruk blant barn
- Bred og hyppig mediedekning
- Andre land med lovfestet aldersgrenser på Sosiale Media
- Høring på lov om aldersgrense på sosiale media



Smarttelefonfribarndom.no

SMARTTELEFONFRIBARNDOM ER EN GRASROTBEVEGELSE
AV FORELDRE SOM MENER BARNDOMMEN ER FOR KORT
TIL Å BLI TILBRAKT PÅ EN SMARTTELEFON.

★ Samle foreldre

★ Styrke foreldre

★ Jobbe sammen



Jobber du eller andre på din skole for å nå målet om smarttelefonfri barneskole innen 2030? Send oss en melding, så oppdaterer vi hjemmesiden vår så andre kan enklere finne likesinnede og bidra.

SMARTTELEFONFRIBARNDOM

Barnehelseprisen 2026 går til foreldreinitiativet «Smarttelefonfri barndom»

Barnehelseprisen 2026 tildeles foreldreinitiativet «Smarttelefonfri barndom». Tildelingen anerkjenner deres bidrag til å beskytte barn mot skyggesiden av den digitale hverdagen.

28. januar 2026



«Prisvinneren har belyst konsekvensene av en teknologisk revolusjon som går fremover med stadig økende hastighet – der barn og unge møter en verden helt uten filter. Mange foreldre har kjent på tvil og avmakt i krysspreset mellom å gi barna digital kompetanse og å skulle beskytte dem mot det vonde Internett og sosiale medier er i stand til å påføre. Årets prisvinner har støttet foreldre i å tørre å være voksne.»

– Mina Gerhardsen, Barneombudet



barnelegeforeningen

pedweb.no

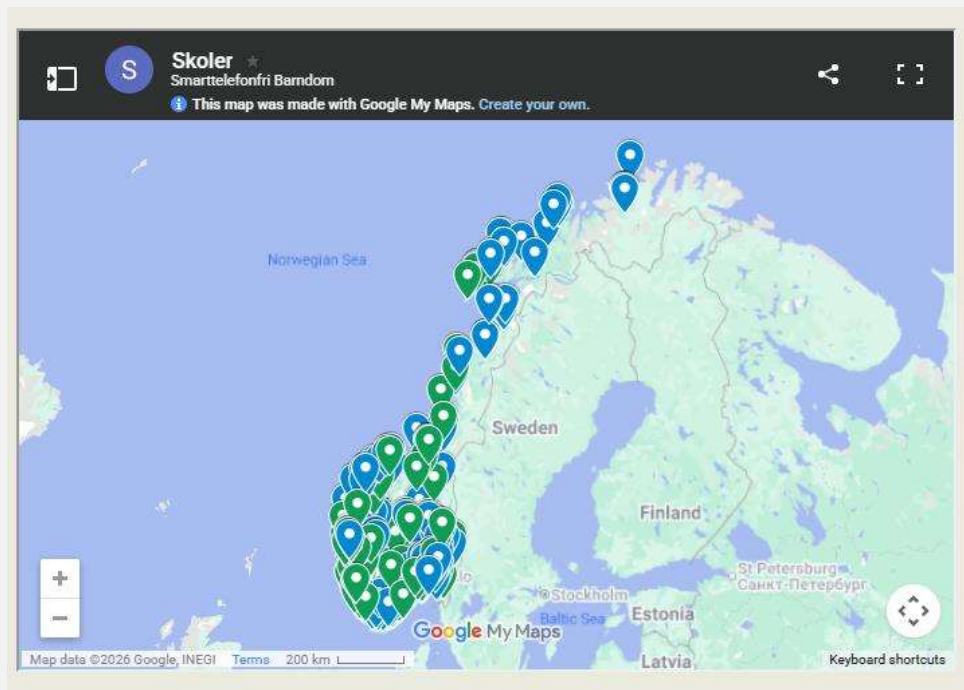


Norsk barnelegeforening



Barneombudet

Smarttelefonfri barndom.no



Lokalt i Sandnes:

- Kleivane skole
- Bogafjell skole
- Sandnes Friskole
- Smeaheia skole
- Porsholen skole

I tillegg til 26 skoler i Stavanger



Kristoffer Stabrun • 2nd
Public and regulatory affairs
1w •

+ Follow ...

Jeg vil gjerne dele denne fra **Bjørn Arne Winsnes** 📱 Gjengen bak dette initiativet fortjener honnør.

Det handler om smarttelefoner for barn, og de var på Lørdagsrevyen sist helg. 📱

På bare noen uker har initiativet «Smarttelefonfri barndom» mobilisert stort.

Foreldre på over 100 skoler(!) har blitt inspirert til å diskutere felles løsninger for barna - innenfor et tema som til tider kan være vanskelig.



Foreldrenettverk jobber for en smarttelefonfri barndom i Norge

Foreldreutvalg (FAU) ved åtte barneskoler i Norge har vedtatt at de ønsker at barna skal få en smarttelefonfri

www.nrk.no

BYDEL NORDSTRAND

Nordstrand-foreldre enige: Ingen smarttelefon ut barneskolen



Klassekontakter og FAU-representanter fra første trinn på Nordstrand skole: (f.v.) Camilla Moe, Solveig Andsnes, Camilla Rake, Lidia Kuropatkina, Åshild Saastad Bergsagel og Cathrine Willersrud. Foto: Karen Thue

Budstikka

OPPVEKST

Ina (37) startet mobiltrend, nå er «alle» med



Småbarnsforeldrene Bjørn Arne Winsnes, Heidi Lindvall og Ina Hodt jobber for å hindre at barn får tilgang til smarttelefoner. Foto: JOAKIM S. ENGER

I går gikk vi gjennom presentasjonen til Smarttelefonfri barndom på foreldremøtet til 1B Korsvoll skole. Dette ble kjempegodt mottatt og et stort flertall av foreldregruppen ble enige om å utsette å gi barna våre smarttelefon på barneskolen.

Brønnøysunds Avis

Foreldre er enige om at barna ikke skal ha smarttelefon



MODERNE MEDIA podcast
inspirasjonspodden
med Tina Lovberg



FAU vedtok i kveld enstemmig en visjon om at Smestad skole skal være smarttelefonfri senest høsten 2030.

Fin artikkel og presentasjon!!
Mvh FAU Smestad skole

2

Vil ikke gi barna smarttelefon før u-skolen

En foreldreaksjon sprer seg fra skole til skole med mål om at barna ikke skal få smarttelefon før ungdomsskolen.



Jon Fredrik Forland, Henrik Westgaard, Ingrid Sundli Hoibo, Marius Sowka, Terje Arntsen Bergsagel og Sarah Åjer Bergsagel vil ikke at egne barn skal få smarttelefon før de begynner på ungdomsskolen. Foto: Jarle R. Martinsen

Foreldrene innfører stopp: – Vi starter med 1. og 2. klasse

Barneskolen i Skien hiver seg på trenden som startet i Oslo.



Anne Ullmann Tørdal Lunde barneskole
FOTO: LISE VALBØ RØNNINGEN



På Snarøya sier

3.klasse-foreldrene

nei til barn og mobil

Det er ekstra gøy når foreldre viser at det er lov å endre mening!
Vi som foreldre gjør det beste vi kan ut fra kunnskapen vi har. Når kunnskapen endres kan og bør reglene gjøre det samme - også der søsken evt får ulike regler.

Tønsbergs Blad

På denne skolen er foreldrene på 1. trinn enig om at barna ikke får smarttelefon



Ny trend i Bærum: Dropper smarttelefon til barna

Nå har jeg nettopp vært på foreldremøte i klassen til Live og gjett hva vi bestemte! Ingen smarttelefoner på barneskolen 🤖 total enighet blant foreldrene - var å slå inn åpne dører 🙌 dette går som ild i tørt gress!!

Mld fra Vinderen

Også lokalt mobiliseres det...

Venter med smarttelefon til ungdomsskolen: – Vi trenger det ikke

Jenny, Claes August og Olivia skal vente med smarttelefon til ungdomsskolen. Foreldre over hele landet jobber for det samme. – Formidabelt klokt, sier barnepsykolog.

Lytt til saken • 5 minutter



Foreldre på Ganddal tar grep: – Fire av fem konflikter starter på sosiale medier

Det er en stille revolusjon på gang, og den skjer på foreldremøter og i FAU-er over hele landet.

Å vinne over tek-gigantene er en tilsynelatende umulig oppgave. Men nå tar foreldre over hele landet til våpnene og gjør et forsøk likevel.



Det har skjedd en svært rask holdningsendring blant foreldre, skriver psykologspesialist Line Marie Warholm. Foto: Martin Slottemo Lyngstad / Aftenposten

Foreldre krever aldersgrense: – Hvorfor skal ikke telefonen ha 13-årsgrense?



98 prosent av foreldrene støtter forslaget om å utsette smarttelefon til ungdomsskolen. – Endelig kan vi stå sammen om dette, sier klassekontakt Håvard Rugeldal.

Sandved skole

Foreldre mobiliserer – vil droppe smarttelefonen



MOBILISERER: Veslemøy Rangen (t. venstre) og Mirjam Engelsvold ønsker å få foreldre ved Sandved skole med på å vente med å gi barna smarttelefon til de starter på ungdomsskolen. Foto: Trond Eirik Olsen

Av Trond Eirik Olsen

Oppdatert: 17.09.25 20:00

Publisert: 17.09.25 20:00

 Del

Foreldre ved Sandved skole vil vente med å gi barna smarttelefon til de starter på ungdomsskolen. Initiativet får full støtte av skolen.

Sandnesposten 17. September 2025

Nå gjør flere og flere som familien Stangeland: – Vi ønsker å unngå at de skal vokse opp med dette

Flere og flere går for en enklere mobilvariant. Hos familien Stangeland, får ikke barna smarttelefon før ungdomsskolen.



Lytt til saken • 5 minutter



1X



– De er sju og ni år – hva skal de med smarttelefon, spør Nina Stangeland. Her sammen med barna Stein Olaf (9) og Ida Janette (7). Foto: Anders Minge



Av **Tom Gøran Haukalid**
Journalist

Stavanger Aftenblad 5. oktober 2025

– Ikke så mye de har å gjøre på internett

Den oppfatningen deler også Jon Bjarne Leiknes. Han har selv to barn som bruker dumtelefon.

– Tanken er at de skal kunne kontakte oss, eller vi dem ved behov, samtidig som vi ikke har et behov for at de skal ha en smarttelefon med de ulempene det medfører.



Kanskje ikke overraskende, så bruker Jon Bjarne Leiknes en smarttelefon selv. Han vil ikke at barna skal få en slik før de er minst 13 år. Foto: Anders Minge

Med ulemper sikter han blant annet til sosiale medier.

Det digitale universet

- Introduseres for det digitale universet i ung alder
- Digitale debuten på nettbrett
- De fleste får smarttelefon mellom 7-10 år. (90%)
- Overgang til et mer selvstendig digitalt liv
- Innlemmes i en ny infrastruktur
- De blir tilgjengelige for andre, anrop, SoMe, meld osv
- Smarttelefonen er ofte med over alt
- Nye utfordringer når det gjelder tidsbruk og regulering



Å gi barn en smarttelefon er ikke det samme som å gi de teknologisk kompetanse

Det er som å gi dem en bil uten førerkort – de kan kjøre, men vet ikke reglene eller hvordan de skal navigere trygt.

Ekte digital kompetanse handler om:

- Kritisk tenkning til innhold
- Forståelse av personvern
- Balanse mellom skjerm og virkelighet
- Forståelse av algoritmer



Tips til foreldre:

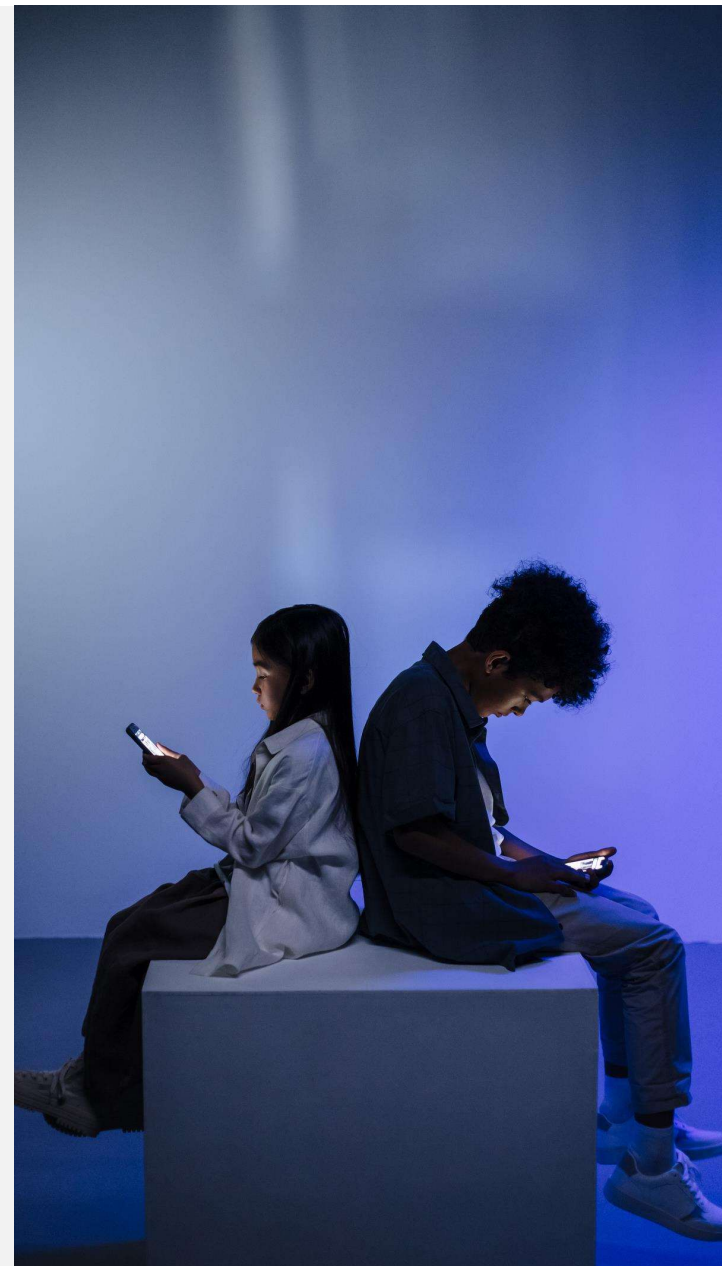
1. Start med en enkel mobil uten internett
2. Bruk "Digital opplæring" som en overgangsrite
3. Utsett smarttelefon og sosiale medier til minst ungdomsskolen
4. Vær en digital rollemodell selv



Trenger vi å snakke om dette nå?

- Vi har innsikt som foreldre ikke hadde for 10 år siden, og vi skylder våre barn å ta det riktige valget.
- Utdanningsdirektoratet anbefaler at mobiltelefoner skal ut av skolen
- Mobilinnføring er et foreldreansvar, og hvis foreldre står sammen er det fullt mulig å få barneskoleår uten smarttelefon og de utfordringene det fører med seg.

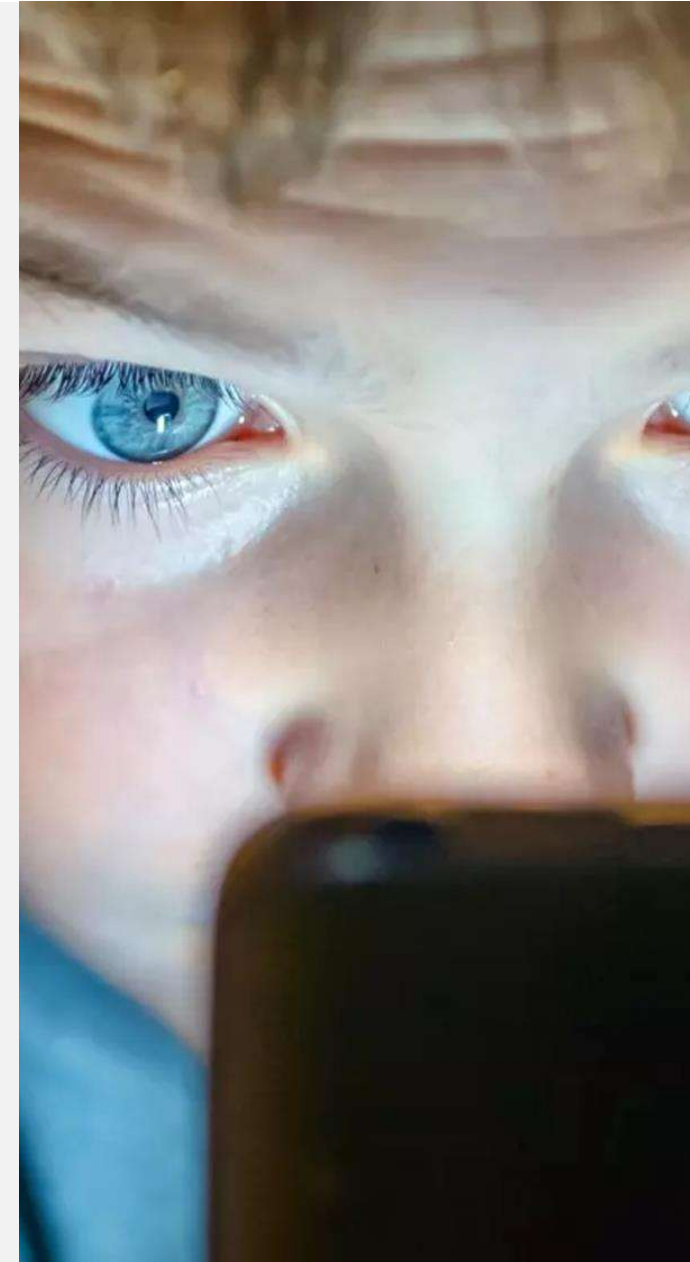
Nå står vi til halsen i kunnskap om *hvorfor* vi voksne bør ta grep.



Skjermbruk som stjeler tid fra lek og utforskning
er skadelig for både hjernens utvikling og barnas
sosiale ferdigheter

Smarttelefonens skyggesider

- Avhengighetsskapende og fremmer antisosial atferd.
- Kamp om skjermtid, apper, spill og sosiale medier.
- Utsettes for voldelig, krenkende og seksuelt innhold.
- Smarttelefoner har store skjermer, noe som gjør dem ekstra avhengighetsskapende.
- Barnehjerner er under utvikling og er spesielt sårbare for skjermbruk.
- Klar sammenheng mellom tidlig skjermbruk og psykiske helseproblemer senere i livet.
- Jo tidligere barn får tilgang til mobiltelefon, desto større er sannsynligheten for at de presterer dårligere på skolen.
- Tidlig tilgang til mobiltelefon forbedrer ikke barnas digitale ferdigheter



Dette gjør smarttelefonen med barna våre

- Markant dårligere til å lese
- Søvnkrise blant ungdom
- 60% av barna ser porno før de er 13 år
- Eksponert for voldelig innhold
- Mottar nakenbilder

Stadig flere yngre barn får mobil: Flere svarer at de bruker mer tid på mobilen enn med familien

Over halvparten er ofte uenige med foreldrene om tidsbruk på mobil og nett.



Nesten 50 prosent svarer at de brukte mobilen to timer eller mer dagen før. Foto: NTB Scanpix

Fordeler med mindre skjerm

- Mer fri lek og styrkede sosiale relasjoner
- Mindre distraksjoner og konflikter
- Bedre søvn, økt konsentrasjon og hjerneaktivitet, økt evne til å huske og lære
- Redusere faren for de negative konsekvensene
- Begrense det sosiale presset om å ha smarttelefon ("alle andre har, derfor må jeg")



Hva sier barna?

Barnebarometeret viser

Oppsummering av funnene i rapporten

Barn trenger trygge sosiale arenaer

[Les mer +](#)

Barn ønsker mer medbestemmelse i familien

[Les mer +](#)

Ikke bare voksenstyrte fritidsaktiviteter

[Les mer +](#)

Mindre skjermtid for foreldre

[Lukk -](#)

Et flertall av barn er fornøyd med tiden de bruker på sosiale medier, men en betydelig andel ønsker å bruke mindre tid på dette. Mange etterspør mindre skjermtid for andre barn, og flere uttrykker dessuten et ønske om at det skal innføres skjermtidregler for foreldrene.

Ønsker mer praktisk undervisning og lek i skolen

[Les mer +](#)

Rettferdighet er viktig for barn

[Les mer +](#)

Alder påvirker svarene i noen grad

[Les mer +](#)

62% får smarttelefon før åtte år

53% får SoMe før 9 år

5 - 8 timers skjermtid daglig



Fire tjenester er i en særstilling når det gjelder hvilke nettjenester/sosiale medier 9–18-åringene bruker mest: YouTube, Snapchat, Instagram og Tiktok.

Medietilsynet, Barn og medier 2022

"men vi kan jo bare ha foreldrekontroll"

Men alle får lov....

En rapport fra Medietilsynet viser at foreldre lar barna få mobil og sosiale medier, selv om de synes det er for tidlig– i frykt for at de skal falle utenfor.

→ **Hvordan kan vi løse "alle andre får lov" problematikken?**

Hva kan vi foreldre bli enige om?

Ambisjonen er få flest mulig med på å droppe smarttelefon frem til ungdomsskolen, det året barna blir 13



Alternativ for smarttelefon og apper



Tastetelefon
Starttelefon
Smartklokke



Bankkort
for barn



Reisekort



Hvordan ligger vi an på Sandved skole?



En barndom uten smarttelefon?

Mobilinnføring er et foreldreansvar, og hvis foreldre står sammen er det fullt mulig å få barneskoleår uten smarttelefon. Besvarelsen er anonym.

Når du sender inn dette skjemaet, vil det ikke automatisk samle inn opplysninger som navn og e-postadresse, med mindre du oppgir det selv.

* Obligatorisk

1. Jeg har barn i * 

☐ 3A

☐ 3B

☐ 3C

☐ 3D

2. Droppe smarttelefon til ungdomsskolen (det året barna fyller 13 år)? * 

☐ Jeg er positiv til å droppe smarttelefon frem til ungdomsskolen, det året barna blir 13 år.

☐ Jeg ønsker ikke å stille meg bak et slikt forslag

3. Mine tanker om smarttelefon i barneskolen 

Skriv inn svaret

Du kan skrive ut en kopi av svaret ditt etter at du har sendt inn

Send

Oversikt over svar

Lukket

Svar

86



1. Jeg har barn i

3A	16
3B	20
3C	25
3D	25

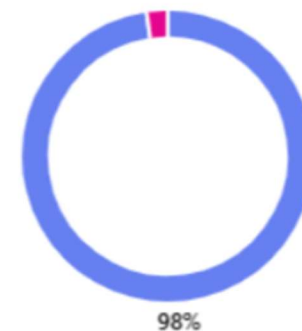
Gjennomsnittstid

Varighet

2. Droppe smarttelefon til ungdomsskolen (det året barna fyller 13 år)?

[Flere detaljer](#)

- Jeg er positiv til å droppe smarttelefon frem til ungdomsskolen, det året barna blir 13 år. 84
- Jeg ønsker ikke å stille meg bak et slikt forslag 2



3. Mine tanker om smarttelefon i barneskolen

[Flere detaljer](#)

38

Svar

Siste svar

...

3. Mine tanker om smarttelefon i bar

38 Svar

ID ↑	Navn	Svar
1	anonymous	Kjempebra ini
2	anonymous	Hører ikke hje
3	anonymous	Det er et fanta
4	anonymous	Ikke nødvend
5	anonymous	Ikke nødvend
6	anonymous	Helt enig
7	anonymous	Ikke nødvend
8	anonymous	Unødvendig
9	anonymous	Det trenger d
10	anonymous	Har ingenting
11	anonymous	Smart telefon
12	anonymous	Utfordrende r

3. Mine tanker om smartttelefor

38 Svar

13	anonymous	Trengs
14	anonymous	Beste i
15	anonymous	Trengte
16	anonymous	Flott ir
17	anonymous	På høy
18	anonymous	Ikke be
19	anonymous	Det er
20	anonymous	Veldig
21	anonymous	Fornuf
22	anonymous	Ønskei
23	anonymous	Barna i
24	anonymous	Bra for
25	anonymous	Ikke ak

3. Mine tanker om smarttelefon i barneskolen

38 Svar

26	anonymous	Ingen smarttelefon i barneskolen. Vanvittig bra initiativ. Tusen takk!
27	anonymous	Jeg er helt enig med dere. Godt jobba
28	anonymous	Bedre å lære opp barn og ta kampen, fremfor restriksjoner.
29	anonymous	Jeg støtter 100% forslaget om å droppe smarttelefon på barneskolen.
30	anonymous	Jeg er for å holde igjen, men ønsker å kunne endre mening når de blir eldre
31	anonymous	Barn trenger ikke telefonen så langt så mulig
32	anonymous	Fortidlig å ha smart telefon
33	anonymous	Unødvendig
34	anonymous	Er ganske imot å ha smarttelefon i barneskolen. Håper vi skal få det til at alle foreldre blir med på dette .
35	anonymous	Det er for tidlig for barn i barneskolen å ha smarttelefon synes jeg.
36	anonymous	smarttelefon er skadelig for barn
37	anonymous	Litt vanskelig når barnet har eldre søsken, men tror fordelene ved at vi gjør dette sammen er større enn ulempene

Arbeid i klassene

Alle klassene får med seg resultat i klassene.

Spørsmålene som skal diskuteres i klassen er basert på resultat av spørreundersøkelsen.

- 70-100% støtte i klassen
- 30-70% støtte i klassen
- 0-30% støtte i klassen



Klasse		Kode
1. klasse	For de med barn på 1. trinn	
2. klasse	For de med barn på 2. trinn	
3. klasse	For de med barn på 3. trinn	
4. klasse	For de med barn på 4. trinn	
5. klasse	For de med barn på 5. trinn	
6. klasse	For de med barn på 6. trinn	

Hvordan er oppslutningen i vår klasse og på vårt trinn?

Skann den QR koden som gjelder for trinnet ditt barn går på.