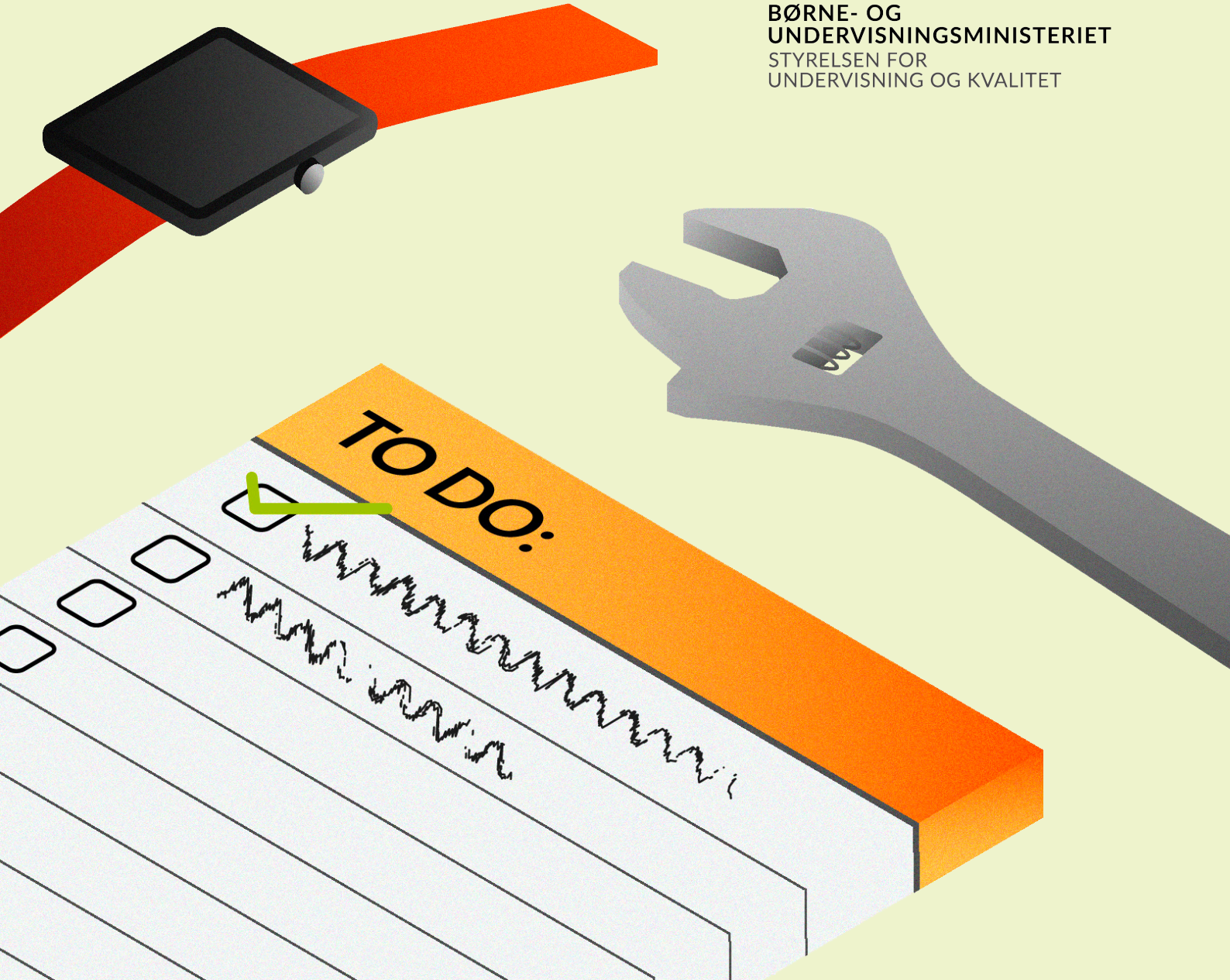




BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



## Skærmbrug på erhvervsuddannelser

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

### **Skærmbrug på erhvervsuddannelser**

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

2023

ISBN nr. 87-603-3353-7 (web udgave)

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

Teglholmsgade 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 .....	8
Anbefaling 3. Skab overblik over skolens skærmb brug som udgangspunkt for dialogen .....	10
Anbefaling 4. Lad fokus på skærmb brug bidrage til elevernes digitale dannelse .....	10
<b>Skolen beslutter, hvordan digital distraktion begrænses</b> .....	<b>11</b>
Anbefaling 5. Indfør principper for at begrænse brug af mobiltelefoner.....	11
Anbefaling 6. Spær adgangen til ikkerekvante hjemmesider via firewall .....	12
Anbefaling 7. Lad computeren være lukket ved undervisningens start .....	13
Anbefaling 8. Brug mindre skærm i gruppearbejde.....	13
<b>Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale</b> .....	<b>14</b>
Anbefaling 9. Brug kun skærme, når det er didaktisk og pædagogisk hensigtsmæssigt .....	14
Anbefaling 10. Giv mere plads til skærmfrie perioder i undervisningen.....	15
Anbefaling 11. Vær opmærksom på skærmb brug ved elevernes hjemmearbejde .....	15
Anbefaling 12. Skab attraktive alternativer til det digitale i pauser og sociale sammenhænge .....	16
<b>Videre læsning</b> .....	<b>17</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 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.

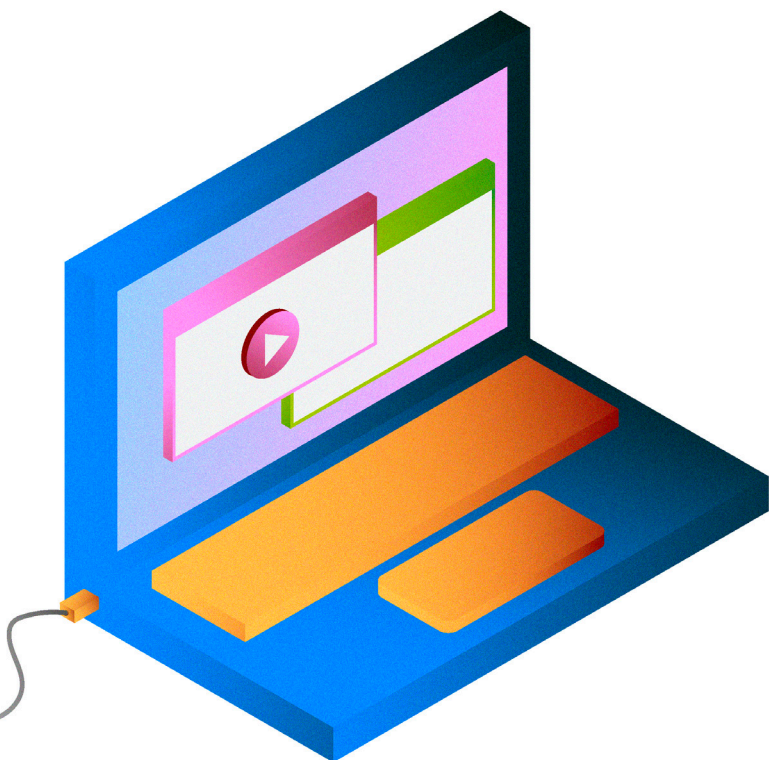
# Indledning

---

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 erhvervsuddannelserne.

## Gode læringsmiljøer og tillidsfulde relationer

God undervisning på erhvervsuddannelserne er praksisorienteret og tager udgangspunkt i det erhverv, uddannelsen retter sig mod. Der skal være variation i undervisningen, som også skal være tilrettelagt med tydelige faglige mål, løbende evaluering og feedback.

Læringsmiljøet på skolen har også en betydning for elever og lærlinges (herefter omtalt som elever) motivation og trivsel. Det samme gælder sociale og faglige fællesskaber. Eleverne skal derfor inddrages i beslutninger, der påvirker læringsmiljøet og skolekulturen i det hele taget.

Derudover er gode og tillidsfulde relationer blandt elever og lærere på skolen 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.

Desuden har tydelig faglig og pædagogisk ledelse betydning for uddannelseskvaliteten. Det indebærer bl.a., at ledelsen er synlig, involverende og 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 17.



# Om anbefalingerne

Denne publikation er rettet mod ledere og lærere på erhvervsuddannelserne. 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. Erhvervsuddannelserne spænder over mange forskellige uddannelser, fag og undervisningsformer. På nogle uddannelser udgør skærmen "værktøjet" og er dermed en central og nødvendig del af uddannelsen. På andre uddannelser understøtter skærmen

elevernes læring og bidrager dermed til at skabe kvalitet i undervisningen og bedre sammenhæng til oplæringsperioderne. Dertil kommer en differentieret elevgruppe. Der skal eksempelvis tages hensyn til ordblinde elever og elever med andre funktionsnedsættelser. 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.



## 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

Anbefalingerne skal ses i sammenhæng med den konkrete undervisningsform og -situation. Der vil naturligt være forskel på skoler, uddannelser, forløb og fag, klasseundervisning og værkstedsundervisning. Anbefalingerne kan derfor udfolde sig forskelligt i praksis. Hensigten med anbefalingerne er, at skolen omsætter dem på en måde, som taler sammen med den konkrete kontekst og samlet set understøtter elevernes udbytte af netop den uddannelse, de går på.

Anbefalingerne retter sig primært mod uddannelsesforløb, der foregår ved fysisk fremmøde og

”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

ikke onlineforløb. Anbefalingerne handler desuden om skoledelen af erhvervsuddannelserne, ikke oplæringsdelen.

Anbefalingerne suppleres af praktiske eksempler fra skoler, der på forskellig vis har arbejdet med problemstillinger med brug af skærme.

”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

# 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 ledelsen 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 aktivt 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 i lærerteams.

En 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.

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.

## Anbefaling 2

### Inddrag lærere og elever i dialogen om skærme

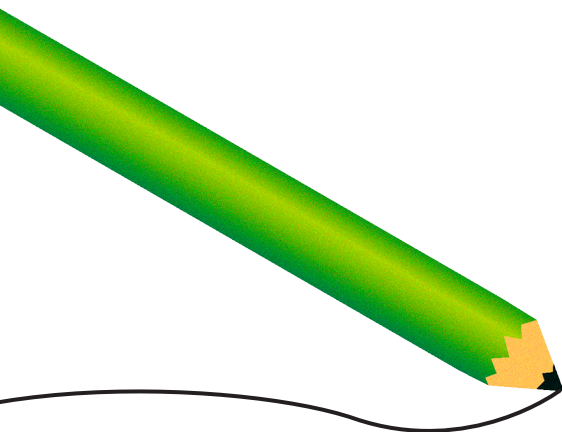
Inddragelse giver ejerskab. Derfor er det afgørende, at ledelsen inddrager både elever, lærere, vejledere og andet pædagogisk personale i arbejdet med skolens håndtering af skærmb brug. Det vil understøtte både udbredelsen og accepten af nye tiltag og give gode forudsætninger for, at skolen lykkes med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

Inddragelsen af lærere på tværs af afdelinger og uddannelser skal understøtte, at skolens tiltag favner variationen i uddannelser, fag og lærernes tilgange til undervisningen. Inddragelsen skal også sikre, at der sker en god og fælles implementering samt løbende tilpasning.

Elevernes relativt korte tid på skolen kan i nogle tilfælde gøre det svært at engagere dem. At give eleverne indflydelse på noget så centralt som skærmb brug vil imidlertid kunne virke motiverende for dem. Et medejerskab over skolens principper vil desuden kunne bidrage til øget 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.







### 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

"På SOSU Fyn afprøver vi i øjeblikket mobilfri undervisning på GF1 på en af vores afdelinger. Planen er lagt i samarbejde med underviserne, der tidligere har oplevet elevernes brug af mobiltelefonen som forstyrrende. Der har været faglige drøftelser af, om forbud mod brug af mobiltelefoner er vejen, eller om indsatsen i højere grad handler om dannelse og at kunne forvalte brugen af mobiltelefon. Det er også årsagen til, at der afprøves flere forskellige modeller på henholdsvis eud og eux. En model er, at eleverne om morgenen afleverer deres telefon til underviseren i en kasse, og hvor eleverne kan bruge telefonen i pauserne. En anden model er, at telefonen ligger i tasken, og at underviserne tydeligt for hver læringsaktivitet beskriver, om aktiviteten er med eller uden telefon. Vi oplever, at eleverne i høj grad har været vant til mobilfri undervisning fra grundskolen, men at der også kan forekomme modstand. Vi er ved at planlægge en evaluering af tiltagene, ligesom vi er ved at drøfte, hvordan vi skal videreføre erfaringerne til GF2."

– Charlotte Sigurdsson, uddannelseschef  
SOSU Fyn



### 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 får kendskab til både de positive og negative konsekvenser ved brug af skærme. Det handler fx om at klæde dem på til oplæringen ved at give dem en 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.

”HANSENBERG holder hvert år i august et fælles arrangement for nye GF1-elever, hvor de introduceres til skolens publikation ”Go’ stil online”. Publikationen adresserer bl.a. deling af billeder, hvordan man taler til hinanden online samt de digitale fodspor, man sætter. Det fælles arrangementet indledes med et oplæg fra en ekstern oplægsholder, hvor fokus bl.a. er på de spor, eleverne efterlader sig, når de begår sig online, samt hvilke konsekvenser sporene kan have fx i forhold til en potentiel kommende arbejdsgiver. Efter oplægget faciliterer lærerne workshops for de enkelte hold. Lærerne inddrages i planlægningen af disse workshops, ligesom der allokeres tid til lærernes arbejde med det.”

– Dorthe Howalt Sørensen, pædagogisk konsulent HANSENBERG

# 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.

Erhvervsuddannelsernes differentierede elevgruppe betyder, at nogle elever vil være mere udsatte for digital distraktion end andre. Vejledere og andet pædagogisk personale kan med fordel inddrages i arbejdet og i dialogen med eleverne om digital distraktion og de redskaber, skolen tager i brug for at mindske det. Både i forhold til at hjælpe den enkelte elev, men også i forhold til at understøtte implementering af skolens tiltag bredt set.

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. Har skolen flest yngre elever kan skolen overveje en model, hvor mobiltelefoner indsamles ved undervisningens begyndelse. Hvis størstedelen af skolens elever er voksne, kan skolen vælge en mere lempelig model, hvor mobilerne fx skal lægges væk i undervisningen. Nogle elever kan have et særligt behov for at være kontaktbare dagen igennem. I værksteder, laboratorier eller lignende, hvor mobilen indgår som et arbejdsredskab, kan det overvejes, at mobilens funktion understreges ved, at den fysiske placeres sammen med det øvrige udstyr.

For nogle elever er mobiltelefonen et uundværligt værktøj i den daglige læring. Det gælder fx ordblinde elever, som bruger mobiltelefonen til oplæsning af sikkerhedsinstrukser på maskiner og værktøj i værkstederne. Men det at mobiltelefon eller tablet er en nødvendig støtteforanstaltning 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.

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

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 virksomhedsbesøg, sociale arrangementer og lignende.



#### Uddrag fra elevhåndbog på U/Nord:

I timerne skal alle mobiltelefoner være slukket eller på lydløs. Du må kun have din mobiltelefon fremme i undervisningstiden, hvis læreren har givet lov, og af sikkerhedsmæssige årsager må du ikke arbejde på værksteder, mens du hører musik i høretelefoner. Overtrædelse af denne regel fører til inddragelse af musikdevicen/mobilen, der kan afhentes igen på et tidspunkt, som du meddeles af den pågældende lærer.

"På Social- og Sundhedsskolen Syd har vi et igangværende projekt, hvor vi afprøver et "mobilhotel" på vores GF1 hold, der består af unge i alderen 15-18 år. Projektet er inspireret af erfaringerne fra Nyborg Gymnasium. Formålet med projektet er bl.a. at styrke elevernes koncentration og opmærksomhed gennem digital dannelse og forebyggelse af digitale forstyrrelser. Mobilhotellet er designet med fjernbetjent LED lys i kanterne, som kan skifte farve. Eleverne er introduceret til at følge anvisningerne:

**Rød:** Mobilen skal være parkeret og på lydløs/flytilstand

**Grøn:** Mobilen kan bruges, som eleven ønsker

**Blå:** Mobilen må bruges til læringsrelaterede aktiviteter, herunder at søge viden, filme mv.

Den blå tilstand er didaktisk og pædagogisk interessant, fordi eleverne skal forholde sig til, hvad de bruger deres telefon til."

– Marianne Havn, uddannelsesleder SOSU Syd

## Anbefaling 6

### Spær adgangen til ikke-relevante hjemmesider via firewall

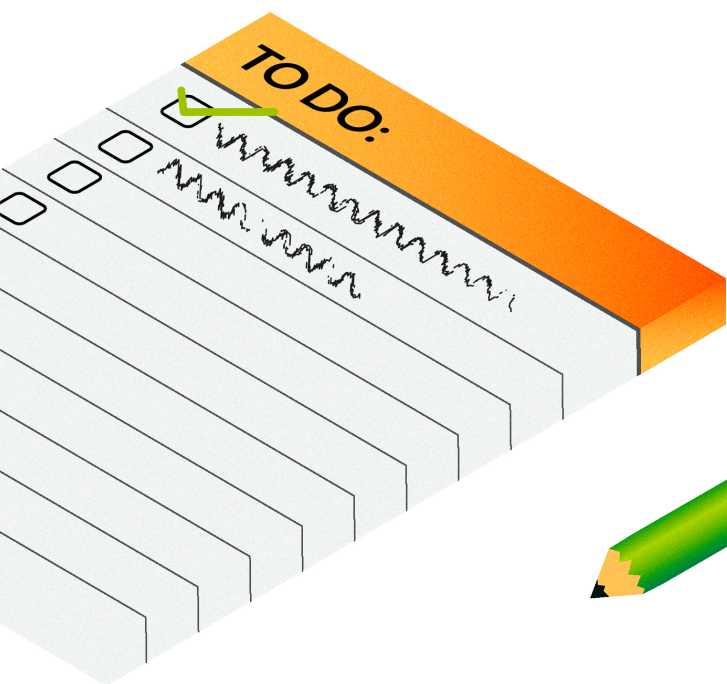
Digital distraktion kan begrænses med digitale redskaber. Skolen har mulighed for at etablere en internetspærring på skolens net af de hjemmesider, som skolen anser som irrelevante i en undervisningssammenhæng. Det besværliggør elevernes adgang til uønskede sider og er et tydeligt signal om, hvilken 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.

"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 cloud-tjeneste, 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







### **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 distraherede, ofte uden at lærerne 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.

### **Anbefaling 8**

#### **Brug mindre skærm i gruppearbejde**

Samarbejde og nærvær mellem 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.





# Skolen sikrer en god balance mellem det analoge og digitale



Variation i undervisningen er et velkendt didaktisk greb til at 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 optagede 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.

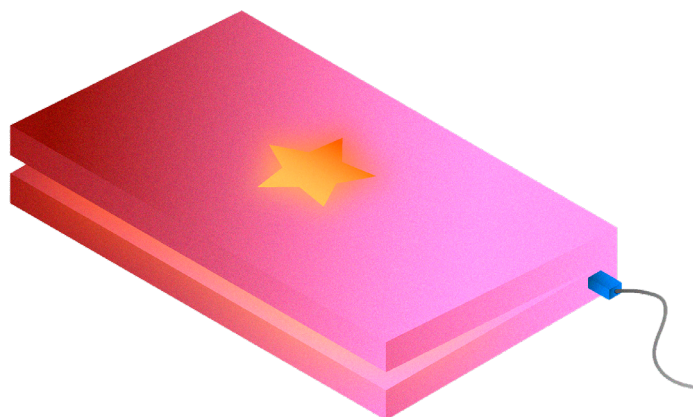
Vi er bevidste om, at mange står i den situation, at de relevante læremidler kun findes i digital form. Det er et grundvilkår i tilrettelæggelsen af undervisningen. Men også her er det relevant at undersøge mulighederne for en kombination med analoge læremidler og didaktiske tilgange, så de digitale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

Det kan bl.a. understøttes i den almindelige pædagogiske udvikling med velkendte tilgange som fx intern deling af viden og erfaringer og ved inddragelse af ekstern vidensopbygning. Det kan være hensigtsmæssigt, at lærerne i fællesskab gentænker deres undervisningsformer og har en åben tilgang til deling af undervisningsforløb og materialer.



## 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 fagets mål og indhold.

Skolen kan med fordel have fokus på det i arbejdet med den pædagogiske udvikling på skolen. Mulighederne vil naturligt afhænge af uddannelse, forløb og fag.

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 ”bevidst skærm-didaktik”. 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 hvert modul skal arbejde med skærmfrie sekvenser.”

– Annemerete Thers, rektor  
Innovationsgymnasiet, Niels Brock

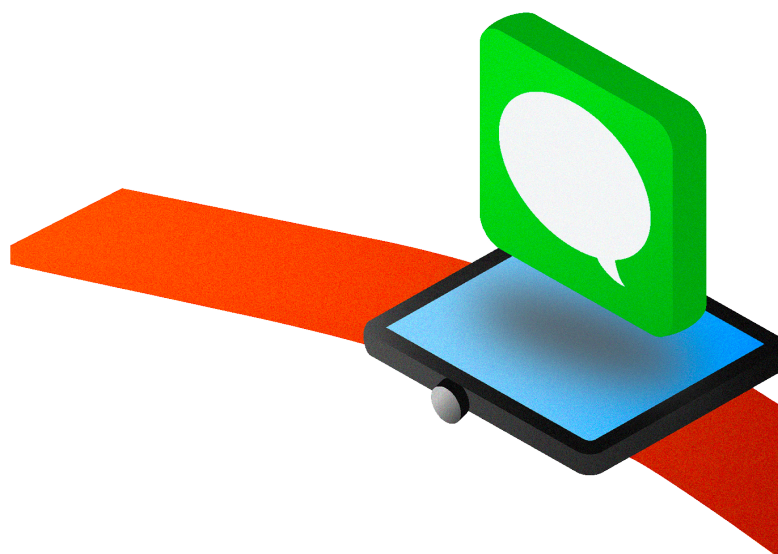
## Anbefaling 11

### Vær opmærksom på skærmb brug 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 skærmb brug 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 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.

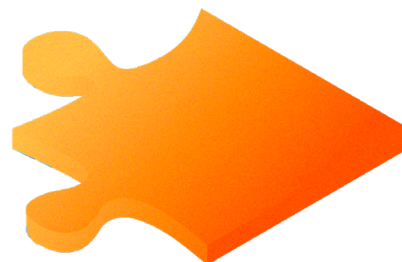
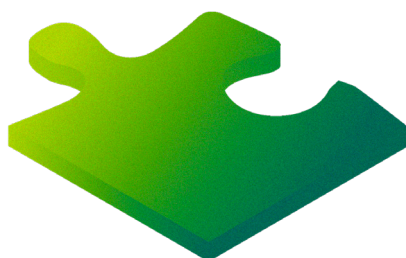
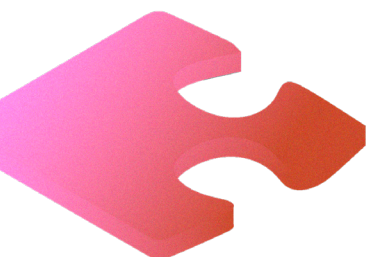
Et ønske om større nærvær og fysisk social interaktion på skolen kan betyde, at der med fordel kan være fokus på den fysiske indretning med alternativer til det digitale både i undervisningen og i pauser. Rum med muligheder for aktivitet, ro, samtale og lignende kan understøtte skolens tilgang til mindre 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.

"På Rybners har vi, som et led i arbejdet med elevtrivsel, fokus på at skabe pauseaktiviteter, der får eleverne til at se op fra skærmene. Et af de tiltag, der har haft rigtig god succes, er både enkelt og billigt – og samler elever på tværs af hold og uddannelser. I vores indgangsparti har vi placeret et højt bord, og på bordet bliver der med jævne mellemrum anbragt et nyt puslespil med 1000 brikker – og en dunk med håndsprit. Elever og kursister blander sig ved bordet. De taler og griner sammen. Nogle lærer en ny ven at kende, og andre kan bare være tilstede i kredsen, uden at behøve at tale eller have øjenkontakt med de andre, men er stadig en del af fællesskabet. Når puslespillet er lagt færdigt, oplever vi, at eleverne efterspørger "en bytter". De har virkelig taget det til sig."

– Grethe Gad, afdelingschef Rybners

"På Nordic Food College er vi begyndt at arbejde en del med det, vi kalder fællesskabsmodellen. Modellen tager udgangspunkt i at styrke faglige, sociale og generelle trivselsrelationer mellem eleverne, underviserne og ledelsen. Som en del af det har vi indført, at når vi spiser middagsmad sammen, så bruger vi ikke vores telefon i de første 15 minutter af pausen. På den måde sikrer vi, at eleverne spiser med hinanden fremfor at interagere over sociale medier. Det synes vi skaber værdi til fællesskabet og ikke mindst et nærvær i det øjeblik, hvor man er sammen om et måltid. Det styrker på den måde også madmodet og det at prøve noget nyt, når andre også kan."

– Jonas Lundgren Korsgaard, forstander og uddannelseschef Nordic Food College



# 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-skaermbbrug>



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET