



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



## Skærmbrug i fritidstilbud

Anbefalinger om begrænsning af digital  
distraction og balanceret brug af skærme

### **Skærmbrug i fritidstilbud**

Anbefalinger om begrænsning af digital distraktion  
og balanceret brug af skærme

2024

ISBN nr. 87-603-3356-1 (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

---

<b>Forord</b> .....	4
<b>Indledning</b> .....	5
<b>Leg, samvær og skærme i fritidstilbud</b> .....	6
<b>Anbefalinger</b> .....	7
<b>Fælles rammer for brug af skærme</b> .....	8
Anbefaling 1. Sæt fælles retning for brug af skærme i fritidstilbud .....	8
Anbefaling 2. Brug fritidstilbuddets fysiske rammer til at skabe attraktive alternativer til skærmbrug .....	9
Anbefaling 3. Gå i dialog med de unge og børnenes forældre om brug af skærme .....	10
<b>Begrænsning af digitale distraktioner i fritidstilbud</b> .....	11
Anbefaling 4. Indfør mobilfri fritidstilbud .....	11
Anbefaling 5. Rammesæt brug af skærme i fritidstilbud .....	13
Anbefaling 6. Lad dialog om skærmbrug bidrage til børn og unges digitale dannelse .....	14
<b>Balance i udbuddet af aktiviteter i fritidstilbud</b> .....	16
Anbefaling 7. Brug kun skærme til aktiviteter, der skaber deltagelses- og udviklingsmuligheder for børn og unge.....	16
Anbefaling 8. Tilstræb variation og alsidige pædagogiske aktiviteter .....	17
Anbefaling 9. Inddrag arbejdet med digital dannelse i den pædagogiske udvikling.....	17
<b>Videre læsning</b> .....	18

# 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 skole og fritidstilbud. Vi skal overveje, hvordan vi forholder os til den teknologiske udvikling, og hvor meget teknologien skal fylde i hverdagen i SFO, fritidshjem og klub. Vi skal undgå, at skærme bliver forhindringer for alsidig udvikling og muligheden for at opleve relationer og fællesskab på et tidspunkt i livet, hvor det er essentielt at udvikle sociale kompetencer.

Børne- og undervisningsministeren har på den baggrund bedt Styrelsen for Undervisning og Kvalitet om at udarbejde anbefalinger om brug af skærme i skole og fritidstilbud. Anbefalingerne skal understøtte, at vi ikke ender i en unuanceret diskussion om for eller imod skærme, men medvirke til en aktiv stillingtagen.

Vores tilgang til god fritidspædagogik skal følge med tiden. Udnytte muligheder i teknologisk understøttelse. Samtidig skal vi have blik for, at brugen af skærme

ikke fjerner opmærksomheden fra fri leg, fysisk udfoldelse og fra relationen mellem det pædagogiske personale og børn og unge. 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 i hver enkelt fritidstilbud bedst muligt kan håndtere udfordringer med digital distraktion og opnå en god balance i udbuddet af pædagogiske aktiviteter.

Jeg håber, at anbefalingerne kan understøtte det vigtige arbejde med at udvikle jeres egen balancerede tilgang til brugen af digitale enheder, hvor gevinsterne ved den teknologiske udvikling går hånd i hånd med et fritidsliv med fællesskab, fri leg og alsidig udvikling.

Julie Elm Vig Albertsen  
Direktør  
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet

# Indledning

Mange fritidstilbud har gennem en årrække arbejdet med børn og unges digitale dannelse, håndtering af digital distraktion og det at finde den rette balance i udbuddet af pædagogiske aktiviteter, samtidig med at børn og unges interesser og hverdag i stigende grad involverer brug af skærme. Anbefalingerne i denne publikation kan bruges til at sætte en retning for skærmbroden i institutionen.

Hastigheden i den teknologiske udvikling og den omfattende digitalisering skaber et behov for, at fritidstilbud løbende overvejer, hvornår skærme hindrer det pædagogiske personales arbejde med at skabe gode deltagelses- og udviklingsmuligheder. Anbefalingerne kan bidrage til en drøftelse af området.

Fritidstilbud dækker over et bredt spektrum af tilbud og rummer derfor mange forskellige betingelser og muligheder for brug af skærme. I indskolingsårene er der færre børn, der har en telefon, og derfor kan problematikken omkring privat brug af skærme fylde mindre her. Når børn når mellemtrinnet og fritidsklublivet, kan telefonerne være "det nye bedste legetøj". Der er her et større behov for, at voksne sætter rammer og guider de unge. Når det kommer til udskolingsårene, har de unge ikke samme pasningsbehov og vælger typisk selv at komme i klubben for at være sammen med vennerne i de fysiske rammer, klubben tilbyder.

Anbefalingerne henvender sig både til almene fritidstilbud og fritidstilbud målrettet elever med særlige behov, og de er både rettet mod SFO'er og

selvstændige fritidshjem og -klubber. Anbefalingerne skal omsættes i den lokale og konkrete kontekst, da børn og unges brug af skærme bedst håndteres ud fra det enkelte fritidstilbuds kontekst og det enkelte barns/den enkelte unges behov og forudsætninger.

## Viden fra eksperter og praktikere

Styrelsen har inddraget eksperter og praktikere med viden om og erfaring med pædagogik, didaktik, digital og analog læring i arbejdet med anbefalingerne. Relevante organisationer og repræsentanter for kommuner, ledelser, lærere, pædagoger, forældre og elever samt Sundhedsstyrelsen er også blevet inddraget. Vi har desuden med hjælp fra Danske Skoleelever, Ungdomsringen og Klubberne i Roskildes digitalister afholdt fokusgruppeinterview om brug af skærme med børn og unge.

Brug af skærme henviser i denne publikation til aktiviteter, hvor børn og unges opmærksomhed er rettet mod en tablet, computer, tv, mobiltelefon, smartwatch mv.

## To problemstillinger i forhold til skærme

Anbefalingerne behandler primært to problemstillinger ved brug af skærme:

- 1. Begrænsning af digitale distraktioner i fritidstilbuddet**  
Børn og unge kan risikere at gå glip af nærvær og fællesskab med jævnaldrende i pædagogiske aktiviteter, hvis de bliver distraheret af privat brug af skærme til sociale medier, spil og streaming m.v.
- 2. Balance i udbuddet af pædagogiske aktiviteter**  
De pædagogiske aktiviteter i fritidstilbuddet bør rumme en variation af lege og aktiviteter, og derfor skal der gives plads til analoge aktiviteter uden skærme.



# Leg, samvær og skærme i fritidstilbud

Børn og unges brug af skærme kan være en hindring for det legende samvær, hvis de ikke bruges konstruktivt. Derfor er det vigtigt at tage aktivt stilling til børnenes og de unges skærmbrug i fritidstilbud.

I fritidstilbud skal der være rum og mulighed for, at børn og unges frie og spontane leg og samvær kan udfolde sig, at de kan slippe fantasien løs, være undersøgende, begå fejl, blive udfordret og prøve sig selv af i forskellige sociale sammenhænge. Legende samvær og skabende aktiviteter understøtter bl.a. børn og unges udvikling af personlige, sociale og praktiske kompetencer, og det er personalets rolle at understøtte dette (Hvad kendetegner kvalitet i fritidstilbud, EVA, 2019; Grundlag for pædagogfaglighed i fritid og skole, BUPL, 2019). Det er vigtigt at være opmærksom på, hvornår brug af skærme kan blive en hindring for det legende samvær, og hvordan skærme eventuelt kan bruges konstruktivt til samværet.

## Skærms påvirkning på trivsel og fællesskaber

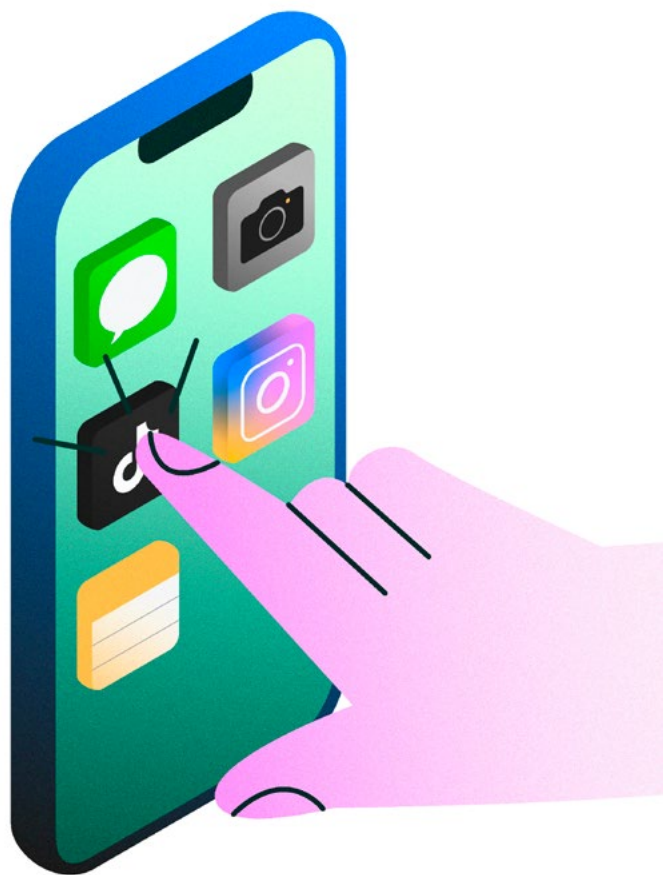
Mange børn og unge har i dag egne digitale enheder som fx mobiltelefoner, tablets og smartwatches, der kan give adgang til digitale fællesskaber og underholdning, der kan skabe glæde og bidrage til oplevelser af samhørighed med jævnaldrende. Men børn og unges brug af sociale medier mv. kan også bidrage negativt til trivslen, hvis unge fx oplever at blive ekskluderet af digitale, sociale fællesskaber, eller der opstår online mobbemønstre og magtkampe, som kan være svære for de voksne at få øje og handle på. Sociale medier og online-spil kan også have en vanedannende karakter, der kan påvirke trivslen negativt, fordi det kan afskære barnet eller den unge fra fælles oplevelser og referencerammer. For børn og unge i udsatte positioner kan online-spil og sociale medier på telefonen blive en strategi til at gemme sig og undgå samspil og relationer med andre.

Sundhedsstyrelsen peger på, at børn og unges sundhed og trivsel blandt andet er afhængig af tilstrækkelig søvn, fysisk aktivitet og muligheden for at indgå i gode fællesskaber (se Sundhedsstyrelsens anbefalinger på s. 18). Da brugen af skærme kan påvirke andre aktiviteter, der kan have betydning for børn og unges sundhed og trivsel, er det vigtigt, at de voksne omkring børnene interesserer sig for børnenes brug af skærm og har en dialog med dem om, hvordan og hvornår skærmen bliver brugt til hvad. Dette gælder også i fritidstilbud, hvor mange børn bruger en væsentlig del af deres dag.

## Mindre skærmtid og flere fælles aktiviteter

Formålet med anbefalingerne er at begrænse den samlede mængde skærmtid for børn og unge. Dels ud fra et forsigtighedsprincip, baseret på manglende viden om de langsigtede konsekvenser ved brug af skærme for børn og unges trivsel og sundhed, dels for at sikre, at tid brugt på skærm ikke risikerer at blive tid væk fra leg og samvær.

På den baggrund skal anbefalingerne anviser veje til, hvordan I som fritidstilbud kan arbejde med en reflekteret brug af skærme i forbindelse med pædagogiske og fællesskabende aktiviteter, som giver nær-værende, motiverende og afvekslende deltagelses- og udviklingsmuligheder. Anbefalingerne giver samtidig konkrete bud på, hvordan I kan mindske den digitale distraktion hos børn og unge i fritidstilbud og bidrage til en bedre balance mellem aktiviteter med og uden skærm i fritidstilbuddet.



# Anbefalinger

Styrelsen har udarbejdet ni anbefalinger til, hvad I som fritidstilbud kan gøre for at begrænse digital distraktion og skabe en god balance i udbuddet af pædagogiske aktiviteter. Anbefalingerne suppleres af eksempler fra fritidstilbud, der på forskellig vis har taget aktivt stilling til brug af skærme, og med udsagn fra unge, der deler deres oplevelser fra fritidstilbud.



## Fælles rammer for brug af skærme

1. Sæt fælles retning for brug af skærme i fritidstilbud
2. Brug fritidstilbuddets fysiske rammer til at skabe attraktive alternativer til skærmb brug
3. Gå i dialog med de unge og børnenes forældre om brug af skærme.



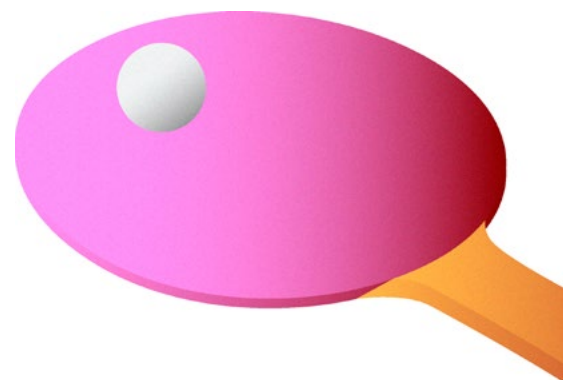
## Begrænsning af digitale distraktioner i fritidstilbud

4. Indfør mobilfri fritidstilbud
5. Rammesæt brug af skærme i fritidstilbud
6. Lad dialog om skærmb brug bidrage til børn og unges digitale dannelse.



## Balance i udbuddet af aktiviteter i fritidstilbud

7. Brug kun skærme til aktiviteter, der skaber deltagelses- og udviklingsmuligheder for børn og unge
8. Tilstræb variation og alsidige pædagogiske aktiviteter
9. Inddrag arbejdet med digital dannelse i den pædagogiske udvikling.



# Fælles rammer for brug af skærme



Et tydeligt og engageret pædagogisk personale er afgørende for at skabe trygge og motiverende udviklingsrum for børn og unge i fritidstilbud. Det gælder også, når det kommer til brug af skærme. Det er vigtigt at skabe klare rammer for eksempelvis brug af mobiltelefoner, tablets og smartwatches, ligesom det er vigtigt at have tydelige regler for brug af digitale værksteder. De børn og unge, der kommer i fritidstilbuddet, skal vide, hvad de kan være med til at bestemme, og hvor der er fælles regler, de skal følge. Retningslinjerne skal også være tydelige for forældrene.

## Anbefaling 1

### Sæt fælles retning for brug af skærme i fritidstilbud

Som ledelse er det jeres opgave og ansvar at gå forrest og sætte retning for, hvordan fritidstilbuddets brug af skærme afspejler jeres pædagogiske værdier og praksis. En fælles retning understøtter børnenes og de unges trivsel og alsidige udvikling og det pædagogiske personales faglige skøn om brugen af skærme i pædagogiske aktiviteter. En fælles retning betyder også, at den enkelte medarbejder ikke står alene med principielle beslutninger om børnenes og de unges private brug af skærme, som kan tage tid og fokus fra fælles oplevelser og aktiviteter i fritidstilbuddet.

#### Inddrag pædagogisk personale, skolebestyrelse/forældreråd og børn og unge i dialogen

Med afsæt i børnenes og de unges perspektiver og inddragelse af forældre kan I afse tid og rum til at drøfte og skabe gode rammer for mindre brug af skærme i jeres fritidstilbud. Det kræver en fælles indsats og tålmodighed at finde frem til holdbare og lokale løsninger, og der kan blive brug for at lave forsøg og tilpasninger undervejs i processen. Det er også en god idé at prioritere tilbagevendende dialog med børn, unge og forældre om emnet.

#### Skab overblik over, hvordan I bruger skærme i jeres fritidstilbud

Det kan være en god idé, at både ledelsen, det pædagogiske personale og institutionens børn og unge i fællesskab får jer et overblik over, hvordan skærme bruges i dagligdagen og de udfordringer, der kan ligge i det. Det kan være et godt afsæt for at skabe de fælles rammer. I jeres afdækning af egen praksis kan I skelne mellem forskellige typer skærmb brug, fx brug af skærme til pædagogiske aktiviteter og privat brug af skærme.

#### Lad det pædagogiske personale være rollemodeller

Arbejdet med at skabe gode rammer for brug af skærme kan både omfatte udvikling af principper og retningslinjer for skærmb brug og etablering af de nødvendige praktiske rammer i institutionen. Det kan også handle om at være gode rollemodeller i forhold til jeres brug af skærme, som kan afspejle den praksis, I gerne vil se hos børnene og de unge.

#### Mobilfri fritidsklub

##### Cappella fritidsklub på Nørrebro

I fritidsklubben Cappella på Nørrebro for børn i 2-5. klasse har de indført mobilforbud efter et ønske fra forældrene. Ledelsen vurderer, at forbudet fungerer godt, bl.a. fordi de har fuld forældreopbakning. Mobilforbuddet betyder, at børnene skal lægge deres telefoner på et mobilhotel, når de ankommer i klubben, og kan hente dem igen, når de går hjem. Hvis børnene har brug for fx at ringe hjem i løbet af eftermiddagen, får de deres telefon og kan gå ind på klubbens kontor og ringe. Hvis det pædagogiske personale skal ringe eller fx lave kontorarbejde på computer, gør de det ligeledes fra klubbens kontor. Hvis der skal afspilles musik eller undersøges noget til en kreativ aktivitet fra en telefon eller computer, så kan børnene få hjælp fra en pædagog/leder.

Ledelsen prioriterer dialog om klubbens arbejde med mobilforbud, når der kommer nye børn og forældre til. Nogen skal vænne sig til det, men ofte er der fuld opbakning. Derudover mener ledelsen, at mobilforbuddet har bragt pædagogerne tættere på deres kernefaglighed, fordi de ikke kan tage mobiltelefonerne fra børnene uden at sætte noget andet i stedet. Det kræver engagement fra pædagogerne, og at de er parate til at gå med på børnenes ideer og initiativer i tilrettelæggelsen af pædagogiske aktiviteter.



## Anbefaling 2

### Brug fritidstilbuddets fysiske rammer til at skabe attraktive alternativer til skærmbrug

Jeres arbejde med at sikre mindre brug af skærme kan også handle om at se på muligheden for at udnytte fritidstilbuddets fysiske rammer og skabe gode alternativer til brug af skærme. Dette kan være et vigtigt fokus i forhold til at udvikle og understøtte børnenes og de unges fællesskaber. Fokus på den fysiske indretning kan handle om at udvikle alternativer til brug af skærme sammen med børnene og de unge, både hvad angår privat brug og som led i pædagogiske aktiviteter.

#### Overvej, hvor og hvordan skærme hører til i jeres fritidstilbud

I kan overveje, hvor i fritidstilbuddet skærme hører til, og hvad de kan bruges til. I kan også overveje, om I kan skabe skærmfrie zoner og -tidsrum. Rum med muligheder for fysisk aktivitet, ro, samtale, kreativ fordybelse og lignende kan understøtte fritidstilbuddets tilgang til mindre brug af skærme.

#### Mobilfri zoner

##### Klubben Engdal i Brabrand

I klubben Engdal har de ca. 300 børn og unge fra 4 kl. til det 17. år. Klubben har god plads og er fordelt på flere bygninger, og det giver god mulighed for at skabe forskellige zoner for specifikke årgange. På underetagen, hvor 4.-5. klasse holder til, er der skærmfri zone i tidsrummet 12.50 til 15.30 hver dag. Klubben har udnyttet de gode fysiske betingelser til at skabe klare rammer om, hvor skærme må bruges.

Klubben har tidligere forsøgt sig med mobilfri zoner inden for de samme bygninger, men det skabte forvirring, når overgangen mellem zoner var meget glidende. De lidt utydelige fysiske rammer gjorde det svært at overholde reglerne for børnene, og det pædagogiske personale oplevede, at de skulle være "politibetjente", der gik rundt og påtalte det igen og igen. Derfor har klubben nu mere fysisk adskilte mobilfri og ikke-mobilfri zoner.

Klubben har et stort spisebord som mobilfri zone hele dagen. Spisebordet er et sted, hvor man kan sætte sig og have samtaler med hinanden, og mobiltelefoner hører ikke hjemme der. Personalet oplever, at det giver gode og tillidsfulde snakke med børnene ved spisebordet, når der ikke er forstyrrelser fra digitale devices.





### Anbefaling 3

## Gå i dialog med de unge og børnenes forældre om brug af skærme

Børn og unges brug af skærme påvirkes af de normer og regler for skærmbrug, der eksisterer i hjemmene. Forældre kan have meget forskellige tilgange og forudsætninger for at følge med i deres børns brug af skærme. Samtidig er der mange aspekter af skærmbrug, der går på tværs af hjem, skole og fritidstilbud, fx dialog med venner over sociale medier, klasse-chats, skærmtider mv. Det er derfor både vigtigt, at I deler fritidstilbuddets principper for brug af skærme med forældrene, men også at I går i dialog med forældrene omkring børnenes brug af skærme i hjemmet. Så kan det pædagogiske arbejde med skærmbrug i fritidstilbuddet understøtte samtalen om emnet hjemme mellem forælder og barn/ung.

### Fortæl forældre om fritidstilbuddets retningslinjer og principper for brug af skærme

Forældrene bør kende fritidstilbuddets retningslinjer for brug af skærme og intentionerne bag, så de har mulighed for at bakke op. Det kan gælde jeres mobilpolitik eller principper for børnenes eller de unges private brug af skærme, mens de er i fritidstilbuddet. Det kan også handle om retningslinjer for brug af skærme i pædagogiske aktiviteter, hvor forældrene fx efterspørger indblik i formålet med multimedieværksteder og gamer-rum.

### Gå i dialog med forældrene om børnenes skærmbrug

Det kan være relevant at drøfte brugen af sociale medier, spil mv., og hvad det kan have af positiv og negativ betydning for børn og unges generelle trivsel med de unge selv og forældrene.

- Hvad er gode sociale medie-vaner, og kan der fx være fælles retningslinjer for god adfærd og håndtering af evt. konflikter på de forskellige platforme mv.?
- Hvad er godt at være opmærksom på ift. gaming, og hvordan kan fritidstilbuddet tilbyde gode, afgrænsede rammer for gaming, der kan understøtte øvrig god gaming-adfærd uden for fritidstilbuddet?
- Hvad skal de voksne kunne og vide for at understøtte børnene bedst muligt i kommunikation og samspil på sociale medier?
- Hvornår har børnene behov for en mobiltelefon, fx når de går fra skole til fritidstilbud og hjem?
- Hvilken betydning har skærme før sengetid på børnenes søvn, og hvordan understøtter forældrene, at børnene er udhvilede til morgendagens aktiviteter i skole og fritidstilbud?

I SFO'er, fritidshjem og fritidsklubber kan drøftelser med fordel tages i regi af skolebestyrelsen eller forældrerådet, hvor der fx kan udarbejdes principper for brug af skærme. I ungdomsklubber vil det være relevant at inddrage ungerådene, så I får inddraget de unge i jeres pædagogiske til- og fravalg af skærme.

### Forældreinvolvering

#### Klubben Engdal i Brabrand

I klubben Engdal fylder skærmbrug meget i dialogen med forældrene. Det er vigtigt for klubben at finde et fælles ståsted mellem fritidstilbud og forældre, og at forældre bakker op om klubbens retningslinjer. Det var oprindeligt forældrene, der ønskede mere faste rammer omkring brug af skærme i klubben. Klubben har tidligere haft fokus på, at de med deres varierede og sjove aktiviteter godt kunne "konkurrere" med telefonen, men de har erfaret, at når børnene først har telefonen, så er det svært for dem at slippe den igen. Med afsæt i klubbens erfaringer og forældrenes ønske har klubben derfor forsøgt at mindske skærmbrug i klubben.

For at sikre fortsat opbakning til klubbens praksis inviterer klubben kommende 4. klassesforældre til møde, inden deres børn starter i klubben, hvor de bl.a. gennemgår deres rammer for skærmbrug. I 4. klasse oplever klubben, at der er stort forældreengagement og mulighed for at sikre en god overlevering fra tiden i SFO til fritidsklub. I august hvert år sender klubben herudover information ud til alle forældre med information om bl.a. klubbens regler om brug af skærme.



# Begrænsning af digitale distraktioner i fritidstilbud



Tiden i fritidstilbud er frivillig, og de aktiviteter og initiativer, som pædagogerne planlægger, tager ofte direkte afsæt i børnenes og de unges interesser. Vi ved, at mange børn og unge bruger tid på skærme i deres fritidsliv, men deres private brug af skærme i fritidstilbud kan betyde, at de går glip af aktiv og kreativ udfoldelse og nærvær med jævnaldrende; alt sammen elementer af et børne- og ungeliv, som fritidstilbuddene i udgangspunktet skaber unikke muligheder for at udleve.

Derfor er det vigtigt, at fritidstilbuddet forholder sig til, hvilken plads børn og unges private brug af skærme skal have, når de er i fritidstilbuddet, så digital distraktion fra fællesskab og nærvær begrænses.

## Anbefaling 4

### Indfør mobilfri fritidstilbud

Overvej, hvilke løsninger der passer bedst til at mindske digital distraktion fra nærvær og fællesskab i jeres fritidstilbud. Begrænsning af digitale distraktioner kan fx ske ved at skabe mobilfri fritidstilbud eller etablere mobilfrie zoner og/eller afgrænsede tidsrum, hvor børn og unges mobiltelefoner pakkes væk. "Mobilfri" betyder, at mobiltelefoner er gemt væk, men at de kan tages frem efter aftale, hvis det er relevant ud fra et pædagogisk formål. At være mobilfri kan også omfatte, at digitale enheder som fx smartwatches, tablets og trådløse in-ear høretelefoner mv. gemmes væk.

I kan også vælge at arbejde med mobilfri perioder som et eksperiment med et undersøgende fokus på, hvad mobilfri tid lukker op for af nye venskaber, aktiviteter og organiseringer. Når børn og unge på egen krop mærker, hvilken betydning skærmb brug har, kan det danne et godt afsæt for at drøfte fælles regler for privat brug af mobiltelefoner og andre digitale enheder i fritidstilbuddet.

#### Formuler jeres retningslinjer for privat skærmb brug

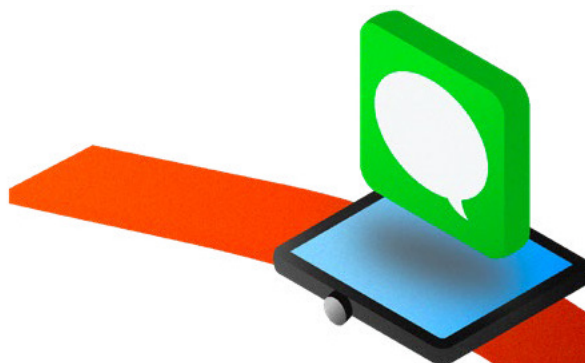
- Hvilke principper for brug af mobiltelefoner og smartwatches mv., vurderer I, kan medvirke til, at børnene og de unge kan være til stede i de sociale og pædagogiske aktiviteter, der tilbydes i fritidstilbuddet?
  - Skal telefonerne fx indsamles ved ankomst eller forblive i tasken?
  - Er der grund til at differentiere mellem aldersgrupper i fritidstilbuddet?
- Hvis der er tale om en SFO – hvordan er skolens øvrige retningslinjer for privat brug af skærme?

#### Følg op på jeres retningslinjer, og juster ved behov

Den teknologiske udvikling flytter sig konstant, og derfor bør I løbende evaluere og videreudvikle jeres retningslinjer for privat brug af skærme. I takt med, at nye digitale enheder kommer på markedet, finder de digitale enheder også ind i fritidstilbuddene. Smartwatches er en nyere udfordring for flere fritidstilbud, som også kan medvirke til digital distraktion ligesom mobiltelefonen. Derfor bør ledelsen i samarbejde med det pædagogiske personale løbende følge op på og videreudvikle retningslinjerne for skærmb brug i dialog med ungeråd og forældre.

#### Når mobilsamtaler mellem børn og forældre kan lede til distraktion fra fællesskabet

Hvis børn er i løbende dialog med deres forældre eller venner via mobiltelefon eller smartwatch, kan det risikere at forstyrre børnenes nærvær i fritidstilbuddet. Det kan også udfordre det pædagogiske personales mulighed for at støtte barnet i forhold til håndtering af konflikter, hvis børnene søger mod deres forældre via mobiltelefonen i stedet for at søge personalet, når konflikter opstår. Henvi til fritidstilbuddets hovednummer, hvis der opstår behov for, at forældrene hurtigt skal i kontakt med deres barn, og gå i dialog med forældrene, hvis I oplever konkrete udfordringer med løbende digital dialog mellem børn og forældre, der udfordrer nærværet i jeres aktiviteter.





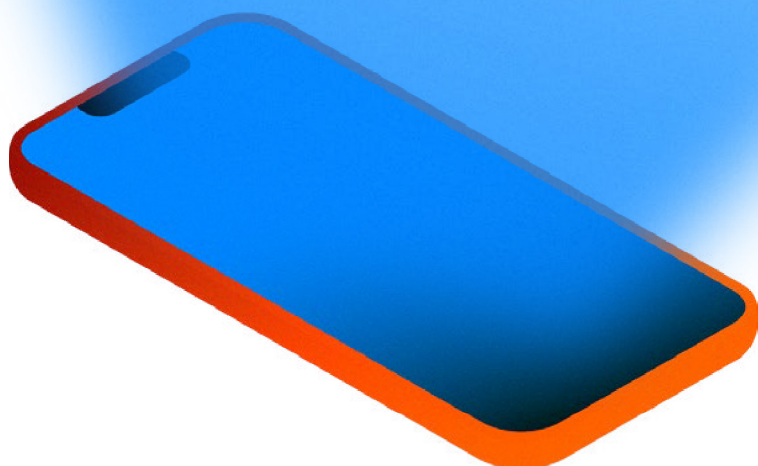
”Når børn og unge kigger ned i deres mobiltelefoner i længere tid, misser de at se hinanden i øjnene, de misser den sociale interaktion med andre. Samtidig hører vi fra samtaler med de unge, at der forekommer særlig grov sprogbrug på nogle sociale medier, hvor de kan tillade sig at sige grove ting til hinanden, de aldrig ville sige face-to-face. De udstiller hinanden på de platforme. Ved at være tæt på og kunne hjælpe børnene til at navigere i den digitale verden og digital dannelse generelt, kan vi arbejde med problemet.”

– Camilla Bøtker Klintby, leder i Malling Fritidsklub

### Dialog på tværs af klubber

#### Klubben Engdal i Brabrand

Klublederen kender til klubber, der har mobilfrie dage, og dage hvor de unge gerne må have mobiltelefonen fremme. Nogle steder lykkes de med den tilgang, men andre steder kan det mærkes på fremmødet, hvor der kommer færre unge i klubberne på de mobilfrie dage. Det er ifølge klublederen særligt vigtigt at forholde sig til dette i mere udsatte områder. Der ligger en pædagogisk opgave i at sikre, at de unge ikke udvander fra klubben. Fra deres perspektiv kunne det være hjælpsomt med en fælles kurs, hvor flere klubber gør det samme og dermed skaber en fælles kommunal retning. Der er ifølge lederen et potentiale i at tage lokal og kommunal dialog på tværs af klubber om emnet og sætte en fælles kurs, uden at praksis behøver at være helt ens.





## Anbefaling 5

### Rammesæt brug af skærme i fritidstilbud

Hvad end I har besluttet jer for et mobilfrit fritidstilbud eller ej, kan der opstå tidspunkter, hvor børnene og de unge har deres mobiltelefoner eller andre skærme i fritidstilbuddet. Her er der behov for, at I tager stilling til, hvordan børnene og de unge må bruge dem. En del af rammesætningen gælder også at forholde sig til det pædagogiske personales rolle ved brug af skærm, da personalets rolle kan skifte karakter, alt efter om personalet faciliterer en digital aktivitet eller har en observerende og mere nysgerrig position fx i forbindelse med en dialog om børn og unges private skærmbrug. Her er det vigtigt at have blik for børn og unges forskellighed og modenhed, ligesom børn i udsatte positioner kan have særlige behov for at få rammesat deres skærmbrug.

#### Understøt konstruktiv brug af skærme

Hvis børnene og de unge har deres mobiltelefoner på sig, bør I have fokus på, hvordan brugen af skærme kan understøtte fællesskabet og pædagogiske aktiviteter, så I undgår, at børnene sidder alene og trækker sig fra fællesskabet. Konstruktiv brug af mobiltelefoner kan fx ske som led i kreative processer og idegenerering. Det kunne være ved, at flere børn og unge går sammen om at bruge én skærm, eller at fritidstilbuddets digitale enheder bruges i stedet for børnene og de unges private skærme. Derved kan man nedbringe de digitale distraktioner og samtidig understøtte andre pædagogiske mål, som fx at børnene tilegner samarbejdskompetencer.

#### Hav særlig opmærksomhed på, om børn/unge sidder alene med mobiltelefoner i fritidstilbuddet

Hvis børnene og de unge har fri adgang til deres mobiltelefoner, kan det hurtigt trække deres opmærksomhed og nærvær væk fra venner og øvrige, sociale aktiviteter i fritidstilbud, og det kan være svært for det pædagogiske personale at vide, hvad børnene og de unge foretager sig. Undgå især, at børn i fritidshjem og SFO færdes på internettet og sociale medier uden opsyn fra pædagogisk personale, og skab muligheder for, at det pædagogiske personale kan facilitere gode snakke med børnene om adfærd på internettet.

#### Skærme til kreative aktiviteter

##### Klubben Engdal i Brabrand

I klubbens krea-rum har de en tyk bog liggende med en masse mønstre til perleplader og anden inspiration. Hvis børnene og de unge bliver spontant optaget af noget, der ikke lige er i bogen, har de mulighed for at finde det frem på deres telefon. At kunne finde inspiration online skaber gode muligheder for at forfølge unikke ideer, og klubben oplever, at mange børn og unge sætter pris på denne mulighed for at kunne finde en helt specifik og unik figur, som kun de har lavet.

Klubben ser det som en vigtig pædagogisk afvejning at finde en balance i på den ene side at give plads til børnene og de unges interesse for det unikke og samtidig understøtte, at børnene og de unge kan finde fællesskab i at lave de samme ting ved fx at bruge de fysiske kilder til inspiration, som klubben har til rådighed. Klubben oplever ikke, at der er proppet med telefoner i krea-rummet, og børnene er gode til at spørge, om de må tage telefonerne i brug, inden de går i gang. Klubben oplever, at børnene er gode til at inspirere hinanden i krea-rummet – fx op til jul, når der laves masser af julepynt og gaver.

#### Mobilzone i cafeen

##### Louis P Klubber på Frederiksberg

I Louis P, hvor der går børn og unge fra 4.-9. klasse, er der indført en bestemt zone, hvor man må sidde med sin telefon. Zonen er placeret i klubbens cafe, der ligger i stueetagen tæt ved indgangen, og hvor der i udgangspunktet altid er pædagogisk personale til stede.

Klubben ønsker, at børnene skal være under opsyn, mens de sidder med deres telefoner, og at telefoner ikke skal fylde for meget rundt i klubben og risikere at forstyrre fordybelse og nærvær. Klubben har valgt denne tilgang, så de kan have en aktiv dialog med børnene og de unge om, hvad de bruger tid på, når de er på mobiltelefonerne, og de kan have et særligt blik for de børn og unge, der typisk kan finde på at sidde alene med telefonen i længere tid, så de aktivt kan inspirere dem til andre fysiske og sociale aktiviteter.



## Anbefaling 6

### Lad dialog om skærmb brug bidrage til børn og unges digitale dannelse

At begrænse børnenes og de unges brug af skærme og dæmme op for de digitale distraktioner i fritidstilbuddet står ikke i modsætning til arbejdet med digital dannelse. Tværtimod kan arbejdet med at begrænse skærmb rugen ses som en del af den digitale dannelse, som også handler om, hvilken betydning skærme og skærmenes indhold har for børnenes og de unges trivsel og fællesskab. Det er i den forbindelse vigtigt at huske, at digital dannelse kan være samtaleemne uden aktiv brug af skærm.

Fritidstilbud har desuden et særligt potentiale som frirum for børn og unge til at tale med fritidspædagoger om digital mobning og andre (digitalt knyttede) udfordringer, som børn og unge ikke nødvendigvis vil tale med deres forældre eller lærere om. Brug derfor jeres pædagogiske faglighed og relationskompetence til gennem samtale, leg eller aktiviteter at understøtte børn og unges digitale og sociale trivsel.

”Der tales tit om, hvordan vi som pædagoger kan gribe positivt ind i barnets trivsel. Der er rigtig meget i medierne om, hvordan mobilpolitik skal være i undervisningen, men i undervisningssammenhæng er det måske nemmere at tage mobiltelefonen væk. Hvad skal der gøres, og hvem skal gøre noget på fritidsområdet? Når børnene er til svømning og fodbold, har de ikke telefonen i lommen – det kan de ikke – men i klubben har de hele tiden telefonen, ikke bare i lommen, men i hånden. I klubben kan vi være med til at gøre noget ved problemerne.”

– Camilla Bøtker Klintby, leder i Malling Fritidsklub

### Tænk tiltag til begrænsning af skærmb brug sammen med den digitale dannelse

Når I arbejder med at begrænse digital distraktion, kan I medtænke, hvordan tiltagene kan understøtte arbejdet med børn og unges digitale dannelse. I kan fx involvere børnene og de unge i arbejdet med at skabe overblik over, hvordan skærme bruges i fritidstilbuddet, eller I kan inddrage børnene og de unge i evaluering af jeres retningslinjer for skærmb brug. Baggrunden for jeres beslutninger bør i alle tilfælde deles med og begrundes over for børnene og de unge for at understøtte, at de – om ikke andet med tiden – ser mening i det.

### Vær opmærksom på, om I har børn og unge i fritidstilbuddet, der kan have særlig gavn af digital dannelse

Børn og unges forudsætninger for og erfaringer med at navigere i den digitale verden kan være meget forskellige, og nogle børn kan have vanskeligere ved at gennemskue og navigere i den digitale verden og med en potentiel øget risiko for at udvikle usunde digitale vaner. Her er det vigtigt, at jeres fritidstilbud har øje for, at nogle børn har brug for en særlig opmærksomhed fra de voksne, så de bliver støttet, guidet og vejledt relevant og tilstrækkeligt i deres digitale dannelse.

#### Arbejdet med børnenes digitale dannelse

##### Louis P Klubber på Frederiksberg

Klubben samarbejder med Skolen på Nylandsvej om den understøttende undervisning for mellemtrinnet og udskoling, hvor et af fokusområderne er digital dannelse. Både i klub og skole arbejder de med digital dannelse på alle årgange fra 4. klasse. Her sætter pædagogerne i forløb med børnene og de unge og på forældremøder fokus på, at børnene og de unge får kompetencer og redskaber til at kunne bruge digitale medier på en god og tryk måde, at de bliver opmærksomme på egne grænser og får forståelse for regler, rammer og løsning af konflikter, der kan opstå i digitale rum.

Pædagogerne oplever, at de har gode forudsætninger for at tale med de unge om digital dannelse, og at der ofte opstår fortrolige og præstationsfrie rum i samtalerne mellem det pædagogiske personale og de unge. Ved at anerkende børnene og de unges interesser for fx sociale medier skaber pædagogerne en tillid, som udgør et vigtigt afsæt for arbejdet med digital konflikthåndtering. Pædagogerne ser det som en central del af trivselsarbejdet som fritidspædagog i dag at kunne tage de vigtige samtaler med børnene om deres digitale dannelse.

Klubben har også en politik om digitale medier, de deler med forældre. Her fremgår bl.a. en række punkter, som børnene skal lære; at de skal fortælle det til en voksen, hvis de oplever noget ubehageligt, at man skal opsøge en voksen, hvis man oplever, at digitalt indhold gør andre utilpasse. At det er børnenes ansvar at skrive så venligt og uddybende som muligt til hinanden for at undgå misforståelser grundet manglende kropssprog i digital kommunikation, og at man ikke må tage billeder og videoer uden samtykke.



"Jeg synes ikke, man skal sige til børn og unge, at de ikke må bruge mobiler. Men man skal lære dem fra en tidlig alder, at man skal fravælge dem. Det er vigtigt, at alle pædagoger har en grundforståelse for arbejdet med digital dannelse. Det vigtigste pædagogerne kan er at tale med os om det, fordi de kender os rigtig godt."

- Sarah, 21 år

"Jeg har været på besøg på klub i Irland. De havde et tilbud, hvor man kunne få 1:1-samtaler, og der var mulighed for at snakke i et lukket rum. Det virkede godt."

- Dagmar, 16 år

"Det er ikke i alle fritidsklubber, at der er fokus på digital dannelse. Hvis du spørger om hjælp hos en pædagog, så får du det. Fx hvis man oplever noget slemt på Insta. Men det er noget, du skal opsøge. Drømmescenariet er, at alle pædagogerne har tid til at sætte sig ned og snakke om digital dannelse. Det er godt at tale med en voksen, hvis man fx har haft en oplevelse på SoMe, hvor man har brug for at komme af med noget. Men der er ikke altid tid."

- Rasmus, 17 år

"Jeg har også oplevet et koncept, der hed GirlTalk, hvor der blev snakket om de sociale medier. Det var kun piger. Her var der to voksne, som havde sat sig ind i emnet, og der var sat tid af til at få snakket om problemer på sociale medier."

- Emma, 16 år



# Balance i udbuddet af aktiviteter i fritidstilbud



Det er ledelsen og det pædagogiske personale, som planlægger og tilbyder pædagogiske aktiviteter i fritidstilbud, herunder digitale aktiviteter. Det er derfor op til fritidstilbuddet at sikre en god balance mellem udbuddet af aktiviteter og materialer, legetøj, spil, redskaber mv., så der tages højde for børnene og de unges interesser samtidig med, at pædagogerne udfordrer deres ønsker og vaner ved at invitere til alsidige lege og aktiviteter.

## Anbefaling 7

### Brug kun skærme til aktiviteter, der skaber deltagelses- og udviklingsmuligheder for børn og unge

Adgangen til digitale værksteder og aktiviteter kan begrundes i børn og unges interesser og ønsker, og brugt på en hensigtsmæssig måde kan digitale aktiviteter skabe rum for interesserede, sjove, kreative og fællesskabende aktiviteter og lege blandt børn og unge. Det er i den forbindelse vigtigt, at I styrer udbuddet af digitale aktiviteter og vurderer, om skærmrelaterede ideer og ønsker fra børnene og de unge er relevante og alderssvarende ift. de pædagogiske intentioner.

#### Overvej, hvordan digitale værksteder bruges til fællesskabende aktiviteter

Det kan gøre en forskel for de børn og unge, der er meget interesseret i gaming mv., at det er mulig for dem at dyrke den interesse med vennerne i fritidstilbuddet, om end i afgrænset tid. Gaming og lignende digitale aktiviteter kan være en del af et varieret udbud, så længe aktiviteterne er tydeligt tidsafgrænset og rammesat af det pædagogiske personale. Overvej, hvordan I kan bruge digitale værksteder til fællesskabende aktiviteter og lege.

#### Undgå "digitale pauser"

Overvej, hvordan jeres fritidstilbud kan invitere til leg og understøtte gode børnefællesskaber også i ydertimerne, hvor der måske er færre medarbejdere og børn og unge, fx i morgen-SFO. Det kan være ved at lægge op til kort- og brætspil, fordybelse i samtale, højtlesning, fællesskab omkring praktiske opgaver som madlavning, der er tilpasset aldersgruppen, fysiske aktiviteter i højt eller lavt tempo, alt efter om børnene har brug for ro eller fornyet energi. Sørg også for at give børnene attraktive alternativer til skærme i forbindelse med måltider fx højtlesning eller fælleslege. "Digitale pauser" som fx videoklip og skærmunderholdning indeholder mange sanseindtryk og stimuli, som ikke nødvendigvis skaber den mentale pause, de er tiltænkt. Lad i stedet børnene slappe af uden visuelle stimuli fra en skærm ved at tilbyde fordybelse i rolige og taktile aktiviteter.

#### Sociale aktiviteter med brug af skærme

##### Fritidsklubben Cappella på Nørrebro

I fritidsklubben Cappella har de god erfaring med at kombinere skærm og fysisk aktivitet. Når vejret er til det, projekterer de "Just Dance" op udendørs, og det tiltrækker mange af børnene. Aktiviteten er social, fysisk udfordrende og ikke mindst sjov. I andre perioder inviterer klubben til at spille playstationspillet FIFA. Begge aktiviteter er kendetegnet ved, at de tager afsæt i at være sociale sammen med venner i fritidsklubben – i modsætning til fx at spille online med andre børn og unge – og ligger i forlængelse af børnenes interesser, samtidig med at pædagogerne kan være del af og styre aktiviteten.

#### God adfærd i computerrummet

##### Louis P Klubber på Frederiksberg

I Louis P har de en papirfolder med billeder og beskrivelser af den store variation af aktiviteter i klubben fra udflugter, kolonier, fysiske aktiviteter som cykling og ridning, madlavningsaktiviteter, vandaktiviteter samt digitale aktiviteter mv. Folderen opdateres løbende, da aktiviteterne og de pædagogiske refleksioner om aktiviteterne udvikler sig over tid. Det beskrives, at der er en pædagog tilknyttet computerrummet, som både kan hjælpe med det tekniske, men også støtte op om et godt sprog, når der spilles. I folderen står, at "computerrummet skal være et sted, hvor børn kan få succesoplevelser og skabe nye relationer til hinanden."

Alle klubbens spil er udvalgt ud fra det kriterium, at de skal kunne spilles af flere på samme tid – det skal handle om at samarbejde og være kreativ. Man har mulighed for at være to timer ugentligt i computerrummet. De har også kønsopdelte dage, fordi de har erfaret, at det giver plads til dialog om andre emner, når det fx er en mindre gruppe piger, der sidder sammen og spiller.

## Anbefaling 8

### Tilstræb variation og alsidige pædagogiske aktiviteter

Børns frie leg er bl.a. udfordret af et skemalagt skole- og fritidsliv, og vi ved, at meget af børnene og de unges tilbageværende frie tid bliver brugt bag skærmen (Hele legen rundt: Legeliv i hverdagen og danske familier, 2023). Ved at tilbyde og prioritere et bredt spektrum af alsidige pædagogiske aktiviteter kan fritidstilbud skabe rum for unikke fysiske og sociale fællesskaber i præstationsfrie rum.

"Der er særligt to ting, der kommer op, når jeg taler med mine venner om tiden i klubben. Der var rollespilsuge, hvor alle skulle være med. Det var lidt nørdet, men det var rigtig fedt. Og det var en digitalfri uge. Det andet var rekorduge, hvor man brugte tid på at slå rekorder, fx fra Guinness' rekordbog eller alle mulige andre rekorder, man kunne finde på. Vi glemte alt om telefonerne."

– Sarah, 21 år.

"Hvis jeg spørger de yngre børn, er det fedeste også, når de voksne har været med, fx når de leger "Den Store Bagedyst"."

– Dagmar, 16 år

## Anbefaling 9

### Inddrag arbejdet med digital dannelse i den pædagogiske udvikling

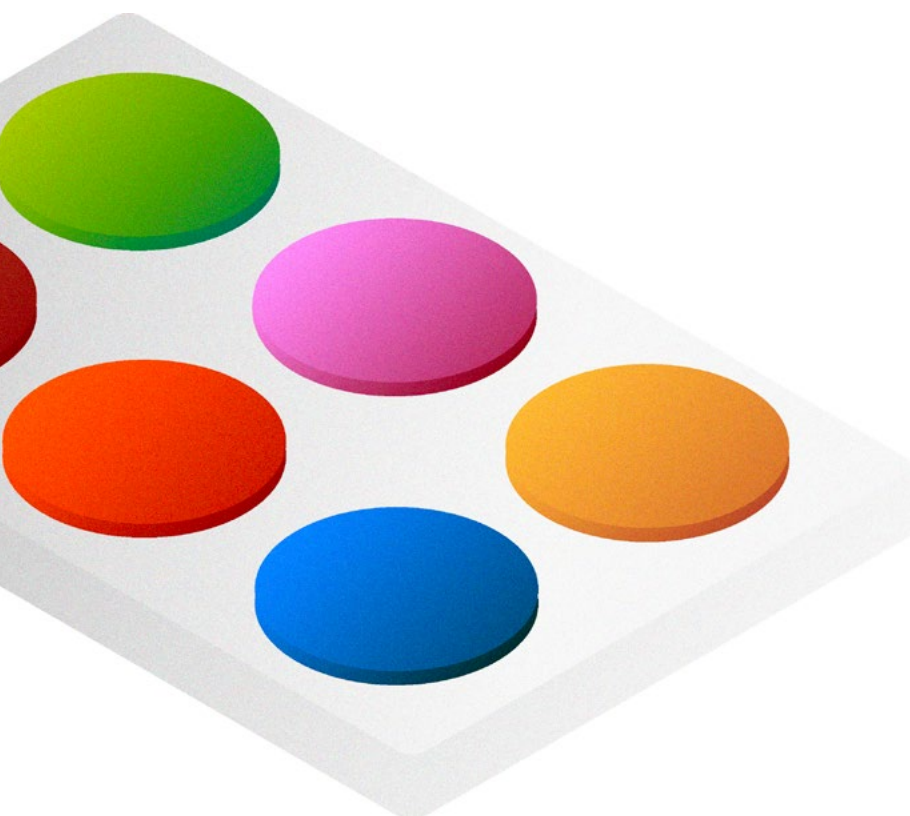


Der kan være stor forskel på, om det pædagogiske personale i fritidstilbud føler sig klædt på til at facilitere digitale aktiviteter og indgå i dialog med børn og unge om deres private brug af skærme. Ofte er børn og unge mere opdateret på udbuddet af fx spil og sociale medie-platforme, og deres digitale kompetencer kan overstige det pædagogiske personales kompetencer. Det kan derfor være en udfordring for det pædagogiske personale at guide og være nysgerrig på de unges digitale liv.

Overvej, hvordan I som fritidstilbud kan sikre, at det pædagogiske personale får videreudviklet deres kompetencer til at planlægge pædagogiske aktiviteter med børn og unge, som kan understøtte sunde skærmvaner og børn og unges digitale fællesskaber. Det kan fx ske gennem videns- og erfaringsudveksling mellem personalet eller med andre fritidstilbud.

"Bare der er en voksen med, så er det sjovt. Hvis der er en voksen, der gider være med, kan det rigtig meget."

– Emma, 16 år



# Videre læsning

Herunder angives udvalgte henvisninger til videre læsning.

Børns Vilkår har 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, fritids-tilbud og skoler. Børns Vilkårs anbefalinger kan findes på organisationens hjemmeside: <https://bornsvilkar.dk/skaermguiden/>.



## Sundhedsstyrelsens anbefalinger til brug af skærme

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger om brug af skærme i fritiden til børn, unge og voksne. 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 og 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 uden for 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