

## Digital dannelse på Viby Friskole

Vi ønsker først og fremmest at styrke fællesskaberne, evnen til fordybelse og de sociale relationer i den virkelige verden, da det er her, grundstenene til at begå sig i verden bliver lagt. Arbejdet med at udarbejde en digital dannelsesprofil til Viby Friskole bunder i ønsket om at være med til at klæde børnene på i forhold til, hvordan de skal begå sig i den digitale verden, hvordan de skal træffe reflekterede og kvalificerede valg af den tid, de tilbringer digitalt, samt hvordan skole, forældre og elever sammen kan være med til at skabe en sund balance mellem digitale miljøer og den virkelige verden. Den digitale dannelsesprofil er skabt med ønsket om et tæt samarbejde mellem ansatte, elever og forældre, hvor vi i fællesskab gør holdning til handling. Holdningsdokumentet følges op af en handleplan, der udarbejdes af ansatte og ledelse.

### **Undervisningsparate elever**

- At være undervisningsparat forudsætter, at eleven er udhvilet, og der anbefales derfor en minimering af brug af skærm inden sengetid.

### **Anvendelse af alderssvarende aktiviteter på den digitale flade**

- Skolen tager hensyn til aldersgrænser på den digitale flade.
- Forældrene bærer ansvaret for, at elevernes aktiviteter på de digitale medier er alderssvarende. Vi forventer, at forældrene orienterer sig i alderskravene til de spil, deres børn spiller – og vi forventer, at forældrene tager aktivt stilling til, om deres barn må spille noget og have profiler på de sociale platforme, de ifølge alderskravet ikke er gamle nok til.

### **Forældrenes deltagelse i elevernes digitale liv**

- Vi forventer, at forældrene involverer sig i elevernes anvendelse af digitale medier og samtidig understøtter en hensigtsmæssig adfærd gennem hele skoletiden.

### **Digital adfærd ved sociale arrangementer med skolen**

- Sociale arrangementer skal være et frirum med fokus på fællesskab, uanset om man er elev, forælder eller ansat på skolen. Derfor er det kun skolen, der lagrer billedmateriale og foretager eventuel deling.

### **Skole- og hjemssamarbejdet**

- Det digitale dannesarbejde pågår gennemgående fra 0. til 9. klasse og rammesættes på forældremøderne.
- Det påhviler forældrene at understøtte et balanceret digitalt forbrug, som skolen tilsvarende skaber mulighed for.

### **Retningslinjer for skoletiden**

- Telefoner, tablets, smartwatches og computere er slukkede og forbliver i tasken/mobilhotel, medmindre de skal anvendes i undervisningen.

### **Retningslinjer for skolefritiden**

- SFO'en (0.-3.kl.) er skærmfri, medmindre der af det pædagogiske personale tages initiativ til f.eks. biograf.
- KLUBBEN (4.-5.kl.) Det er ønsket at minimere skærmtiden, og det pædagogiske personale udstikker rammerne herfor i relation til handleplanen.

I det følgende nuanceres og begrundes holdningen til digital dannelse på Viby Friskole med fokus på rammer og retning.

## **Digital dannelse generelt**

Vi ønsker først og fremmest at styrke fællesskaberne, evnen til fordybelse, og de sociale relationer i den virkelige verden, da det er her, grundstenene til at begå sig i verden bliver lagt. Det at forstå andre mennesker, føle empati og skabe en relation til dem, som vi omgiver os med, har de bedste vilkår, når vi kommunikerer ansigt til ansigt. Vi er neurologisk set justerede til hinanden, og vi spejler os i hinanden. Det forudsætter, at vi også kommunikerer med hinanden, som vi gjorde, da hjernen kom til at se ud, som den gjorde og stadig gør (Kilde: Joachim Bauer).

Arbejdet med at udarbejde en digital dannelsesprofil til Viby Friskole bunder i ønsket om at være med til at ruste eleverne til at begå sig i den digitale verden: hvordan de skal begå sig i den digitale verden, hvordan de skal træffe reflekterede og kvalificerede valg af den tid, de tilbringer digitalt, og hvordan skole, forældre og elever sammen kan være med til at forebygge usunde vaner.

Holdningerne til digital dannelse må naturligvis følges op af handling, og vi ser det som et værdifuldt samarbejde mellem ansatte, elever og forældre.

## **Undervisningsparate elever**

Vi forventer, at eleverne møder undervisningsparate op. Undervisningsparat betyder på Viby Friskole, at eleverne møder udhvilede, er i mental og fysisk balance og har fået et nærende morgenmåltid.

Vi har alle brug for en god nattesøvn. Nattesøvnen vasker hjernen ren for de affaldsstoffer, der er hobet op i løbet af dagen. Nattesøvnen genopbygger hjernen og lagrer informationer i hukommelsen, den genopbygger kroppens væv, styrker immunforsvaret og holder humøret oppe. Manglende søvn skaber stressreaktioner i kroppen og kan vanskeliggøre læring.

Forudsætningerne for en god nattesøvn indebærer blandt andet, at man i god tid, inden man skal sove, slukker for alle skærme, det vil sige både tv, iPad, computer og smartphones. Skærmene udsender blå lys, der dæmper produktionen af søvnhormonet melatonin, og dette bevirker, at man holdes vågen i længere tid, så den naturlige døgnrytme forskydes. Det bliver sværere at komme op om morgenen og sværere at få det antal timers søvn, som kroppen naturligt har behov for (Kilder: Søvnforsker Poul Jennum og søvnekspert Mikael Rasmussen).

En god nattesøvn handler også om mental nedlukning inden sengetid. I England viser undersøgelser, at mere end hver tiende teenager tjekker deres telefoner mindst 10 gange i løbet af natten, og derved forstyrres den nødvendige nattesøvn af tanker om, hvorvidt der er nogen, som svarer på beskeder eller indlæg. Nattesøvnen forstyrres for eksempel også af, hvorvidt eleverne har en aftale om, at de skal "lægge brænde på bålet" på et bestemt tidspunkt (efter deres sengetid), eller om der kommer et nyt snap, som de ikke vil gå glip af (Kilder: Ulla Dyrlov og Imran Rashid).

At være undervisningsparat handler også om ikke at være i en stresset tilstand – at være i mental og fysisk balance. Anvendelsen af skærme og digitale medier kan for mange børn medføre, at de kommer i en stresstilstand, hvor deres hjerner er i mentalt alarmberedskab.

Der er selvfølgelig også andre faktorer, der kan spille ind i forhold til, om eleverne oplever stress eller ej. Men når vi taler om skærmenes betydning, handler det om, at de sociale evalueringer, den sociale isolation, den sociale afvisning, den sociale eksklusion og trusler, der kan forekomme på de sociale medier og i computerspillene, stresser børnene. De samme elementer stresser også i virkeligheden, men ofte er de mere synlige og dermed nemmere at gribe ind overfor. Derudover stresser det at se ikke-alderssvarende, voldsomme videoer, spille voldsomme spil eller spille tidsindstillede spil. Forældres fravær pga. egen skærmtid kan også være stressende for børnene, der har brug for mental tilstedeværelse og nærvær (Kilde: Charlotte Bjerregaard, psykolog).

Imran Rashid, læge og forfatter, beskriver begrebet digital forurening, som endnu en stressfaktor. Når både børn og voksne bliver udsat for mange informationer på diverse sociale medier, via beskeder og informationsplatforme, vil langt de fleste mennesker få en stressreaktion, fordi hjernen bliver oversvømmet af informationer. Den digitale forurening vil dermed for mange mennesker føre til impulsive vaner, hvor de bliver dårligere til at præstere på grund af koncentrationsbesvær og dårlig hukommelse. For børn i skolealderen vil dette betyde, at de ikke er undervisningsparate, og det går ud over deres indlæring.

## **Anvendelse af alderssvarende aktiviteter på den digitale flade**

Det er væsentligt at bakke op om de aldersgrænser, der er på den digitale flade. Skolen tager hensyn til dette, og vi forventer, at forældrene bærer ansvaret for hvilke spil og apps, børnene har på deres tablets/smartphones, og at forældrene herigennem sikrer, at børnenes aktiviteter på digitale medier er alderssvarende.

Dette skal ses både i forhold til, at børnene kun får de inputs, som deres hjerner er parate til og i stand til at håndtere, og for at andre forældre har en forsikring om, at deres barn ved besøg hos kammerater ikke udsættes for det, der kan være for voldsomt for de fleste. Forsker og lektor Jette Kofoed taler om, at børnene har en ubeskyttethed, når alt potentielt er tilgængeligt hele tiden, og det er vanskeligt for børnene at reagere og forsvare sig imod det, de møder på nettet.

## **Forældrenes deltagelse i børnenes digitale liv**

Vi forventer, at forældrene taler med barnet om, hvad der er god adfærd på nettet og sørger for, at barnet stopper uhensigtsmæssig adfærd og mobning på nettet og de sociale medier. Herigennem er forældrene med til at støtte op om skolens relationsarbejde, ligesom de ville gøre, når børnene leger sammen og tilbringer tid sammen uden for den digitale verden. Undersøgelser viser, at engagerede forældre giver en meget mere alsidig og hensigtsmæssigt brug af sociale medier, fordi forældrene er med

på sidelinjen, er interesserede, guider, og børnene får herigennem en oplevelse af, at de kan komme til dem, hvis de har set noget ubehageligt eller mærkeligt.

Hjælp til, hvordan I støtter jeres børn i den digitale verden, kan findes her:

<https://redbarnet.dk/foraeldre/din-digitale-vejviser/>

## Digital adfærd ved sociale arrangementer med skolen

Vi ønsker som skole at bidrage til at skabe en kultur blandt både elever, forældre og ansatte, hvor billeder og videoer ikke deles uden minimum mundtligt samtykke (er personen på billedet under 16 år, kræves samtykke fra forældrene (Kilde: Persondataforordningen, GDPR, gældende fra maj 2018)). Det vil sige, at det er væsentligt, at forældre taler med deres børn om, hvad det vil sige at indhente samtykke. Vi ønsker at vise, at vi har et ansvar over for hinanden, og at skolen er ansvarlig for det billedmateriale, skolen deler.

Derudover skal de sociale arrangementer – herunder også morgensang – være et frirum med fokus på fællesskabet, hvor man ikke skal tænke over, hvorvidt man bliver udstillet på diverse sociale medier, uanset om man er elev, forælder eller ansat på skolen.

### Indskolingen 0.-2. klasse.

#### *Rammer for dannelse i skoletiden:*

Da børn fra en tidlig alder kan være disponerede for udvikling af usunde vaner og afhængighed, er det godt med en tidlig indsats. Eleverne i indskolingen skal have fokus på leg og læring og dannelse af sociale fællesskaber og spilleregler ansigt til ansigt. De har ikke behov for at bruge deres tid foran en skærm. Når et barn sidder foran en skærm, udstråler det, at det ikke er interesseret i at lege eller at snakke med andre, også selvom det nødvendigvis ikke forholder sig sådan (Kilde: Ulla Dyrlov).

Eventuelle medbragte telefoner, tablets, smartwatches og computere skal være slukkede og forbliver i tasken/mobilhotel. Skolen stiller computere til rådighed, hvis det skal anvendes i læringsøjemed.

Digital dannelse handler blandt andet om, hvordan man agerer på nettet over for hinanden. Mobning og eksklusion fra fællesskabet vil kunne forebygges ved at tage elevernes adfærd på nettet op som et emne i faget Trivsel. Vi mener, at dette emne er relevant at tage op senest fra 2. klasse. Hvis klassens team vurderer, at det er nødvendigt at diskutere dette med klassen tidligere end 2. klasse, kan der arbejdes med det på de tidligere trin.

Læringsprogrammer anvendes i undervisningen, når de bidrager til udvikling af elevernes kompetencer og kreativitet. De samme læringsprogrammer kan også anvendes i hjemmet til at understøtte forståelse og anvendelse i undervisningen. Det kan for eksempel være programmer som 365, Matematikfessor, Stop Motion app, POWTOON, Den Første Læsning, Musikpedia, VILD MAD app og Code.org

Forsker og ph.d. Malene Charlotte Larsen udtaler, at ingen forskning viser, at eleverne bliver hægtet af læringsmæssigt i forhold til anvendelsen af computere og internettet, hvis de kommer i gang senere end deres jævnaldrende.

### Rammer for dannelse i SFO-tiden:

SFO'en holdes skærmfri, med mindre der er tale om, at de ansatte f.eks. holder biograf. Derfor skal eventuelle medbragte telefoner eller tablets være slukkede og blive i tasken/mobilhotel, ligesom de skal være i skoletiden.

### Rammer for dannelse i Skole-hjem-samarbejdet:

Det digitale dannelsesarbejde skal italesættes på det første forældremøde inden skolestart, idet de fleste børn har adgang til skærme allerede, når de begynder i skole. Forældrene forventes allerede her at tage ansvaret for, hvilke spil og apps børnene har på deres tablets/telefoner, og at forældrene herigennem sikrer, at børnenes aktiviteter på de digitale medier er alderssvarende.

Fra skolens side er der ikke en forventning om eller et krav til, at eleverne har egne smartphones, tablets eller computere. Skolen kan godt opfordre til, at man medbringer egen tablet eller computer som læringsredskab i en given undervisningssituation, men det er ikke et krav. Dette bliver først et krav fra 6. klasse.

## **Mellemtrinnet 3.- 6.klasse**

### Rammer for dannelse i skoletiden:

Som udgangspunkt er medbragte telefoner, tablets, smartwatches og computere slukkede og forbliver i tasken eller parkeres på mobilhotel i de klasser, der har det, medmindre de skal anvendes i læringsøjemed.

I 3. klasse arbejdes der i trivsel med digital kommunikation, og hvordan denne kommunikationsform adskiller sig fra kommunikation ansigt til ansigt. Hvordan er man venner *in real life*, og hvordan er man venner i den digitale verden. Vi ønsker at understøtte elevernes sociale kompetencer, men også at understøtte en begyndende kritisk bevidsthed om, at alt, hvad de møder på nettet, ikke nødvendigvis er sandheden. Fortællingen på digitale medier kan udgøre en facade, som eleverne skal lære at forholde sig kritisk til. Fænomenet 'influencers' og sponsorerede opslag skal belyses ud fra, hvilke elementer de består af og mulige bevæggrunde for at påvirke andre til at købe eller afprøve.

I 4.,5. og 6. klasse målrettes samtalen omkring fordele og ulemper ved en digital hverdag, herunder hvordan man styrker sociale kompetencer uden for den digitale verden og hvorledes døgnrytmen og kroppen påvirkes fysisk/biologisk/neurologisk ved brug af digitale redskaber - herunder usunde vaner og afhængighed.

Der arbejdes med at opnå bevidsthed om, hvad man giver tilladelse til/afkald på, når man opretter sig som 'bruger' på forskellige apps - herunder godkendelse af retningslinjer på f.eks. Snap.

Eleverne vil få viden om, at der sættes digitale spor, når de færdes virtuelt. De får en forståelse af, hvad et digitalt spor er, og hvordan de kan sætte spor – også på andres vegne. Der arbejdes hen imod, at eleverne kender til risikoen for uønsket offentliggørelse. Hvad sker der, når man tager billeder af hinanden? Hvad

sker der, når man deler? De får kendskab til, hvad man kan gøre, hvis andre har lagt uønsket indhold op af en selv. De får kendskab til SletDet fra Red Barnet.

Ph.D. og forsker Jette Kofoeds forskning viser, at der forekommer mest digital mobning i 5.-8. klasse, og at der blandt eleverne på de trin hersker en uvishedspuls: "Hvem rammer det næste gang?" Udfordringerne ved den digitale mobning er, at det ofte kommer fra anonyme brugere, derfor er det svært at konfrontere vedkommende og ændre adfærden. Eleverne eksponeres konstant, det er svært at slippe væk fra digital mobning i modsætning til mobning i skole/fritid, hvor man kan "tage en pause" i andre rammer. Og derudover bliver eleverne eksponeret til en "uendelig verden", de oplever, at hele verden kan se det, der på godt og ondt bliver lagt op.

I temauger kan de digitale muligheder og fordele understøtte emnerne ved at præsentere eleverne for f.eks. globale netværksmuligheder. De får viden om, hvordan man med digitale medier kan ændre sin egen og andres adfærd f.eks. gennem miljøkampagner osv.

#### Rammer for dannelse i Skole-fritiden:

SFO (3. kl): SFO'en holdes skærmfri med mindre, der er tale om, at de ansatte holder f.eks. biograf. Derfor skal eventuelle medbragte telefoner eller tablets være slukkede og blive i tasken, ligesom de også skal være i skoletiden.

Klub (4./ 5. kl.): For at understøtte de positive relationsdannelser og de sociale kompetencer, der er arbejdet med i SFO'en, arbejder klubben med at gøre aktiviteter med fokus på nærvær til førstevalget blandt børnene frem for digitale aktiviteter. Særligt nye børn i klubben er i en overgangsfase, hvor digitale aktiviteter fylder forskelligt. Derfor kan det enkelte barn stå med en følelse af eksklusion, hvis digitale aktiviteter reducerer muligheden for at skabe kontakt til de andre børn. Det er ønsket at minimere skærmtiden i klubben. Der kan arrangeres dage, hvor der laves digitale events eller dage, der er helt skærmfri. Dette vurderes og arrangeres af det pædagogiske personale evt. i samarbejde med eleverne.

Det pædagogiske personale udstikker rammerne for den alderssvarende digitale kultur. Skolen understøtter, at eleverne færdes i alderssvarende programmer, når de spiller eller i øvrigt færdes digitalt, og personalet indgår i dialog med forældrene til nye børn i klubben om dette. Det pædagogiske personale stilles i et dilemma, hvis det hjemmefra er accepteret at bruge ikke-alderssvarende programmer, og både elever og det pædagogiske personale kommer i et tilsvarende dilemma, når elever, der ikke har fået lov til at se ikke-alderssvarende spil, ser over skulderen på de andre eller låner andres skærme. Det pædagogiske personale er i løbende dialog med eleverne omkring de programmer, der anvendes, og hvis der opstår situationer, hvor ikke-alderssvarende programmer/spil benyttes, går det pædagogiske personale i dialog med eleverne.

#### Rammer for dannelse i Skole-hjem-samarbejdet:

Der er et balanceringshensyn i elevens digitale forbrug i henholdsvis skole og hjem. Ved at have en holdning til den samlede tid, eleverne bruger digitalt i skolen, skabes mulighed for, at de enkelte forældres holdning til digitalt forbrug kan balanceres. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at forældrene er opmærksomme på, hvor meget tid, deres børn anvender foran skærme, og at de skal være med til at sørge for, at tiden ikke bliver taget fra noget andet vigtigt som for eksempel motion. Sundhedsstyrelsen

kom i august 2019 med en rapport, der viser, at kun 25 % af de unge mellem 11-15 år lever op til deres anbefalinger om en times fysisk aktivitet om dagen.

Først fra 6. klasse er det forventet, at eleverne medbringer egen computer.

### **Overbygning 7.- 9. klasse**

#### Rammer for dannelse i Skoletiden:

Mobiltelefoner skal låses inde i mobilhotellerne i skoletiden og udleveres, når skoledagen slutter. Smartwatches afkobles telefonen i det omfang, det er forstyrrende.

I overbygningen skal den digitale dannelsesproces tage udgangspunkt i refleksivitet og tillid. Der skal arbejdes med deres forhold til og forståelser af sociale medier. Eleverne skal lære at se sociale medier som læringsmidler og anerkende deres eget ansvar for deres opmærksomhed og vurdere, hvorvidt og/eller hvornår det gavner dem selv og det fælles læringsmiljø, hvis de sidder på Facebook i timerne. Derfor må refleksivitet være et nøgleord for eleverne.

Tit og ofte mener eleverne, at det er op til dem selv at styre brugen af digitale redskaber/platforme. Dette kan siges at være et udtryk for, at de efterspørger tillid fra lærerne, eller at de har usunde vaner. Langt hen af vejen, er der den tillid, der skal til, for at eleven kan administrere brugen af medierne, men en tydelig guidning kan være nødvendig. Der bør være fokus på tillid fremadrettet, da tillid er væsentlig for inddragelsen af sociale medier. Vi skal lære de unge at navigere i det digitale gennem refleksiv tillid.

Eleverne skal opnå en forståelse for, at evnen til fordybelse sættes under pres og bliver dårligere, jo oftere vi 'forstyrres' eller lader os forstyrre af sociale medier eller apps. De skal samtidig også få en forståelse for, hvad der kan ske i et gruppearbejde, hvis de er online og dermed ufokuserede og mangler fordybelse.

Eleverne vil blive undervist i, hvilke betydninger privatindstillinger på digitale medier har og i, hvad det vil sige at have givet app's lov til at hente og dele informationer på ens tablet/mobil/computer. Hvad betyder det for eksempel, hvis man har givet en app lov til at anvende ens kamera, og man dermed potentielt bliver overvåget også på tidspunkter, man ikke ønsker det.

I overbygningen udbygges risikoen ved at anvende de sociale medier, der er blevet italesat på mellemtrinnet, til også at omhandle konsekvenserne af at udsætte andre for uønsket offentliggørelse. Dette gælder både for den elev, der deler, den elev, der bliver delt, og dem, der ser det, der bliver delt.

Eleverne i overbygningen skal arbejde med, hvordan vi kan anvende digitale medier og platforme som værktøjer. Der inddrages eksempler på digitale medier, hvor formidling og kommunikation kan bidrage til en mere rationel arbejdsgang, fokus på oplysning eller netværksdannelse, som f.eks. online mødefora, aviser m.fl.

Brugen af Viggo vil gennem overbygningen være et digitalt værktøj, der anvendes dagligt, og kommunikationen herigennem vil blive inddraget i tilgangen til digital dannelse.

Der lægges op til, at der tilrettelægges et forløb i blokfag omkring digital dannelse, hvor elever, der har dette som tilvalg, er med til at udarbejde og afholde et forløb omkring digital dannelse, der kører på tværs af overbygningen eller på tværs af trin.

#### IT-sikkerhed:

Når det gælder undervisning i it-sikkerhed, handler det både om, hvordan eleverne kan sikre, at ingen benytter eller misbruger en anden elevs computer, hvor der er adgang til diverse steder på nettet, og det handler om at forholde sig kildekritiske overfor blandt andet links, som er let tilgængelige på sociale medier; hvordan eleverne undgår at anvende sider og tjenester, der stjæler deres data eller trækker penge fra deres konto.

#### Rammer for dannelse i skole-hjem-samarbejdet:

I overbygningen er eleverne stadig i en alder, hvor der er fart på udviklingen som ungt menneske. De har fortsat brug for hjælp til at navigere på de digitale medie. Det er derfor stadig vigtigt, at forældrene interesserer sig for, hvad de unge foretager sig på nettet, hvordan de agerer over for andre og udstiller sig selv på nettet, hvor meget tid, de bruger ved en skærm, og hvorvidt deres færden på nettet er alderssvarende.

### **Afsluttende bemærkninger**

Den digitale dannelsesprofil for Viby Friskole vil blive udbygget og/eller nuanceret løbende, idet det er en fælles interesse, at vi opbygger de bedst mulige rammer for at skabe livsduelige børn og unge, der kan færdes både socialt i ansigt-til-ansigt-kommunikationen og digitalt. Tilsvarende følges dannelsesprofilen op af en handlingsplan, som udarbejdes af de ansatte.

#### Kildehenvisninger:

Jette Kofoed, forsker og lektor

Red Barnet

Læge og foredragsholder Imran Rashid

Ulla Dyrlov, psykolog

Søvnforsker Poul Jennum og søvnekspert Mikael Rasmussen

Charlotte Bjerregaard, psykolog

Malene Charlotte Larsen, forsker og ph.d.

Sundhedsstyrelsens rapport fra 2019 om børns fysiske aktivitet



Arbejdsgruppen

Peter Mortensen (skoleleder)

Ann-Sofie Jørgensen (Pædagog)

Helle Krabbe Alsted (Forælder, cand. pæd. pæd. psyk)

Andreas Boye Mørk (Forælder og bestyrelse)

Merete Markvart (Forælder og bestyrelse)