

Referat: FAU-møte 12. januar 2026, 17.00-18.30

Til stede

- Lasse Pøsche Ruud (8A)
- Frøydís Marie Bakken (8B)
- Siri Wingerei (8C). Kristin Hofsø er vara
- Eli Aspelund (8D)
- Elisabeth Buchholdt (8E). Karl Aksel Festø
- Vibeke Dalberg (8F). Ikke møtt
- Ellen Grete Bruzelius Backer (9A)
- Marius Ulstein-Brokner (9B)
- Helga Lande (9C) Vara Marte Braaten
- Guri Galtung Kjæserud (9D)
- Øyvind Okkenhaug (9E)
- Amund Schweder (9F). Ikke møtt
- Anders Aardal (10A)
- Vibeke Aarflot (10B)
- Lillian Wallin (10C)
- Carlos Einar Myrebøe (10D)
- Erik Andreas Tangen (10E)
- Lars Fredrik Forberg (10F)

1. Skolens ledelse informerer

Hovedfunn fra elevundersøkelsen 2025. Mobbetall samlet er ned fra 10,2% til 6,5%. Ungdomstrinnet i Oslo har 9,7%, nasjonale tall er 9,8 %. Link til omtale:

<https://www.nab.no/sjekk-din-skole-slik-er-mobbetallene-i-nordre-aker/s/5-143-617827>

Andre funn: lav score på vurdering for læring (3,1) og demokrati og elevmedvirkning (3,3), høy grad av trivsel (4,2), elevene får god støtte fra lærerne (4,0), middels motivasjon

(3,5). Motivasjonen er høyest i 10.trinn, altså øker den underveis i skoleløpet. Fremdeles uro i enkelte elevgrupper. Støtte hjemmefra er høy (4,3)

Arbeidet for inkludering fortsetter. Politiet var på besøk i høst for å snakke om nettvett og annet. Fraværstallet er høyt og økende, som i resten av Oslo/landet, men lav andel “skulk”. Skolebyråden var på besøk. Link til artikkel: <https://www.nab.no/fravarstallene-skal-offentliggjores-for-hele-grunnskolen/s/5-143-624213>

2. Skolens vurderingspraksis

FAU er bekymret for om skolens vurderingspraksis gir elevene og de foresatte nok hjelp og støtte. Notat fra FAU er vedlagt og delt med skolen til informasjon før møtet, ikke som en offisiell henvendelse. Skolen skal ha ledermøte i slutten av januar og kan ta opp en formell henvendelse fra FAU der.

Eksempel fra elevundersøkelsen: På spørsmålet “Hvor ofte får du tilbakemeldinger fra lærerne som du kan bruke til å bli bedre i fagene?” svarer elevene på 9. og 10.trinn i snitt under 1-3 ganger i måneden.

Funnene fra FAUs foreldreundersøkelse 2025 ble gjennomgått. Den viser at foreldrene er veldig lite tilfreds med dagens vurderingspraksis.

Ordningen med såkalt karakterdemping som ble innført ved Nordberg ungdomsskole for noen år siden, har ikke blitt evaluert. Ordningen ble innført for å dempe karakterpress. Likefullt vil mange av elevene ved Nordberg skole søke seg inn på videregående skoler med høye karakterkrav. FAU er bekymret for at ordningen skaper usikkerhet og angst hos en del elever, at noen blir mindre motivert når de ikke får karakterer og at elever ikke vet hva som forventes og hvordan de ligger an, og at de blir overrasket på en negativ måte når de får halvårskarakterer. Foreldre savner også kunnskap om hvordan elevene ligger an og hva som kreves.

FAU har bedt skolen om statistikk for bekymringsfullt fravær uten å få svar.

Diskusjon og innspill til henvendelse fra FAU

Vedtak:

FAU ber skoleledelsen om å evaluere dagens vurderingspraksis, inkludert ordningen med karakterdemping, med utgangspunkt i resultatene fra elevundersøkelsen og FAUs undersøkelser. Skolen bes komme til FAU med konkrete tiltak for å snu den negative trenden.

Forslag til midlertidige tiltak:

- Skolen ber 10. trinn om å komme med forslag til bedre praksis for tilbakemeldinger.

- Skolen lager en utskrift eller pdf for alle skriftlige tilbakemeldinger for hver elev på 10. trinn, som en prøveordning.

FAU vil gjenta fjorårets spørreundersøkelse blant foresatte våren 2026.

FAU sender ut en uke 4-mail som i fjor, for å hjelpe foreldrene med å finne de skriftlige tilbakemeldingene og forklare hva skolens praksis er. Styret i FAU har mandat til å formulere henvendelsen.

3. Nasjonale retningslinjer for skjermbruk.

Regjeringen kom 8.1.2026 med [nasjonale faglige råd om skjermbruk for barn og unge fra 0 til 18 år](#): *Ungdom 13–18 år bør begrense skjermbruk til maksimalt 1,5–3 timer daglig på fritiden, gjerne mindre. Det kan innebære at en 13-åring har maks 1,5 time skjermtid daglig, og at dette økes til maks 3 timer daglig for 18-åringer. Det er imidlertid like viktig å regulere hva skjermen brukes til og i hvilke situasjoner den brukes.*

Kunnskapsministeren sendte 9.1.2026 brev til alle kommuner: *«pc'er som ikke er sikret mot skadelig innhold skal ikke være med elevene hjem. Barn skal ikke kunne bli eksponert for vold, porno, kommersielt press eller annet skadelig innhold på kommunen sine digitale enheter. Er ikke enheten trygg, så skal enheten bli igjen på skolen, og på skolen skal den også være trygg og brukes under oppsyn av voksne.»*

Vedtak:

- FAU ber skolen om et samarbeid for å redusere den totale skjermbruken for elevene. Selv om skjermbasert undervisning og lekser ikke rammes direkte av de nasjonale rådene, betyr likevel den stadige tilgangen til skole-pc'en gjennom skoledagen og på fritiden, at elevene stadig utsettes for fristelsen til å bruke tid på ikke-faglige skjermbaserte aktiviteter. Slik kan skole-pc'en også bidra til redusert konsentrasjonsevne og til innflytelse fra negative forbilder som bidrar til stygt språk og uønsket oppførsel. Vi ber om samarbeid om tiltak. Ett eksempel er at skole-pc kun sendes med hjem når det er lekser, ikke i helgene eller uker uten lekser.
- FAU ber skolen bekrefte at pc'ene som elevene får tilgang til gjennom skolen, og som sendes med dem hjem, ikke kan eksponere dem for vold, porno, kommersielt press eller annet skadelig innhold? Det ønskes en bekreftelse på om eksisterende filter fra Utdanningsetaten er trygt nok og bekreftelse på at det er «påslått» på alle pc'er og ikke kan slås av elever. Dersom dette ikke lar seg gjennomføre, må foresatte få beskjed slik at de kan reservere seg mot at pc'ene sendes med elevene hjem.

- FAU ber også skolen bekrefte at det er trygg bruk av pc på skolen og at det skjer under oppsyn av voksne.

4. Status uteområdene. Forprosjekt er ferdig og sluttrapport er sendt til Sparebankstiftelsen. Faktura på 50 TNOK fra landskapsarkitekt Bjørbekk & Lindheim er mottatt og betalt. Rapport og budsjett pr. tiltak er mottatt fra landskapsarkitekt. FAU har bedt om møte med OsloBygg for å starte hovedprosjektet. Dato er ikke satt. Ønskelig å slå sammen med tilsvarende initiativ ved Kringsjå skole som har kommet like langt i prosessen. FAU selv tar ikke stilling til hvert tiltak.

FAU ber elevrådet om å uttale seg om prioritering av tiltakene i neste SMU-møte

5. Status temakveld. Ble avlyst før jula. Lillian jobber med å finne ny dato. Ny dato blir sannsynligvis i februar..

6. Status Natteravn. Nye ravelister må settes opp for Holmenkolhelgen og for tiden etter påskeferien.

7. Status KFU. Møte i oktober om psykisk helse var nyttig. FAU skal søke på årets FAU. Foreldrekonferanse er 11.3 og da skal vi stille.



8. Eventuelt.

Skoleballet i april. Vaktlistene må settes opp. Ellen deltar sammen med Carlos i komiteen.

Vedlegg 1: Henvendelse om skolens vurderingspraksis

Til ledelsen ved Nordberg skole

FAU er bekymret for skolens vurderingspraksis. Se vedlagt notat som ble diskutert på FAU-møtet 12. januar. Resultatene fra de siste års elevundersøkelser og FAUs egne spørreundersøkelser blant de foresatte viser at elever og foresatte opplever dagens ordning som lite tilfredsstillende.

Det fremgår av *Opplæringsloven § 10-8 Informasjon til elevane og foreldra* at skolen har plikt til å gi elever og foreldrene den informasjonen de har bruk for. Dette gjelder også opplæringen og det tilhørende vurderingsarbeidet.

Elevundersøkelsen 2025 viser at mange elever opplever at de sjelden får tilbakemeldinger fra lærerne som de kan bruke til å bli bedre i fagene. Og at de i tillegg bare opplever å få disse tilbakemeldingene fra lærerne i noen fag.

I en undersøkelse FAU gjennomførte i 2025 svarer 76% av foreldrene at de er helt uenig eller uenig i at de får nok informasjon fra skolen om hvordan ungdommene gjør det i fagene sine.

I tillegg understrekes det at skolens mange informasjonskanaler som helhet fungerer lite tilfredsstillende.

I diskusjonen i FAU kom det også frem at en del elever ikke forstår de tilbakemeldingene de får fra lærerne, og at de i liten grad greier å videreformidle disse til de foresatte. FAU understreker at dette informasjonsansvaret ligger hos skolen, og ikke hos den enkelte elev.

FAU ber skoleledelsen foreta en kvalifisert evaluering av dagens vurderingspraksis, inkludert ordningen med karakterdemping. Vi forventer tiltak som snur den negative trenden i elevundersøkelsen, og som gir foreldre bedre tilgang til nødvendig informasjon.

FAU ber også om at skolen arbeider aktivt for å få en velfungerende kanal for skole-hjem-kommunikasjon rundt elevenes faglige utvikling og behov. Før det er på plass, ber vi skolen vurdere tilbakemelding på papir.

I diskusjonen i FAU kom følgende forslag til midlertidige tiltak:

- Skolen ber 10. trinn om å komme med forslag til bedre praksis for tilbakemeldinger.
- Skolen lager en utskrift eller pdf («ranselpost») med alle skriftlige tilbakemeldinger for hver elev på 10. trinn, som en prøveordning.

Med vennlig hilsen

FAU Nordberg skole

Vedlegg 2: Notat om skolens vurderingspraksis

Skolens vurderingspraksis

Osloskolen og Nordberg skole praktiserer *vurdering for læring*. Formålet med denne vurderingspraksisen er å fremme elevenes læring underveis i læringsløpet og ikke bare måle hva de kan til slutt. Vurdering brukes altså som verktøy for å støtte utvikling, gi retning og motivere elevene. Utdanningsdirektoratet beskriver *vurdering for læring* som all vurdering som gis underveis i opplæringen og som bidrar til å fremme læring. Praksisen er nedfelt i gjeldende opplæringslov.

Sentralt i vurderingspraksisen står følgende antakelse eller prinsipper: Elevers forutsetninger for å lære kan styrkes dersom de

1. forstår hva de skal lære og hva som er forventet av dem
2. får tilbakemeldinger som forteller dem om kvaliteten på arbeidet eller prestasjonen
3. får råd om hvordan de kan forbedre seg
4. er involvert i eget læringsarbeid ved blant annet å vurdere eget arbeid og utvikling

Flere studier¹ dokumenterer at vurdering for læring kan gi gode resultater, men er krevende å gjennomføre i praksis fordi

- lærere har for mange elever
- det er for lite tid til å gi god, individuell tilbakemelding
- det krever mer planlegging, mer elevinvolvering og mer dialog enn det mange timeplaner og ressurser tillater

Hva sier elevene?

Spørsmålene i den delen av *Elevundersøkelsen*² som gjelder *Vurdering for læring*, dekker de fire prinsippene for vurderingspraksisen. Undersøkelsen gir dermed en god indikasjon på hvordan elevene selv opplever vurderingspraksisen.

Elevundersøkelsen gjennomføres som en Likert-undersøkelse, det vil si at elevene for hvert spørsmål får fem svaralternativer rangert fra 1 (dårligst) til 5 (best).

¹ Van Orman, J., et al. (2025). *Preparing Teacher Candidates to Assess for Learning: A Systematic Review*. Universitetet i Stavanger / Lærerutdanningsportalen. (Systematisk oversikt over utfordringer i lærerutdanning knyttet til vurdering for læring.)

² <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/elevundersokelsen-grunnskole-alle-resultater-tema/>

I perioden 2021-2026 har snittet på elevenes svar på spørsmålene i denne delen av undersøkelsen vist en svakt nedadgående trend:

Vurdering for læring – samlet snitt

		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025	2025-2026
Oslo	8. trinn	3,7	3,6	3,5	3,5	3,5
	9. trinn	3,5	3,5	3,4	3,4	3,4
	10. trinn	3,2	3,4	3,4	3,3	3,3
Nordberg	8. trinn	3,6	3,6	3,4	3,4	3,5
	9. trinn	3,5	3,4	3,2	3,3	3,1
	10. trinn	3,6	3,4	3,2	3,3	3,2

Følgende spørsmål er knyttet til prinsippet om at elevene skal få råd om hvordan de kan forbedre seg:

- Snakker lærerne med deg om hva du bør gjøre for å bli bedre i fagene?
- Hvor ofte får du tilbakemeldinger fra lærerne som du kan bruke til å bli bedre i fagene?

Det er verdt å merke seg at Utdanningsdirektoratet i undersøkelsen ikke definerer hva det betyr å «bli bedre i fagene». Selv om det av opplæringsloven og tilhørende forskrift fremgår at det må forstås som å utvikle kompetanse i tråd med læreplanmålene, er det grunn til å tro at elevene selv forstår dette som å få bedre karakterer.

Av svarene på det første spørsmålet ser vi at flertallet av elevene opplever at de får tilbakemelding fra lærerne i noen fag eller mange fag, men ikke i alle fag:

Snakker lærerne med deg om hva du bør gjøre for å bli bedre i fagene?

		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025	2025-2026
Oslo	8. trinn	3,7	3,7	3,5	3,6	3,6
	9. trinn	3,7	3,7	3,6	3,5	3,6
	10. trinn	3,6	3,6	3,6	3,5	3,5
Nordberg	8. trinn	3,6	3,4	3,6	3,3	3,5
	9. trinn	3,6	3,4	3,4	3,5	3,3
	10. trinn	3,7	3,4	3,3	3,5	3,4

Svaralternativ:

5: I alle eller de fleste fag

4: I mange fag

3: I noen fag

2: I svært få fag

1: Ikke i noe fag

Det fremgår ikke av svarene på det andre spørsmålet om elevene opplever at de sjelden får tilbakemeldinger totalt sett, eller om de opplever få av tilbakemeldingene som konkrete og nyttige:

Hvor ofte får du tilbakemeldinger fra lærerne som du kan bruke til å bli bedre i fagene?

		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025	2025-2026
Oslo	8. trinn	3,7	3,6	3,4	3,4	3,4
	9. trinn	3,3	3,3	3,1	3,1	3,1
	10. trinn	3,2	3,2	3,1	3,1	3
Nordberg	8. trinn	3,6	3,8	3,5	3,5	3,8
	9. trinn	3,5	3,5	2,9	3,1	2,9
	10. trinn	3,7	3	3	3,1	2,9

Svaralternativ:

5: Flere ganger i uken

4: 1 gang i uken

3: 1-3 ganger i måneden

2: 2-4 ganger i halvåret

1: Sjeldnere

Det kan uansett se ut til at en stor andel av elevene opplever vurderingsprosessen som lite tilfredsstillende sett i lys av egne ambisjoner om å bli bedre i fagene.

Nordberg skole ligger også her under snittet i Osloskolen.

Legg også merke til at elevene på 8. trinn generelt er mer positive til verdien av tilbakemeldingene de får, enn elevene på 9. og 10. trinn. Elevundersøkelsen gjennomføres før elevene på 8. trinn har fått sin første halvårsvurdering.

Notat om karakterdemping

Det er begrenset med forskning på vurdering for læring i kombinasjon med karakterdemping på ungdomstrinnet. I en rapport fra NTNU fra 2024: *Erfaring med*

reduisert bruk av karakterer i videregående skole³, gir forfatterne følgende beskrivelse av elever som mottar karakterdempet vurdering:

Disse elevene skiller seg ut ved at de har ulike opplevelser. Mange av dem (74 %) føler seg usikre på hvilken karakter de vil få i halvårsvurderingen, og denne usikkerheten ser ut til å skyldes at de synes det er vanskelig å skjønne hvilke karakterer lærerens tilbakemeldinger tilsvarer. Det faktum at over halvparten av disse elevene er redde for å ikke oppnå en tilfredsstillende karakter i halvårsvurderingen, fordi de mener at det er for sent å forbedre karakteren på det tidspunktet, indikerer at karakterdempet vurdering kan føre til økt usikkerhet og prestasjonspress.

Denne rapporten gjelder altså videregående skole, men det er sannsynlig at elever på ungdomstrinnet deler denne opplevelsen. Blant sitatene i undersøkelsen finner vi også:

- *Jeg føler at jeg går i blinde, jeg får ikke vite hvordan jeg ligger an.*
- *Det eneste som oppnås ved å droppe vurderinger med karakterer, er at man ikke aner hva man ligger an til å få i faget ved halvårsvurderingen.*

Forfatterne skriver:

En årsak til denne usikkerheten synes å være at det er vanskelig for elevene å forstå tilbakemeldingene.

- *Du har gjort en god jobb» kan være både 3/4 og 5/6.*
- *Jeg vet ikke om jeg får en femmer eller treer i standpunktkarakter, fordi tilbakemeldingene ikke er gode nok til å gi oss en oversikt.*
- *En tilbakemelding kan bety så mye forskjellig.*
- *Selv om tilbakemeldingene er lange og gjennomtenkte, sier det meg veldig lite om hvilken karakter jeg kommer til å få til halvår. Det sier noe om hva jeg gjør bra, og hva jeg må jobbe videre med, men det er umulig for meg som elev å knytte denne tilbakemeldingen opp til en karakter.*

Videre svarer over halvparten av elevene (52 %) at de i stor grad er redde for å ikke få god nok karakter i halvårsvurderingen. En viktig grunn til dette ser ut til å være at elevene ikke har mulighet til å forbedre halvårskarakteren: «Hvis jeg får lavere karakter enn det jeg trenger til slutten av skoleåret, kan jeg ikke gjøre noe med det, fordi de allerede er satt.»

Nordberg skole har ikke gjennomført en egen evaluering av ordningen med karakterdemping.

³ Sandvik, L. V., Seljeseth, A., Normann, D.-A., & Fjørtoft, H. (2024). *Erfaring med redusert bruk av karakterer i videregående skole* (Rapport). NTNU Institutt for lærerutdanning.

Hva sier foreldrene?

Det fremgår av *Opplæringsloven § 10-8 Informasjon til elevane og foreldra* at kommunen og fylkeskommunen (ved skolen) har plikt til å gi elever og foreldrene den informasjonen de har bruk for. Dette gjelder også opplæringen og det tilhørende vurderingsarbeidet.

FAU gjennomførte våren 2025 en undersøkelse blant foreldrene om vurderingspraksisen og informasjonen til foreldrene ved Nordberg skole.

Hovedfunn fra *Foreldreundersøkelsen om skolens vurderingspraksis 2025*:

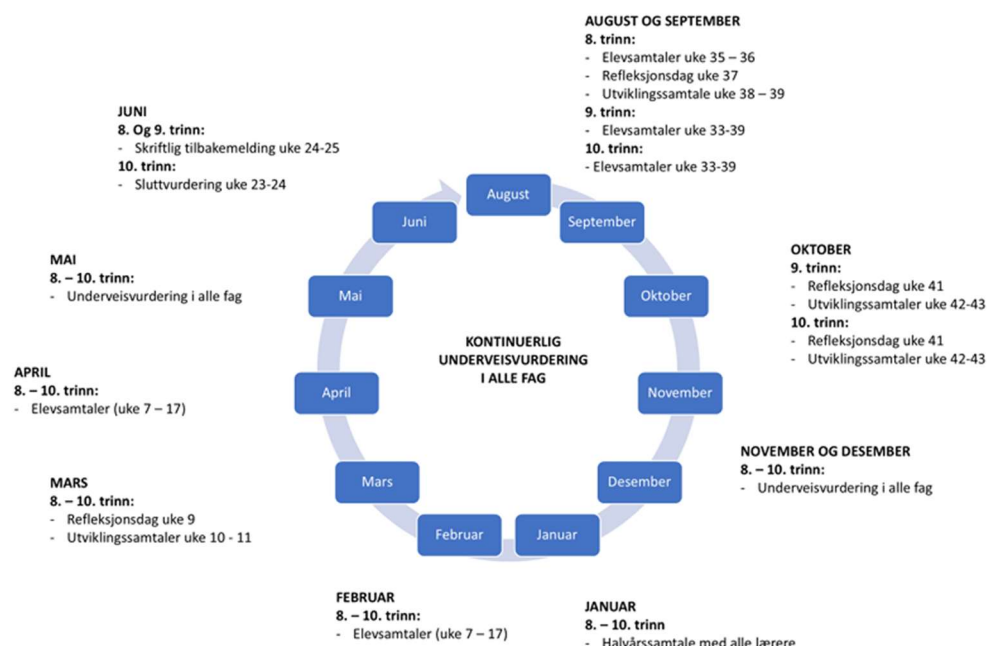
- 76% er helt uenig eller uenig i at de får nok informasjon fra skolen om hvordan ungdommene gjør det i fagene sine
- 77% er misfornøyde med informasjonen de får om elevens daglige skolearbeid
- Ca. 50% vet ikke hvor de kan finne elevens karakterer
- 70% vet ikke hvor de kan finne skriftlige tilbakemeldinger på fagene

I FAU-undersøkelsen fra samme år svarer 56,2 % at skolens vurderingspraksis er en av de viktigste sakene for dem som foreldre.

Det er flere forhold som går igjen:

1. Foreldrene får ikke god nok informasjon om hvordan elevene gjør det i fagene og hva de kan gjøre for å bli bedre. Skolen henviste i et svar til FAU i 2025 til at foreldrene må samtale med ungdommen om dette, men elevundersøkelsen viser at mange av elevene ikke selv forstår tilbakemeldingene godt nok. Dette bekreftes også av foreldrene. Foreldrene trenger informasjon for å kunne gi ungdommen støtte i opplæringen.
2. Foreldrene får ikke god nok informasjon om skolens vurderingspraksis. De må forstå vurderingspraksisen for å kunne støtte barna uten å forsterke stress. Teksten som ligger på skolens hjemmeside er kort og lite informativ og ikke egnet som støtte for foreldrene.

Nordberg skole utarbeidet følgende årshjul i 2023:



Da FAU tok opp skolens vurderingspraksis høsten 2024, skrev skolen følgende: *I fjor utarbeidet vi et vurderingsårshjul i samarbeid med elevrådet. Dette er under revidering (som følge av ny opplæringslov) og vil bli lagt ut når det er revidert. Årshjulet har ikke blitt revidert.*

- Foreldrene savner en felles og brukervennlig kanal for informasjon til foreldrene. Det er stor misnøye med dagens bruk av de digitale læringsplattformene *ItsLearning* og *Vigilo*.

Følgende melding mottatt fra skolen i forbindelse med resultatene på nasjonale prøver (4.11.2025), er beskrivende for dagens situasjon: *Nå ligger resultatene fra de nasjonale prøvene i lesing og regning tilgjengelige på itslearning. Gå på vurderingsoversikten, og se på faget "Utdanningsvalg". Vi har valgt å publisere resultatene her, siden foresatte også har tilgang.*

Oppsummering

Elevundersøkelsen måler elevenes erfaringer med vurdering for læring. Resultatene fra 2021–2026 viser en svak, men tydelig nedgang i elevopplevd kvalitet på vurderingspraksisen – både i Oslo skolen generelt og på Nordberg spesielt. Resultatet fra 2026 gir grunnlag for å stille spørsmål ved om skolens praksis fungerer godt nok.

Hovedutfordringer foreldrene peker på

- For lite informasjon om elevens faglige utvikling
Foreldrene blir bedt om å snakke med ungdommen, men både elev- og

foreldreundersøkelser viser at mange elever heller ikke forstår tilbakemeldingene godt nok.

2. Lite informasjon om skolens vurderingspraksis

Skolens nettsidetekst er for kort og lite egnet som støtte til foreldrene. Skolens eget vurderingsårshjul har ikke blitt revidert eller publisert.

3. Mangelfulle informasjonskanaler

Foreldrene etterlyser én felles, brukervennlig kanal. Dagens praksis med *It'sLearning* og *Vigilo* oppleves uoversiktlig og lite pålitelig.

Karakterdemping kan forsterke elevenes usikkerhet rundt egen faglig utvikling, særlig hvis tilbakemeldingene ikke gir dem god nok informasjon om hvordan de ligger an før halvårsvurdering eller sluttvurdering.

Vedlegg 3: Brev om nasjonale råd om skjermbruk

FAU ber Nordberg skole om svar ang. nasjonale råd om skjermbruk og sikre digitale enheter

1. Nasjonale råd om skjermbruk

Regjeringen kom 8.1.2026 med [nasjonale faglige råd om skjermbruk for barn og unge fra til 18 år](#). Hentet derfra:

Ungdom 13–18 år bør begrense skjermbruk til maksimalt 1,5–3 timer daglig på fritiden, gjerne mindre. En praktisk måte å følge rådet om skjermtid, er å gradvis tillate mer skjermtid etter hvert som barnet blir eldre. Det kan innebære at en 13-åring har maks 1,5 time skjermtid daglig, og at dette økes til maks 3 timer daglig for 18-åringer.

I ungdomstiden øker betydningen av sosiale relasjoner med jevnaldrende, og digitale medier tar mer plass. Skjermbruk bør likevel ikke gå på bekostning av tid til aktiviteter som er viktige for utvikling, helse og trivsel.

Tidsbegrensning er én måte å regulere ungdommens skjermbruk på. Det er imidlertid like viktig å regulere hva skjermen brukes til og i hvilke situasjoner den brukes.

Ungdom 13–18 år bør:

- følge aldersgrenser og begrense bruk av sosiale medier og dataspill
- reflektere over hvordan digitalt innhold påvirker tanker og følelser
- være kritisk til hvem de lytter til i digitale kanaler, og hva de deler videre om seg selv og andre
- unngå å bruke digitalt innhold som trøst eller avledning fra egne negative tanker og følelser
- unngå å bruke skjerm (inkl. PC og TV) den siste timen før leggetid og ikke ha mobiltelefon eller nettbrett ved sengetid
- unngå at skjermbruk går på bekostning av fysisk aktivitet, skolearbeid, spising og sosialt samspill
- unngå å bruke skjerm under måltider
- snakke med noen de stoler på for råd og veiledning hvis de har ubehagelige digitale opplevelser eller strever med å legge bort telefonen»

2. Sikre digitale enheter skal ikke med elevene hjem

Kunnskapsministeren sendte 9.1.2026 brev til alle kommuner. Hun sier at «*pc'er som ikke er sikret mot skadelig innhold skal ikke være med elevene hjem. Barn skal ikke kunne bli eksponert for vold, porno, kommersielt press eller annet skadelig innhold på kommunen sine digitale enheter. Er ikke enheten trygg, så skal enheten bli igjen på skolen, og på skolen skal den også være trygg og brukes under oppsyn av voksne.*» Hun gjør det klart at elever og foreldre skal være sikre på at skolens enheter er satt opp for forsvarlig bruk med gode filtre. (Aftenposten 9.1.2026)

Utdanningsdirektoratet kom høsten 2024 med anbefaling om alderstilpassede løsninger/filtre på digitale skoleverktøy, som skal hindre skadelig innhold på digitale enheter i skolen, som begrensninger i tilgang til internett.

3. Drøfting i FAU 12.1.2025

Det er eksempler på at elever fortsatt er på mobil ilt. skoledagen, at elever har tilgang til spill via skole-pc og at noen spiller på pc ilt. timene, og at noen elever greier å hacke skole-pc'en slik at de selv blir administrator. Noen melder om at elever får tilgang til porno via skole pc. Skole-pc'en har ikke tidsbegrensninger, hvilket gjør det vanskelig å følge nasjonale råd om skjermtid.

4. Spørsmål fra FAU til rektor

1. FAU ber skolen om et samarbeid for å redusere den totale skjermbruken for elevene. Selv om skjermbasert undervisning og lekser ikke rammes direkte av de nasjonale rådene, betyr likevel den stadige tilgangen til skole-pc'en gjennom skoledagen og på fritiden, at elevene stadig utsettes for fristelsen til å bruke tid på ikke-faglige skjermbaserte aktiviteter. Slik kan skole-pc'en også bidra til redusert konsentrasjonsevne og til innflytelse fra negative forbilder som bidrar til stygt språk og uønsket oppførsel. Vi ber om samarbeid om tiltak. Ett eksempel er at skole-pc kun sendes med hjem når det er lekser, ikke i helgene eller uker uten lekser.
2. FAU ber skolen bekrefte at pc'ene som elevene får tilgang til gjennom skolen, og som sendes med dem hjem, ikke kan eksponere dem for vold, porno, kommersielt press eller annet skadelig innhold? Det ønskes en bekreftelse på om eksisterende filter fra Utdanningsetaten er trygt nok og bekreftelse på at det er «påslått» på alle pc'er og ikke kan slås av elever. Dersom dette ikke lar seg gjennomføre, må foresatte få beskjed slik at de kan reservere seg mot at pc'ene sendes med elevene hjem.

3. FAU ber også skolen bekrefte at det er trygg bruk av pc på skolen og at det skjer under oppsyn av voksne.

FAU ber om skriftlig tilbakemelding på disse spørsmålene.

Med vennlig hilsen

FAU Nordberg skole

28.1.2026