

Foreldreguide

Digital praksis i Lørenskogskolen



Lørenskog
kommune

Sammen om en god digital skolehverdag

Teknologi er en naturlig del av barn og unges hverdag. Samtidig har skolen et bredt oppdrag: Elevene skal lære, utvikle seg, samarbeide, være i aktivitet og bli rustet til å delta i samfunnet.

I Lørenskog ønsker vi at elevene skal lære på mange måter. De skal bruke bøker, håndskrift, muntlige aktiviteter, praktisk arbeid, bevegelse, samarbeid og digitale verktøy. Valget av arbeidsmåte skal styres av hva som gir best læring.

Skolene arbeider med alle de fem grunnleggende ferdighetene: lesing, skriving, regning, muntlige ferdigheter og digitale ferdigheter.

Vårt utgangspunkt

Ikke mest mulig skjerm. Ikke minst mulig skjerm. Riktig verktøy, til riktig tid, med en tydelig hensikt.



Kommunens digitale praksis bygger på læreplanverket, Utdanningsdirektoratets råd og relevant forskning. Målet er en skolehverdag med god balanse mellom digitale og analoge arbeidsformer.

God dialog mellom skole og hjem er viktig. Digital praksis, skjermbruk og gode digitale vaner kan gjerne være tema på foreldremøter og i samarbeidet mellom skole og hjem.



Læring på mange måter

Pedagogikken kommer først

Læreren velger arbeidsmåter ut fra faglige og pedagogiske vurderinger og elevenes behov. Noen ganger er boka, blyanten eller samtalen best. Andre ganger kan digitale verktøy gjøre læringen mer tilgjengelig, skapende eller variert.

Fem grunnleggende ferdigheter

- Å kunne lese - på papir og digitalt
- Å kunne skrive - for hånd og med digitale verktøy
- Å kunne regne - med ulike strategier og representasjoner
- Muntlige ferdigheter - samtale, lytte, presentere og samarbeide
- Digitale ferdigheter - bruke teknologi trygt, kritisk og skapende

Særskilt omtanke for de yngste

Fra august 2026 er det presisert i læreplanene at bruk av digitale enheter på 1.-4. trinn skal være særskilt varsom og ikke dominere undervisningen. Lørenskog legger derfor vekt på variasjon, bevegelse, lek, samhandling og gode grunnleggende ferdigheter.

Et lokalt eksempel: Ord som gror

I Lørenskogs lese- og skrivearbeid brukes både digitale og analoge arbeidsmåter. I begynneropplæringen kan iPad og STL+ støtte elevenes skrivning, samtidig som skolene setter av tid til håndskrift, lesing og språk. Blyant og digitale verktøy skal utfylle hverandre når det gagnar læring og mestring.



En trygg digital skolehverdag

Flere lag med beskyttelse

Lørenskog kommune har flere tiltak for å beskytte elever mot skadelig innhold på skolens enheter. Enhetene bruker blant annet Kripos-filteret, kommunens egne nettfilter og Apples innebygde nettfilter. Filtrene ligger på selve enheten og virker derfor også når enheten brukes hjemme.

Alderstilpasset tilgang

På 1.-4. trinn har elevene tilgang til et utvalg forhåndsgodkjente nettsider. Etter hvert som elevene blir eldre, utvides tilgangen, samtidig som arbeidet med digital dømmekraft og ansvar øker.

Sikkerhet er mer enn filter

Tekniske løsninger kan redusere risiko, men de kan aldri erstatte opplæring. Elevene må gradvis lære å vurdere kilder, forstå personvern, håndtere uønsket innhold og ta gode valg på nett.

Personvern og godkjenning

Utdanningsdirektoratet understreker at skoleeier skal vurdere personvern og informasjonssikkerhet før digitale løsninger tas i bruk. I Lørenskog skal digitale tjenester være vurdert før de gjøres tilgjengelige for elever og ansatte.

Digital dømmekraft

Elevene skal lære kildekritikk, nettvett, personvern, etikk og ansvarlig kommunikasjon. Målet er at de etter hvert kan møte den digitale verden med både kunnskap og dømmekraft.



Skole og hjem - sammen om gode vaner

Helsedirektoratets skjermråd

Helsedirektoratets tidsråd gjelder skjermbruk på fritiden. For barn 6-12 år anbefales maksimalt 1-1,5 time daglig, gjerne mindre. For ungdom 13-18 år anbefales maksimalt 1,5-3 timer daglig, gjerne mindre.

Rådene legger også vekt på helheten: skjermbruk bør ikke gå på bekostning av søvn, fysisk aktivitet, lek eller sosialt samspill.

Gode grep hjemme

- Lag tydelige og forståelige rammer sammen med barnet.
- Ha skjermfrie måltider og skjermfri tid før leggetid.
- Vær nysgjerrig på hva barnet gjør på nett - ikke bare hvor lenge.
- Vær et godt digitalt forbilde og legg til rette for aktivitet og samvær.

Skjermtid på skolens iPad

Lørenskog kommune har en egen veiledning for hvordan foresatte kan bruke funksjonen Skjermtid til å begrense bruk av apper og nettsteder hjemme. Dersom du legger inn begrensninger på skolens enhet, er det lurt å sørge for at de ikke hindrer nødvendig skolearbeid.

Et godt tema på foreldremøte

Skjermråd, sosiale medier, gaming, leggetid og gode digitale vaner er temaer som med fordel kan diskuteres sammen. Når skole og foresatte snakker om forventninger og rammer, blir det lettere å skape gode vaner rundt barna.



Kort oppsummert



Variasjon

Elevene skal lære på mange måter - med bøker, blyant, samtale, aktivitet, praktisk arbeid og digitale verktøy.



Pedagogikk

Læringsmålet og elevenes behov skal styre valg av verktøy og arbeidsmåte.



Sikkerhet

Personvern, godkjente løsninger, alderstilpasset tilgang og flere lag med nettfiler skal redusere risiko.



Samarbeid

Skole, elever og foresatte må samarbeide om trygg digital praksis og gode vaner.

Vil du vite mer?

Lørenskog kommune: Digitale enheter og verktøy - sikkerhet, apper og veiledning for Skjermtid
Utdanningsdirektoratet: Råd for god digital praksis og skjermbruk i skolen
Helsedirektoratet: Skjermråd for barn, unge og foresatte
Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG): Råd og ressurser for hjem-skole-samarbeid



Trygg • variert • pedagogisk