



FJÖLBRAUTASKÓLINN Í BREIÐHOLTÍ

SKÓLAFUNDUR 4. NÓVEMBER 2025

Skjánotkun - áhrif á heilsu og vellíðan





SKÝRSLU

Inngangur

Þessi skýrsla er um vinnu sem fór fram á skólafundi í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti þriðjudaginn 4. nóvember 2025. Þar var fjallað var um áhrif snjallsímanotkunar og skjátíma á heilsu og vellíðan. Fundurinn fór fram í skólastofum skólans og fólst hann

í umræðum milli kennara og nemenda á mismunandi aldri, þar sem leitast var við að greina kosti og galla skjánotkunar og koma með tillögur. Niðurstöður sýna fjölbreytt viðhorf, allt frá því að snjallsímar séu nauðsynleg verkfæri í nútímasamfélagi til



SKJÁNOTKUN

EFNISYFIRLIT



INNGANGUR	2
LEIÐBEININGAR	4
NÍÐURSTÖÐUR UMRÆÐNA	5
LOKAORÐ	12

Þess að þeir séu fíkn sem rænir nemendur athygli og svefni. Margir nemendur og kennarar leggja til strangari reglur, sérstaklega fyrir yngri aldurshópa, en aðrir telja að ábyrgðin liggi hjá einstaklingnum og fræðslu sé þörf.

Ítarefni fyrir kennara vísar m.a. til nýlegra bóka um geðheilbrigðiskreppu og ofnotkun tækni, sem undirstrikar alvarleika málefnsins sem var rætt.

Leiðbeiningar

TIL KENNARA

Á morgun, þriðjudaginn 4. nóvember kl. 10:50-11:45, er skólafundur. Ég vil biðja ykkur að stjórna umræðunum í tímum hjá ykkur.

Skjánotkun - áhrif á heilsu og vellíðan

Fleiri og fleiri spyrja sig hvort snjallsímar og skjánotkun trufli eðlilegt líf.

Í dag ætlum við að ræða málin og komast að því hvað okkur finnst sjálfum og hvað bekkjarfélagarnir segja. Í lokin setjum við fram tillögur um skjánotkun.



1. Þankahríð á töflu:

- Hvaða orð koma upp í huga ykkar tengd snjallsíma og skjánotkun?
- Kennari og nemendur horfa saman á niðurstöður þankahríðarinnar.

2. Nemendum skipt í litla hópa og ræða saman um eigin skjánotkun:

- Hvað skiptir mig máli?
- Hvað er gott, hvað er slæmt?
- Hverju langar mig að breyta?



3. Kennari sýnir nemendum valda kafla af vefsíðunni LíttUpp:

- Líttupp - Ertu að missa af einhverju?

4. Umræða í bekknum:

- Er ástæða til að gera eitthvað varðandi skjánotkun? Helstu niðurstöður orðaðar í 3-5 setningum og skilað inn með upplýsingum um kennara og stofu. Skólafundur 4. nóvember 2025 - niðurstöður – Fill in form

ÍTARUPPLÝSINGAR FYRIR KENNARA:

Kvíðakynslóðin: Hvernig endurforritun barnæskunnar er að valda geðheilbrigðisfaraldri e. Jonathan Haidt (2025)

Dóпамínríkið: Að finna jafnvægi á tímum ofgnóttar e. Anna Lembke (2024)

Vefsíða: [Líttupp - Ertu að missa af einhverju?](#)

Forms-tengill þar sem niðurstöðum er skilað inn: [Skólafundur 4. nóvember 2025 - niðurstöður – Fill in form](#)



Niðurstöður umræðna í kennslustofum:

Er ástæða til að gera eitthvað varðandi skjánotkun? (3-5 setningar).
Nafn kennara og stofnunúmer við hvert svar.

KRISTÍN GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR - 22

Já, skjánotkun er að eyðileggja sambönd og samskipti. Of mikill skjátími fyrir yngri börn er að eyðileggja íslenska tungu.

Í siðferðilegu sjónarhorni þá er þetta í lagi svo lengi sem fólk sé ekki að skaða aðra eða þeirra hagsmuni.

Guðjón Þór Ólafsson - Sólstofa

Umræðurnar hjá okkur snérust mikið til um gagnsemi sima og að þeir væru í raun orðnir nauðsynlegir. Rafræn skilríki o.s.v.frv. Erfitt að lifa án þeirra. Þau áttuðu sig engu að síður á því að þeir væru ávanabindandi, fyrir bæði krakka og fullorðna.

Friðrik Björnæs Þór - 104

Nota meira hljóðlausar stillingar þegar við á hvort sem eru staðir eða tímar. Nota titring í stað hljóðs.

Hafa símalausar stundir og staði. t.d við matarborð / í matarímum. Vera góðar fyrirmyndir fyrir yngra fólk og börn. Kenna með góðu fordæmi

Jakob Ævarsson - 150

Já vissulega. Minnka skjánotkun fram á gangi, í frímínútum og í matsal svo það gangi betur að kynnast fólki og auðveldara að tengjast og tala saman. Spila meira af borðspilum og tala meira saman og reyna betur að kynnast fólki. Hafa athygli á augnablikinu

Guðrún Hallgrímsdóttir og Sigurður fjalar - 18

Nemendur eru almennt sáttir við reglurnar um símanotkun í skólanum eins og þær eru í dag. Nemendur vilja ekki fleiri takmarkanir eða bönn sem tengjast símanotkun.

Sigursteinn Sigurðsson - 102

Mínir nemendur töldu að það væri ekki ástæða til að gera eitthvað varðandi skjánotkun.

Það væri einstaklinganna að velja sjálf.

Ágúst Björgvinsson - Íþróttahús

Síminn getur verið mjög gagnlegur og góður en líka tímapjófur.

Gott að vera meðvitaður um skjánotkun.

Gott að setja símann fram og ekki þar sem sofið er
Vera meðvitaður um að hreyfa sig og ekki alltaf fyrir framan skjáinn

Sigursteinn Óskarsson - 100

Fólk spilar of mikið class royal.

Menn í bekknum hafa verið reknir vegna símanotkun síma í vinnu.

Skjánotkun getur dregið athygli frá námi, vinnu og félagslífi, og sumir þróa með sér netfíkn.

Getur dregið úr beinum samskiptum við fólk og leitt til einmanaleika eða félagslegra vandamála.

Skjánotkun er að breytast milli kynslóða, eldra fólk er verst, unglingar ný fullorðið fólk er skárri og börn eru best í að stýra sínum síma tímum.

Pálmi Þormóðsson - 907

Að sumu leyti er síminn nauðsinlegt tæki í nútímanum, greiðslur, GPS, samskipti. Þannig þetta er komið til að vera.

Já, skjánotkun er ekki hvíld.

Já, ekki missa af núinu og því sem gerist í kringum þig.

Einar Magni Jónsson - 912

Við viljum meina að farsímar séu bæði gagnleg og áhrifamikil tæki sem geta gert lífið auðveldara ef við notum þau á réttan hátt. Allt snýst um jafnvægi og að njóta tækninnar án þess að leyfa henni að stjórna okkur.

Gunnar Tryggvason - 112

* Það er hægt að fylgjast betur með fréttum með snjallsíma

* Auðveldara að hafa samskipti við fólk

* Síminn rænir núinu

* maður missir athygli

* síminn er ávanbindandi

Til að bæta ástandið - Banna símanotkun í tíma í samráði við kennara."

Guðlaug - 38

Flestir voru á því að vera með strangari reglur um skjánotkun, en kannski erfitt að finna út úr því hvernig hægt væri að setja reglur. Reyna að fá fólk til að minnka skjátíma og samfélagsmiðlanotkun t.d. með því að gera fólk meðvitaðra og vera með meiri fræðslu. Skjátímar og samfélagsmiðlanotkun er bæði góð og slæm, fólk þarf að kunna að nota tækin.

Þórunn Elfa Bjarkadóttir - 28

Símanotkun á að vera á eigin ábyrgð

Grípa einungis inn í þegar síminn er farinn að hafa truflandi áhrif

Ráðleggja nemendum að reyna að stilla símanotkun í hóf í stað þess að vera með boð og bönn.

Ef að skólastjórnendur vilja að nemendur séu minna í sínum þá þarf meiri afþreyingu eins og er t.d. í Nemó herberginu (borðtennis ofl þannig). Þá kannski myndi það gerast af sjálfu sér.

Almennt samstaða um að símabann sé eðlilegt í grunnskólum - en þá þurfa skólar að tryggja aðra afþreyingu fyrir nemendum, t.d. borðtennis, píla, leikir.

Sigríður Kristjana Ingimarsdóttir - 35

Já, vegna þess að of mikil skjánotkun er óholl. (Steikir á manni hausinn, margir eru háðir TikTok eða öðrum samfélagsmiðlum).

Já, vegna þess að þetta er fíkn.

Nei, vegna þess að við viljum vera í samskiptum við annað fólk.

Já, slæmt fyrir augun og skemmir melatónínframleiðsluna. Og hefur þá slæm áhrif á útlitið (lítil svefn):

Já, er slæmt fyrir andlegu heilsuna því við berum okkur saman við "photoshoppaða" fólkið á samfélagsmiðlum.

Sigurlaug Björk Jóhannesdóttir Fjeldsted - 11

Hópur 1: Setja tímamarkanir á sig hafa ca.2-3 tíma á dag, vernda börnin gegn skjánum

Hópur 2: Loka síðum sem ekki er ætlað börnum, útiloka perra sem eru á netinu, minnka skjátíma

Hópur 3: Vill ekki breyta neinu

Hópur 4: Minnka skjá tímann og nota tímann skynsamlegar og t.d.læra"

Kristín Anna og Fjalar - 251

Skerða skjánotkun barna yngri en 12 ára. Banna samfélagsmiðla hjá þessum aldurshópi þ.e. yngri en 12 ára. Setja meiri ábyrgð á foreldra/uppalendur.

Íris Dögg - 255

Þeim fannst flestum ástæða til þess að nota t.d. símann minna. Ástæður þess að þau nota hann er til að læra íslensku (þýða), tala við vini og fjölskyldu, kynnast nýju fólki, afla upplýsinga, í námi og til afþreyingar þegar þeim leiðist t.d. Of mikil notkunn truflar þau í námi og er ekki gott fyrir heilsuna. Þau vilja setja tímamörk á skjánotkunn og sýna sjálfsaga en það er erfitt.

Bjarni Antonsson - 108

Takmarka aðgang barna að snjallsímum með því að láta krakka bara eiga takka síma sem er bara hægt að hringja í/úr og senda sms. Hvetja unglinga til að nota samfélagsmiðla minna og hvetja þá til að minnka skjátíma hjá hverjum og einum. Fara út, eyða frekar tíma í áhugamál, setja markmið um minni skjánotkun. Mikil skjánotkun eins og tiktok hjá ungmönnum hefur áhrif á íslenska tungu, þar sem mesta af efninu er erlent. Skipuleggja fleiri símalausa viðburði.

Einar B. Árnason - 203

Nemendur eru meðvitaðir um sína óhóflegu skjánotkun en flestöllum er alveg sama. Þau hafa flest litlar sem engar áhyggjur af afleiðingunum eða framtíðinni og telja símnotkun upp á 8+ klst á dag (að meðaltali) ekki vera mikið vandamál. Örfáir hafa áhyggjur en geta samt ekki hamið sig.

Ívar Már Jónsson - 210

Eldri og þroskaðri nemendur er betur treystandi fyrir því að vera með snjallsímann uppi við í kennslustundum, en það eru undantekningar. Til að hafa virkt símabann í tímum, þá þarf símahótelið að vera notað af öllum nemendum – þannig mun jafnt ganga yfir alla og engir athyglisþjófar. Það er nauðsynlegt í nútímasamfélagi að vera með síma fyrir samskipti, nám, upplýsingar, veski, skilríki o.fl.

Karen Júlía Júlíusdóttir - 32

Það þarf að gera eitthvað varðandi skjánotkun, er mikil tímaeyðsla en jafnframt öryggistæki. Nálgastr skjánotkun eins og fíknir vandamál.

Einar Freyr Magnússon - 906 (bókasafn)

Niðurstaða nemenda: Við teljum mikilvægt að halda sjálfstæði við notkun síma. Aukin fræðsla er nauðsynleg, en einnig er breyting á kennsluformi mikilvæg. Þar sé tekið er tillit til síma og notkun þeirra annaðhvort takmörkuð verulega (setja í símahótel), eða námsefni aðlagð að notkun símans í námi.

Gunnhildir Guðbjörnsdóttir - 256

Kennarar ættu ekki skipta sér meira af símanotkun en þeir gera nú þegar.

Ef nemandi vill vera í símanum er það á hans ábyrgð, ef hann fylgist ekki með og fellur í áfanga.

Við skiljum samt að kennarar vilji að nemendur sýni þeim virðingu og hlusti.

Skólinn gæti sett upp forrit sem fer á heimsaskjá hjá nemendum, þar sem heimavinna stendur, skilafrestir og fleira. Eitthvað sem er auðveldara að

hafa aðgang að en Innan.

Ástæðan fyrir skólann að gera það, svo að nemendur verði virkari yfir daginn.”

Guðrún Halldóra Sigurðardóttir - 356

Það er ekki raunhæft að banna símana í skólanum þar sem þeir eru notaðir við kennslu, innskráningu á innu og strætó.

Best að vera í góðu samstarfi við foreldra varðandi símafíkn og stilla skjátíma. Foreldrar geta stillt skjátíma.

Mikilvægt að fræða foreldra.

Hildur Gróa Gunnarsdóttir, Hekla Hallgríms., Sigurlín Bjarney Gísladóttir - 254

Helstu niðurstöður: Notkun á síma getur flýtt fyrir til að fá upplýsingar t.d. og við þýðingar á texta sem. Síminn er stundum tímaþjófur og truflar einbeitingu. Síminn skapar vettvang fyrir óraunhæfan samanburð við samfélagsmiðlastjörnur og áhrifavalda, það getur valdið óöryggi.

Þurfum að minnka skjátímann. Þurfum að taka ábyrgð sjálf á skjátímanum. Prófa að taka okkur hlé frá símanum. Hugmynd; að bjóða upp á borðleiki og fleiri tækifæri fyrir samveru án síma, t.d. á vegum NEMÓ það er ekki alltaf opið.”

Kolbrún Björk Sveinsdóttir - 23

Já og nei.

Snjallsímar eru frábær tæki til að skapa með og koma sér á framfæri - til dæmis ef maður er listamaður. Eru einnig mjög góðir til að vera í samskiptum við vini og fjölskyldu. En á móti kemur er að það þarf að vera hægt að taka pásu án þess að finna fyrir pressu, að þróa hollari leiðir til að nýta nútímatækni til að hafa jákvæð áhrif fyrir samfélagið.

Samfélagsmiðlar eiga að vera bannaðir fyrir börn/unglinga undir 13-14 ára og foreldrar eiga að passa upp á börnin sín. Símanir eiga að vera bannaðir alveg í skólanum að mati sumra á meðan aðrir vilja fá að bera ábyrgð á þessu öllu sjálfir.”

Rebekka Rut Skúladóttir - 36

Já, þetta hefur gríðarleg áhrif á lífsgæði eins og svefn og félagsleg tengsl. Hópurinn var sammála um að breyta þessu með því að minnka skjánotkun, leggja símann frá sér fyrr á kvöldin til að fá betri svefngæði. Reyna að minnka truflun sem síminn hefur á einbeitingu með því að breyta stillingum í forritum.

Hlökkver Eggertsson - 111

Slagorð: náðu tökum á tækninni ekki láta tæknina ná tökum á þér.

Gott að geta farið í símann ef ekkert er að gera.

Fíkn sem er ekki gott. Tímasóun í staðinn fyrir að tala saman er tímanum eitt í símanum.

Sleppa símanum nota hann minna en það gæti virkað niðurdrepandi. Tæknin er góð og hægt að nýta hana á margan hátt sér til gangs.

Hjörvar Ingi Haraldsson - 107

Ekki að banna alveg, margir nemendur nota þá sér til gagns.

Ef kennari þarf að biðja nemenda um að hætta í símanum þrisvar sinnum í kennslutíma, þá er nemandinn rekin úr kennslustofunni og fær fjarvist. Senda póst í gegnum Innuna svo hann fari líka á forráðamenn um að nemandinn var í símanum í tíma.

Ásgrímur Guðmundsson - 212

- Takmarka notkun barna á tölvum og sínum.
- Já, ef það hefur áhrif á svefn.
- Setja sér mörk, t.d. að nota ekki símann síðustu 30 mínútur fyrir svefn.
- Vera meðvitaður um símanotkun. “

Anna Jóna Guðmundsdóttir - 13

Aðgerðir nauðsynlegar vegna:

1. Já, nauðsynlegar til að fá meiri svefn
2. Fólk verður að hafa hemil á sér
3. Skortur á samskipta hæfni
4. Tala meira saman við fjölskyldu og vini

Svava Ýr - 34

Það mætti hafa strangari reglur á grunnskólastigi en þegar fólk/unglingar eru farnir að fullorðnast og þurfa að læra að bera ábyrgð á sjálfum sér finnst okkur þetta bara vera partur af því. Á grunnskóla stigi eru börn ennþá það ung og ekki komin með nægan þroska til að sjá um sinn skjátíma sjálf og eru þau ennþá að læra samskipti.

Við vildum bæta við að neikvætt við skjátímann er að hann eykst alveg töluvert um leið og önnin byrjar í skólanum en það jákvæða er hvað efnið er aðgengilegt! En allar höfum við tekið eftir að skjá tími á sumrin er um helmingi minni en á haustin/ veturnar á meðan á skólanum stendur.

Væri gott að:

Minni samfélagsmiðlanotkunn, minni skjátími, minka áreiti.

Minnka skátíma

Ekki sofna við skjáinn

Nýta tímann betur

Fríða María Harðardóttir - 353

Setja persónulega tímaramma á öppin, gera tilkynningar ekki of áberandi, ekki síma í tímum nema kennari leyfi, hafa símann á hvolfi þegar við erum með fólki.

Birgir Martin - 207

Hver og einn ákveði fyrir sig hæfilegan skjátíma, mikilvægt.

Nýta tíma sinn betur, skipuleggja sig, hluti af að aga sjálfan sig og ná meiri árangri.

Ekki vera of fljótfer við að svara skilaboðum eða að bregðast við upplýsingu. Læra að hugsa málin í ró og næði og vega og meta upplýsingar.

Vera meira í beinum samskiptum við fólk þegar við erum saman, ekki vera fjarverandi í tækinu. Gefandi mannleg samskipti eru endurnærandi og uppbyggjandi, ekki hægt að endurtaka þau þegar við erum farin úr hópnum eða viðburðinum. Alltaf hægt að vera í tækinu síðar.

Helgi Þórðarson - 114

Settu tímamörk – ákvarðaðu hámarks skjátíma á dag og fylgstu með honum.

Skipulegðu símafríar stundir – t.d. við mat, í skólanum eða fyrir svefn.

Notaðu 20-20-20 reglu – á 20 mínútna fresti horfðu í 20 sekúndur á eitthvað í 6 metra fjarlægð.

Veldu útivist eða hreyfingu – farðu í göngu, íþróttir eða útiveru í stað þess að grípa í símann.

Slökktu á tilkynningum – minnkaðu truflun og freistingu til að kíkja í símann.

Svo það sem kom fram hjá nemendum.

Miðað við hversu mikið við notum símann daglega getur skjátíminn verið mjög breytilegur – allt frá um tveimur klukkustundum og upp í sex klukkustundir, sérstaklega ef við bætum við sjónvarpsglápi.

Tilfinningar tengdar símanum geta orðið sterkar, sérstaklega ef við sjáum ofbeldi í efni sem birtist í símanum eða í okkar nærumhverfi.

Vika án síma? Já, það er vel hægt – með því að njóta samveru með vinum og eyða tíma í útiveru, til dæmis á fjöllum,

Guðlaugur Jón Árnason - 25

Já, skjáfíkn er ekki góð. Við eyðum of miklum tíma í skjá.

Við töluðum kosti og galla skjás og snjalltækja. Sumt er gott og sumt er ekki gott. Sumt er skemmtilegt og sumt er leiðinlegt.

Hvernig getum við eytt meiri tíma í öðru en síma? Góðar hugmyndir á Líttu Upp.

Hvernig getum við stjórnað skjátíma? Það er erfitt að vera ekki með síma af því að við þurfum síma til að kaupa, til að taka strætó, til að leita og til að rata, til að sjá fréttir, vita hvað er að gerast í heiminum, sjá veðurspá, til að taka myndir, til að læra, til að fara í Innu, til að vita hvort það sé frí eða veikur kennari. Til að hafa samskipti.”

Harpa Dögg Kjartansdóttir - 904

Nemendur sjá ekki þörf á því að taka sérstaklega skólafund í að ræða hvort og hvað eigi að gera í símanotkun í FB. Almenn er þetta ekki vandamál þó að einstaka nemendur geti ekki látið símann frá sér. Kennarar mættu vera strangari varðandi símanotkun hjá þessum einstaka nemendum því það truflar kennsluna ef kennari þarf að áminna nemandann oft og að það ætti að vera leyfilegt að vísa nemendum úr tíma sem ertu ekki að vinna og eru að trufla tímann á því að vera alltaf í símanum.

Valdís Ólafsdóttir - 201

Nemendur voru sammála um að vilja minnka skjánotkun. Mjög neikvætt þegar fólk er með símann uppi við þegar það hittist í raunheiminum, mjög truflandi og gefur til kynna að viðkomandi sé ekki að hlusta af fullri athygli. Nemendur einnig sammála um pressuna frá samfélagsmiðlum, passa að "seena" ekki skilaboð nema þú getir svarað þeim strax, mikið áreiti. Einnig mikil truflun við lærdóm og getur verið truflandi fyrir svefn. Nemendur almennt ánægðir með símafrí í skólanum, auðveldara að fylgjast með í tímum.

Heimir Jónsson - 905

Já, of mikil skjánotkun getur valdið félagskvíða, þunglyndi og rasisma. Þess vegna ætti að minnka skjánotkun eða minnka eftirlit á netinu til þess að opna umræðuna og koma í veg fyrir skoðunar og upplýsingakúgun. Einnig viljum við setja aldurstakmark á snjalltæki og banna síma í grunnskólum. :)

Það þarf að minka skjá notkun vegna þess hún veldur truflun og svefnleysi sem er slæmt fyrir okkur nemendur. Það er einnig mikill vægt að reyna minka neteinelti. Verst af öllu hvað það er mikið um persónulegar myndir sem hefur verið að dreifa um of auðveldlega og er ekki í lagi og þyrfti að taka meira á þegar það er gert."

Ingimundur Einar Grétarsson - 902

Niðurstaða nemenda. Sáttir með reglur FB varðandi notkun á snjallsímum. Vilja ekki harðar reglur en vilja líka hafa reglur eins og reglurnar eru nú. Kennarar láta nemendur nota sjalltækin í tengslum við nám og kennslu, verkefnavinnu. Nemendur segjast nota snjallsíma til flestra hluta í daglegu lífi, síminn vekur, það þarf síma til að borga í stræt, í sambandi við námið og fl. Viðukennar mikla notkun og að það fari mikill tími í símanotkun og að það hafa truflandi áhrif á margt í þeirra lífi, ræni svefni og fleira og flestir vilja stytta skjá tíma.

Friðrik Sólmes Jónsson - 115

Nemendur finnst snjallsíminn bjóða upp á mörg tækifæri til lærdóms, samskipta og upplýsingaöflunar. Hún getur þó haft neikvæð áhrif, eins og truflun, svefnleysi, tímasóun, klám, neteinelti og óhóflega notkun samfélagsmiðla. Sumir nefna hættu á slæmum áhrifum á börn og minni beinum samskiptum. Einnig eru uppi hugmyndir um að setja aldurstakmörk eða foreldrasamþykki, og margir telja að notkun mætti almennt minnka, en þó gat hópurinn ekki komið sér saman um hvar nákvæmlega mörkin ættu að liggja.

Iveta Licha - 21

Nemendum finnst að allt of mikið af verkefnum eru á tölvur og inn á Innu - breyta því, hafa meira á blaði og í verkefnaheftum.

Sigríður Ólafsdóttir - 309

Takmarka skjá tímann, til þess að eyðileggja ekki heilann okkar, til þess að við forum í alvörunni að lifa lífinu en ekki í gegnum skjá.

Banna síma í grunnskólum og þeim nemendum í framhaldsskólum sem eru mikið í símanum.

Burt með gerfigreindina, gerir fólk bara heiladautt?

Hulda Hlín Ragnars - 14

Já mikilvægt að gera eitthvað í skjánotkun t.d. Takmarka aðgang barna að ipad og skjánotkun. Fullorðna fólkið ekkert skár. Gera eitthvað saman þar sem skjárin er einhvers staðar annars staðar t.d. í læstur einhvers staðar niðri. Margt ógeðslegt á netinu sem börn hafa aðgang að og sumir að plata fólk til að gera alls konar á netinu. Segjast vera eitthvað annað en þau eru.”

Steindór Gunnar Steindórsson - 903

Nemendur voru sammála um að skjánotkun hefur sína kosti eins og að finna upplýsingar og þá er mikilvægt að kunna að leita þ.e. hvar bestu upplýsingarnar eru að finna. Nemendurnir voru einnig sammála um að skjánotkun dregur úr félagsskap og í því samhengi væri best að skrolla minna sér í lagi á morgnanna og kvöldin og jafnvel henda út samfélagsmiðlum eins og Instagram og TikTok.

Engilbert - 26

Getur haft truflandi á tíma, Símaþing virkar ekki alltaf, erfitt þegar kennarar eru öskra “Settu síman niður”, Vantar heðslustöðvar í FB

Örvar Franz Ægisson - 103

Já passa uppá tíman sem er eitt í símanum

Óli Kári - 12

Sumum finnst fínt eins og þetta er núna. Aðrir leggja til að banna síma til 18 ára aldurs. Nemendur eru enn börn. Sá sem lagði fram þessa tillögu er á fertugsaldri. Margir benda á að nemendu að beri ábyrgð á eign námi og eigi að ráða símanotkun sinni. Einnig var bent á að það verður mikið rof á kennslustund þegar kennari er alltaf að skamma nemendur fyrir að nota símann. Best væri ef þessar skammir væru ekki í kennslustund, heldur t.d. eftir hana.

Andrea Magdalena Jónsdóttir - 354

SKJÁNOTKUN ER ALMENNT MIKIL. ÞAÐ MÆTTU VERA STRANGARI REGLUR UM SKJÁNOTKUN EINS OG HVAÐ BER AÐ VARAST OG UM SKAÐSEMI HENNA. ÞAÐ ÆTTU AÐ VERA NÁMSKEIÐ UM SKAÐSEMI SKJÁNOTKUNAR FYRIR VERÐANDI FORELDRA. ÞAÐ ER SAMT MARGT GOTT VIÐ SKJÁSÍMA SEM GETUR NÝST VEL Í T.D. SAMSKIPTUM OG MIKILVÆGU UPPLÝSINGAFLÆÐI, HÆGT AÐ NÁ TIL MARGRA Í EINU.

Jafnvægi er lykillinn

Mikilvægt er að njóta tækninnar án þess að leyfa henni að stjórna okkur.



**“TIL AÐ HAFA VIRKT SÍMABANN Í
TÍMUM, ÞÁ ÞARF SÍMAHÓTELID
AÐ VERA NOTAÐ AF ÖLLUM
NEMENDUM - ÞANNIG MUN JAFNT
GANGA YFIR ALLA”**

Ef draga ætti saman niðurstöður Skólafundarins þá væru þær þessar; að snjallsímar eru nauðsynlegir og gagnlegir hlutar nútímalífs, ómissandi til samskipta, náms og upplýsingaöflunar.

Hins vegar er óhófleg skjánotkun alvarleg áskorun. Hún er tímaþjófur, truflar nám, einbeitingu og svefn, og eyðileggur bein mannleg samskipti og sambönd. Nemendur finna fyrir óöryggi vegna óraunhæfs samanburðar á samfélagsmiðlum.

Talsverður ágreiningur er um lausnir. Sum vilja auka ábyrgð einstaklingsins og fræðslu, en önnur kalla eftir ströngum takmörkunum og banni í skólum.

Lokaályktunin er að jafnvægi er lykillinn. Við þurfum að vera meðvituð um notkunina og tileinka okkur sjálfsaga. Mikilvægt er að njóta tækninnar án þess að leyfa henni að stjórna okkur. Því er slagorðið: „Náðu tökum á tækninni, ekki láta tæknina ná tökum á þér“ orð að sönnu.



Takk fyrir þátttökuna

VEFSÍÐA

www.fb.is

HEIMILISFANG

Austurberg 8
111 Reykjavík
Ísland

SÍMANÚMER

+354 00 570 5600

SKÓLASTJÓRN FJÖLBRAUTASKÓLANS Í BREIÐHOLTI

færir öllum kennurum og nemendum sem tóku þátt í
skólafundinum kærar þakkir fyrir þátttökuna.



FB