



Mobilfrie undervisningstimer

Prøveperiode: høsten 2025

Evalueringsperiode: November/desember 2025

Forskning viser at tilgang på mobiler for mange fører til dårligere konsentrasjon og læring, og bidrar til dårligere skolemiljø.

I 2024 kom regjeringen med en ny anbefaling om regulering av mobilbruk i skolen, og omtrent 64% av videregående skoler i Norge har nå innført restriksjoner på mobilbruk i klasserommet.

Hvorfor?

Forskning viser at bruk av mobiltelefon kan være forstyrrende for:

- ❖ et godt og trygt klassemiljø
- ❖ byggingen av et best mulig læringsmiljø
- ❖ vår evne til å konsentrere oss om læring
- ❖ samarbeid og samhandling mellom elever og lærere
- ❖ utvikling av vennskap med medelever

Retningslinjer for mobilbruk høst 2025

- ❖ Alle undervisningstimer er mobilfrie, med mindre læreren har bestemt at mobilen skal brukes i undervisningen.
- ❖ Mobiler legges i lydløs modus i låsbart skap på klasserom. Låsbare skap finnes på alle klasserom. Lærer har nøkkelbrikke.
- ❖ Mobiler kan fritt brukes i friminutt, hulltimer og lunsjpauser.
- ❖ Særskilte behov knyttet til helse, sosial samhandling eller læring vil bli ivare tatt

[Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen | udir.no](#)

[Målet er færre forstyrrelser og et styrket skolemiljø | udir.no](#)

[Utdanningsdirektoratet anbefaler at mobiltelefonen skal ut av alle klasserom](#)