

## **Retningslinjer for mobilbruk, Thora Storm vgs.**

- Alle timer på Thora Storm starter med at mobiltelefonen slås av/lyden slås av og legges i sekken/veska.
- Mobiltelefonen skal bare brukes når læreren finner at mobilbruk er hensiktsmessig for læringa som skal skje i timen.

### ***Hvorfor gjør vi det sånn på Thora?***

- Nå veit vi gjennom nyere forskning at bruk av mobiltelefon (og multitasking) kan være forstyrrende for evnen vår til å konsentrere oss – som igjen henger sammen med det å ta til seg læring. Forskere har funnet ut at til og med det at mobilen vibrerer i sekken eller veska, er nok til at hjernen vår kobler seg ut av det den driver med og over på å lure på hva som skjer på mobilen. Dette gjelder både for barn og voksne; når vi har mulighet til å være online, er det bare vår egen viljestyrke som bestemmer om vi klarer å konsentrere oss. Det kan medføre en konstant dialog med oss selv – skal/skal ikke sjekke mobilen. Dette tar også energien vekk fra opplæringa. Det er ikke bra for læringa. Det må vi ta på alvor.
- For: På Thora Storm er vi opptatte av at dere skal lære. Det betyr også at vi må øve på å konsentrere oss, blant anna for at vi skal kunne både lese og skrive lange, komplekse tekster. Vi trur at det å legge vekk mobilen når vi er i en lærings situasjon, er en måte å fjerne unødvendig distraksjon på. Dette er også en måte å bli studieforberedt på.
- Vi veit at det i løpet av en skoledag, kan være faglig hensiktsmessig å bruke mobiltelefonen. Men dette er det læreren som skal bestemme. I dag har mange lærere integrert mobiltelefonen som et redskap i opplæringa. På denne måten lærer vi å bruke telefonen på en faglig hensiktsmessig måte.
- Når mobilen blir brukt som et arbeidsredskap i opplæringa, følger det med at det blir flere muligheter for avbrytelser og distraksjoner. Det må vi også trene på, for slik blir det også når dere skal ut i jobb og studere videre.
- Mange ungdommer forteller at det er sosialt stressende å være uten mobiltelefon. Det foregår mye på mobiltelefonen som handler om venner og sosiale interaksjoner. Men dette er noe dere må forholde dere til utenfor skoletimene, i timene skal fokus være på læring og samhandling med andre i gruppa di.
- Vi mener det er lurt at alle på skolen forholder seg til de samme reglene. Det gjør det enkelt å starte opp en time uten at mobilene er framme. Da slipper vi å mase om dette og kan starte raskt opp med det vi har planlagt for opplæringa. Verken lærere eller elever synes masing er god bruk av tid.
- Vi forstår at det kan oppstå situasjoner hvor noen av dere vil ha behov for å bruke mobiltelefonen i løpet av timen. Dette må dere snakke med læreren om.
- Vi ønsker at vi sammen skal lage gode læringsmiljø som gjør at vi har fokus på læring og sosial samhandling. Vi ønsker ikke å bruke tid på å jakte «mobilsyndere».
- Vi har trua på at vi gjennom å ha tillit og respekt for hverandre, kan lage et skole- og læringsmiljø der vi ikke truer med anmerkninger for mobilbruk, men heller samarbeider om å lage trygge miljø som bidrar til at vi får så mye ut av skoledagen som mulig, både faglig og sosialt.

## Referanser:

Muhammad Anshari m. fl: «*Smartphones usage in the classrooms: Learning aid or interference?* », Education and Information Technologies, 2017.

Louis-Philippe Beland m. fl: «*Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance*», CEP Discussion Paper No 1350, 2015.

Jessica S. Mendoza m. fl: «*The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia*», Computers in Human Behavior, september 2018. [Sammendrag](#).

Nelson Cowan: «*Working memory capacity*», Psychology Press, 2012.

Torbjörn Ott m. fl: «*“It must not disturb, it’s as simple as that”*: Students’ voices on mobile phones in the infrastructure for learning in Swedish upper secondary school», Education and Information Technologies, 2017. [Sammendrag](#).

Regjeringen: «Mobilfrie klasserom på alle nivå», lastet ned 10.06.24  
[Ny nasjonal anbefaling: Mobilfrie klasserom på alle nivå - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)