22. DESEMBER 2025



NIÐURSTÖÐUR VIÐHORFSKANNANA UM SÍMANOTKUN Í SKÓLASTARFI KÓPAVOGSBÆJAR OG GERÐ SAMEIGINLEGS SÁTTMÁLA

NEMENDUR, FORELDRAR OG FAGFÓLK GRUNNSKÓLA

BERGÞÓRA ÞÓRHALLSDÓTTIR - VERKEFNASTJÓRI Í UPPLÝSINGATÆKNI
TÓK SAMAN

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Formáli

Símanotkun barna og ungmenna hefur á undanförnum árum orðið sífellt stærri þáttur í daglegu lífi þeirra og hefur óhjákvæmilega áhrif á skólastarf, samskipti og líðan. Í ljósi þess hefur Kópavogsbær lagt áherslu á að byggja ákvarðanatöku um símanotkun í grunnskólum bæjarins á sjónarmiðum helstu hagaðila. Markmið þessarar skýrslu er að varpa skýrri og heildstæðri mynd á stöðuna, draga saman niðurstöður þriggja viðhorfskannana og sem mun leggja grunn að sameiginlegri stefnumótun í formi sáttmála um símanotkun.

Skýrslan byggir á niðurstöðum foreldrakönnunar (2.025 svör), könnunar meðal fagfólks í grunnskólum (195 svör) og nemendakönnunar (2.202 svör). Með þessum hætti er leitast við að fanga viðhorf og reynslu bæði þeirra sem starfa daglega með nemendum, heimila þeirra og nemendanna sjálfra. Niðurstöður endurspegla breiða þátttöku frá skólum og árgöngum og veita þannig mikilvægan grunn til að greina sameiginlegar áherslur, hvað beri í milli og mögulegar leiðir til sameiginlegrar niðurstöðu.

Heildarmyndin sem birtist í gögnum skýrslunnar er skýr. Foreldrar og fagfólk lýsa verulegum áhyggjum af truflandi áhrifum síma á nám, kennslu og félagslegt samspil. Nemendur leggja jafnframt ríka áherslu á kennslufrið og skýran ramma um notkun í skóla. Fram koma ólík sjónarmið á því hversu íhaldssamur ramminn eigi að vera utan kennslustunda og að nauðsynlegt sé að útfærsla byggi á sanngirni, skýrleika og raunhæfri framkvæmd. Í öllum hópum koma einnig fram ábendingar um að áhrif símanotkunar utan skóla einkum svefntruflanir, þreyta, skert einbeiting og félagslegur ágreiningur tengdur stafrænum samskiptum geti haft áhrif inn í skóladaginn og því skipti máli að skóli og heimili vinni saman.

Skýrslan er því fyrst og fremst verkfæri til samstöðu og sameiginlegrar ábyrgðar. Með því að setja niðurstöður fram á gagnsæjan hátt er markmiðið að styðja við mótun sameiginlegs sáttmála um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar sem tryggir kennslufrið, eflir félagsleg samskipti og vellíðan, er framkvæmanlegur í daglegu skólastarfi og nýtur stuðnings skólasamfélagsins.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Niðurstöður nemendakönnunar

Alls svöruðu **2.202 nemendur** könnun um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar. Svör bárust frá þeim grunnskólum bæjarins sem eru með nemendur í **5. – 10. bekk** og var þátttaka innan einstakra skóla á bilinu **7,8–12,8%** nemenda. Dreifingin sýnir að bæði mið- og unglingastig eiga sterka rödd í niðurstöðum, með hlutfallslega mesta þátttöku nemenda í 10. bekk.

Heildarniðurstöður benda til þess að nemendur styðji almennt **takmarkaða símanotkun með skýrum ramma** fremur en algjört bann. **79,6%** vilja leyfa síma að því gefnu að hann sé annaðhvort í tösku/vasa á hljóðlausri stillingu eða að notkun sé stýrt með skýrum reglum. Aðeins **9,1%** vilja leyfa síma eingöngu í neyðartilvikum. **Þessi niðurstaða endurspeglar skýra afstöðu nemenda: þeir kalla ekki eftir frjálsri símanotkun, heldur eftir reglum sem tryggja kennslufrið en viðhalda möguleika á að hafa síma til staðar.**

Þegar nemendur meta áhrif símanotkunar á svefn, félagslíf og líðan telja flestir að áhrifin séu **blönduð eða óljós**. **39,7%** segja að símanotkun hafi bæði jákvæð og neikvæð áhrif, **25,4%** telja hana ekki hafa áhrif og **20,6%** segjast ekki vita. Færri telja áhrifin einvörðungu jákvæð (**7,1%**) eða einvörðungu neikvæð (**7,2%**). Þetta bendir til þess að nemendur upplifi símanotkun sem margþætt fyrirbæri sem geti bæði stutt og torveldað vellíðan, hluti nemenda eigi erfitt með að tengja eigin líðan beint við skjá- og símanotkun.

Spurt var sérstaklega um hvort nemendur teldu símanotkun utan skóla hafi áhrif á líðan og hegðun þeirra á skólatíma. Þar telja **32%** að hún hafi ekki áhrif og **28,2%** segjast ekki vita, en um **27%** nemenda telja að áhrif geti komið fram, ýmist öðru hverju eða almennt. Þótt meirihluti nemenda telji áhrifin lítil eða óljós, gefur þessi niðurstaða til kynna að umtalsverður hópur upplifi tengsl milli skjánotkunar utan skóla og eigin stöðu í skólanum. Í opnum svörum, þar sem nemendur lýsa áhrifum nánar, koma fram skýr og endurtekin mynstur hjá þeim sem telja áhrif til staðar. Áberandi er lýsing á **svefnleysi og þreytu** vegna símanotkunar fram á kvöld og nætur, sem birtist næsta dag í **minna úthaldi, minni orku, pirringi og minni áhuga á verkefnum**. Næst algengast er að nemendur lýsi **skertri einbeitingu og styttri athyglisspönn**, meðal annars vegna stöðugs áreitis og tilkynninga, sem geti leitt til þess að nemendur fylgist síður með í tímanum og freistist til að laumast í síma. Einnig er algengt að nefndar séu **skapbreytingar**, pirringur og reiði, stundum tengt svefnleysi, áreiti eða ávanabindandi einkennum. Þá koma fram félagslegar afleiðingar, svo sem **minni samskipti og meiri einangrun**, auk þess sem hluti nemenda nefnir **drama, ljót skilaboð og neteinelti** sem geti fylgt nemendum inn í skólann og skapað vanlíðan og togstreitu. Í nokkrum svörum eru einnig nefnd áhrif á **sjálfsmynd** vegna samanburðar og samfélagsmiðla og mjög áberandi er umfjöllun um áhrif netmenningar á **orðfæri og hegðun**, þar sem „trend“,

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

„memes“ og hermun eru talin trufla kennslu og samskipti. Jákvæð áhrif eru einnig nefnd, en í mun minna mæli og snúa þau einkum að því að sími geti stutt tengsl, skipulag og nám.

Viðhorf nemenda til þess að Kópavogsbær setji sameiginlegan sáttmála um símanotkun eru **blönduð en fremur jákvæð eða hlutlaus**: **47,7%** líst vel eða nokkuð vel á slíkan sáttmála, **30,2%** eru hlutlaus eða hafa ekki skoðun, en **22%** líst ekki vel á það. Þetta gefur til kynna að sameiginlegur rammi geti notið stuðnings, en að mikilvægt sé að útfærslan sé skýr, sanngjörn og að nemendur upplifi hann raunhæfan.

Heildarmyndin úr viðbótarsvörum nemenda styður þessa túlkun: stærstur hluti þeirra sem tjá afstöðu leggur áherslu á að **„banna í kennslustundum en leyfa utan þeirra“**, sérstaklega á unglingastigi. Nemendur nefna ítrekað **öryggi og samskipti við foreldra**, óöryggi við að skilja síma eftir og að vilja að reglur byggi á **sanngirni, virðingu, sjálfstæði og ábyrgð** fremur en algjöru banni fyrir alla. Um leið kemur fram minnihluti sem styður símalausan skóla og telur að líðan og samskipti batni án síma. Ítrekað er einnig kallað eftir skýrleika, samræmi milli skóla, betri afþreyingu ef símar eru takmarkaðir og að fullorðnir séu fyrirmyndir.

Niðurstaða nemendakönnunar er því sú að nemendur óska fyrst og fremst eftir kennslufriði og skýrum reglum, en vilja almennt ekki algjört símabann. Sterkasta viðhorfið er að sími eigi ekki að vera í virkri notkun í kennslustundum, en að takmörkuð og stýrð notkun utan þeirra sé leyfð með sanngjörnum ramma og afleiðingum. Það geti verið ásættanlegt og þá einkum á unglingastigi. Samhliða þessu lýsa þeir nemendur sem finna fyrir áhrifum utan skóla fyrst og fremst keðjuverkandi mynstur þar sem svefntruflanir, þreyta, minni einbeiting og skapbreytingar geta haft áhrif á hegðun, líðan og samskipti í skólanum.

Niðurstöður könnunar meðal foreldra grunnskólabarna

Foreldrakönnunin, sem náði til **2.025 foreldra** nemenda í grunnskólum Kópavogsbæjar með nemendur í **1.–10. bekk**, gefur skýra og samhljóða mynd af viðhorfum foreldra til símanotkunar barna, bæði í skóla og utan skóla. Svörin endurspegla breiða þátttöku frá öllum skólum og öllum árgöngum grunnskólans og veita traustan grundvöll fyrir heildstætt mat á stöðunni.

Almennt telja foreldrar símanotkun nemenda í skóla hafa **verulega truflandi áhrif**, bæði á nám og kennslu og á félagslegt líf nemenda. Yfir **70%** foreldra telja símanotkun trufla nám og kennslu og nær **80%** telja hana hafa neikvæð áhrif á félagsleg samskipti, sérstaklega í frímínútum. **Þessi afstaða endurspeglar sterka samstöðu um að símar rýri einbeitingu, dragi úr virku skólastarfi og veiki samskipti nemenda sín á milli.**

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Þegar foreldrar eru spurðir um hvort símanotkun eigi að vera leyfð á skólatíma kemur fram að **meirihluti styður annaðhvort algert bann eða mjög þröngar undantekningar**, einkum bundnar við neyðartilvik og að sími sé geymdur í tösku, hólfi eða læstum skáp. Aðeins lítill hluti foreldra styður frjálsari símanotkun með skýrum reglum. Þetta bendir til þess að foreldrar óski eftir **skýrum, einföldum og auðframfylgjanlegum reglum** fremur en matskenndum lausnum.

Könnunin sýnir jafnframt að símanotkun barna utan skóla er umtalsverð. Tæplega tveir þriðju barna eyða 1– 4 klukkustundum daglega í síma utan skólatíma. Þótt um þriðjungur foreldra telji að þessi notkun hafi engin áhrif inn í skólann, lýsa þeir foreldrar sem telja áhrif vera til staðar mjög **samhljóða og endurteknum mynstrum** í opnum svörum.

Þegar áhrif símanotkunar utan skóla birtast í skólanum eru henni helst lýst sem **keðjuverkandi ferli**. Foreldrar tengja aukna skjánotkun, sérstaklega á kvöldin og um nætur, við svefnskort sem leiðir til þreytu, minni úthalds og lakari virkni í skóla. Stöðug örvun og áreiti frá símanum er talin stuðla að skertri einbeitingu, styttri athyglisspönn og „stuttum þræði“. Ávanabindandi einkenni hegðunar birtist í pirringi, reiði og mótþróa þegar börn þurfa að hætta í síma.

Félagsleg áhrif eru einnig áberandi í svörum foreldra. Rafræn samskipti í hópum og á samfélagsmiðlum telja foreldrar að geti leitt til kvíða, vanlíðunar, útilokana, togstreitu og jafnvel neteineltis, sem fylgir nemendum inn í skólann og hefur áhrif á líðan þeirra, samskipti og stundum skólasókn. Þá nefna foreldrar að samanburður, útlits- og neysluþrýstingur á samfélagsmiðlum geti grafið undan sjálfsmynd barna og aukið óöryggi. Samhliða þessu er bent á að aukin skjánotkun dragi úr raunsamskiptum, leik og samveru, sem geti haft neikvæð áhrif á félagsfærni og félagslega þátttöku sumra barna.

Þótt jákvæð áhrif símanotkunar séu nefnd meðal foreldra, svo sem auðveldari samskipti og skipulag félagslífs, eru þau í **minnihluta** miðað við umfang og dýpt neikvæðra lýsinga. Heildarniðurstaða foreldrakönnunarinnar er því skýr. **Foreldrar lýsa verulegum áhyggjum af áhrifum símanotkunar á líðan, hegðun, nám og félagsþroska barna og kalla eftir skýrum, samræmdum og markvissum reglum, ásamt samvinnu heimila og skóla, til að draga úr skaðlegum áhrifum og styðja betur við vellíðan og námsumhverfi nemenda.**

Niðurstöður könnunar meðal fagfólks í grunnskólum

Könnun meðal fagfólks í grunnskólum Kópavogsbæjar var lögð fyrir til að meta áhrif símanotkunar á námsumhverfi, félagslegt samspil og líðan nemenda, auk afstöðu til samræmds sáttmála um símanotkun í skólum bæjarins. Alls bárust **195 svör** og svörun

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

kom frá öllum grunnskólum sem eru með nemendur í 5. – 10. bekk. Svarhlutfall var breytilegt milli skóla (6,7%–19,5%) og því þarf að túlka niðurstöður með hliðsjón af mismunandi þátttöku. Dreifing svarenda var þó nokkuð jöfn milli skólastiga og endurspeglar því sjónarmið fagfólks á yngsta stigi, miðstigi og elsta stigi.

Niðurstöður sýna að fagfólk upplifir símanotkun nemenda sem **verulega truflandi þátt í skólastarfi**. Meirihluti svarenda (**61%**) telur síma trufla nám og kennslu, og enn stærri hluti (**67,7%**) telur síma hafa truflandi áhrif á félagslega þætti, einkum í frímínútum. Í opnum svörum er þetta oft tengt minnkandi samskiptum, minni leik, veikara félagslífi og aukinni einangrun. Mörg svör lýsa skýrum mun á skólaumhverfi þar sem símar eru leyfðir annars vegar og símalausu fyrirkomulagi hins vegar, þar sem símalausir skólar eru oftar tengdir betri skólaanda, meiri virkni í frímínútum og skýrari fókus í skólastarfi.

Afstaða fagfólks til símanotkunar nemenda á skólatíma er almennt **mjög íhaldssöm**. Samtals telja **70,3%** að símanotkun eigi annaðhvort alls ekki að vera leyfð eða aðeins í neyðartilvikum. Aðrir styðja leyfi með skilyrðum, t.d. ef sími er geymdur í tösku á hljóðlausri stillingu, í hólfi eða læstum skáp sem kalla á að skýrar reglur gildi. Í svörum kemur fram að skilgreina þurfi betur hvað telst „neyðartilvik“, sérstaklega í ljósi þess að skólar eru almennt með síma tengdu símkerfi. Einnig er bent á að tryggja þurfi einföld og framkvæmanleg geymsluúrræði sem minnki álag á kennara og skapi fyrirsjáanleika fyrir nemendur og foreldra.

Varðandi símanotkun starfsfólks í kennslustundum kemur fram **tvískipt afstaða**, en þó með skýrri áherslu á fyrirmyndarhlutverk. Flestir telja að símanotkun starfsfólks eigi aðeins að vera heimil í neyðartilvikum, en umtalsverður hluti vill takmarka hana enn frekar eða banna. Í opnum svörum er endurtekið að gera þurfi skýran greinarmun á nemendum og starfsfólki (vegna foreldrahlutverks, neyða og starfsþarfa), en að símanotkun fullorðinna í augsýn nemenda – sérstaklega skroll, samfélagsmiðlanotkun eða „hangs“ grafi undan trúverðugleika reglna og auki líkur á ágreiningi og mótþróa.

Fagfólk telur einnig að símanotkun utan skóla tengist í ríkum mæli líðan og hegðun nemenda í skólastarfi. **48,2%** telja slík áhrif koma oft fram og **40%** telja þau koma fram öðru hverju. Í opnum svörum birtast áhrifin helst sem svefnvandamál, þreyta, skert einbeiting, aukinn kvíði og félagslegur vandi sem tengist stafrænum samskiptum. Sérstaklega eru nefnd **áhrif samfélagsmiðla og rafrænna samskipta á ágreining, útilokanir, neteinelti og aukinn félagslegan þrýsting,** sem geti skilað sér beint inn í skólastofuna.

Ein skýrasta niðurstaða könnunarinnar er **nær einróma stuðningur** við sameiginlegan sáttmála um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar, en um **70,8%** líst vel á slíkan sáttmála og tæplega **20%** líst nokkuð vel á hann. Í rökstuðningi er einkum lögð áhersla á **sanngirni og jafnræði milli skóla, minni samanburð og meting, auk þess sem samræmdur sáttmáli og reglur honum tengdum eru taldar auðvelda framfylgd og**

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

draga úr árekstrum nemenda við foreldra. Þó kemur einnig fram skilyrtur stuðningur hjá hluta svarenda, þar sem **áhyggjur eru af því að samræming leiði til rýmkunar í skólum sem nú eru með strangt fyrirkomulag.**

Í opnum svörum er **framfylgd reglna** dregin fram sem **lykilforsenda árangurs**. Endurtekið er bent á að reglur virki aðeins ef allt starfsfólk taki þátt í samræmdu aðhaldi, viðurlög séu skýr og raunhæf, ferlar einfaldir (t.d. símar settir í kassa/hólf/skáp við upphaf dags) og foreldrar virkir samstarfsaðilar, sérstaklega við ítrekuð brot. Þá er sterk samstaða um að **skjálausar frímínútur þurfi að vera studdar með uppbyggilegri afþreyingu og félagslegri umgjörð** (t.d. borðtennis, fótboltaspil, klúbbastarfi og virkri stýringu). Að lokum nefna svarendur að **spjaldtölvur geti einnig verið verulega truflandi og kalla eftir skýrari ramma um notkun þeirra sem námstækja**, svo að tæknin styðji við nám frekar en að grafa undan því.

Heildarniðurstaða könnunar fagfólks er því skýr. **Símar eru almennt taldir trufla bæði námsumhverfi og félagslega virkni nemenda og mjög mikill stuðningur er við samræmdan, skýran og framfylgjanlegan ramma í öllum skólum bæjarins. Fagfólk leggur ríka áherslu á að slíkur rammi byggi á sanngirni, skýrleika, raunhæfri framkvæmd, virku aðhaldi alls starfsfólks, fyrirmyndarhlutverki fullorðinna og sterkri foreldrasamvinnu, auk þess sem skjálausar frímínútur og markviss félagsleg umgjörð eru taldar lykilatriði til að styrkja vellíðan og samskipti nemenda.**

Meginniðurstaða þegar allar þrjár kannanir eru teknar saman

Heildarmyndin úr könnunum nemenda, foreldra og fagfólks er samhljóða um eitt: **símar eru ekki taldir „eðlilegur hluti“ af skólastarfi á skólatíma**, því þeir **trufla námsfókus og veikja félagslegt samspil**. Áhrif skjánotkunar **utan skóla** geta komið fram á skólatíma í formi **þreytu, skerts úthalds, einbeitingarvanda, skapbreytinga og félagslegs ágreinings**. Samtímis eru skýr skilaboð um að lausnin þurfi að vera **skýrt afmörkuð, sanngjörn og framkvæmanleg** og að hún nái bæði til reglna í skóla og til samvinnu við heimili vegna áhrifa utan skóla.

Sameiginleg niðurstaða er að þörf sé á skýrum, sanngjörnum og framkvæmanlegum reglum sem tryggja kennslufrið og styðja við virk samskipti, með virku samstarfi heimila og skóla. Sundurgreinanlegt er hins vegar hversu íhaldssamar reglur hópar vilja á skólatíma: foreldrar og fagfólk styðja að mestu bann eða mjög þröngar undantekningar, en nemendur vilja almennt síma til staðar með skýrum takmörkunum (bann í kennslustundum en meiri sveigjanleika utan þeirra), sérstaklega á unglingastigi. Þá er **stuðningur fagfólks við samræmdan sáttmála allra grunnskóla nær einróma, á**

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

meðan nemendur eru fremur blandaðir og leggja meiri áherslu á sanngirni, öryggi og aldursskiptingu í útfærslu.

Heildarniðurstaða með áherslu á sameiginlegan sáttmála

Þegar niðurstöður nemenda, foreldra og fagfólks eru skoðaðar í heild, og þær settar í samhengi við ábendingar fræðasamfélagsins, kemur fram skýr og samhljóða meginniðurstaða: þörf er á sameiginlegum sáttmála um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar, sem byggir á skýrum mörkum, sanngirni, samráði og jafnvægi milli verndar og uppeldis.

Sameiginlegt öllum hópum

Nemendur, foreldrar og fagfólk grunnskóla er sammála um eftirfarandi meginstef:

1. **Símar í virkri notkun trufla skólastarf**
   Allir hópar lýsa því að óstýrð eða óljós símanotkun hafi neikvæð áhrif á:
   - einbeitingu og námsfókus,
   - félagsleg samskipti, sérstaklega í frímínútum,
   - líðan og hegðun nemenda.
2. **Kennslufriður þarf að vera til staðar**
   Það er víðtæk samstaða um að símanotkun eigi ekki að vera leyfð í kennslustundum, óháð aldri. Nemendur sjálfir leggja ríka áherslu á þetta atriði.
3. **Skýrleiki og samræmi skipta meira máli en hart bann**
   Foreldrar og fagfólk kalla eftir einföldum og sameiginlegum ramma, en rannsóknir og sjónarmið nemenda benda til þess að einhliða eða algert bann sé hvorki eina né endilega besta leiðin.
4. **Áhrif símanotkunar utan skóla á hegðun og líðan í skóla er raunveruleg**
   Allir hópar lýsa keðjuverkandi mynstri:
   - skjánotkun → svefntruflanir → þreyta,
   - minni einbeiting,
   - pirringur og skapbreytingar,
   - félagslegur ágreiningur sem fylgir inn í skólann.

Þessi áhrif styrkja rök fyrir því að skóli og heimili vinni saman innan sameiginlegs ramma.

5. **Stuðningur við sameiginlegan sáttmála er mjög mikill**
   - Fagfólk: nær einróma stuðningur.
   - Foreldrar: skýr krafa um sameiginlega nálgun.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

- Nemendur: meirihluti jákvæður eða hlutlaus, með skilyrðum um sanngirni og raunhæfa útfærslu.

Ólík áhersla þessara þriggja hópa

Hópur	**Sérstök áhersla**
Foreldrar	Vernd, öryggi, félagsþroski og líðan barna. Skýr sáttmáli sem dregur úr álagi á heimili og skapar fyrirsjáanleika.
Fagfólk	Framkvæmanleiki, samræmd framfylgd, skjálausar frímínútur, fyrirmyndarhlutverk fullorðinna og minni árekstrar.
Nemendur	Sanngirni, sjálfstæði, að vera hlustað á, leyfi utan kennslustunda, aldursskipt svigrúm og öryggi í samskiptum við foreldra.
Fræðasamfélag	Varúð gagnvart einhliða bönnum, áhersla á samráð, rétt barna til þátttöku, stafræna hæfni, reglulega endurskoðun og jafnvægi milli takmarkana og menntunar.

Samþætt niðurstaða: Af hverju „sameiginlegur sáttmáli“ en ekki bara „reglur“?

Að tala um sameiginlegan sáttmála frekar en einhliða reglur:

- endurspeglar betur rétt barna til þátttöku og samráðs,
- tekur tillit til ólíkra þarfa eftir aldri og aðstæðum,
- samræmist markmiðum aðalnámskrár um stafræna hæfni,
- dregur úr mótþróa og eykur líkur á virðingu og framfylgd,
- gerir ráð fyrir endurskoðun og þróun í takt við reynslu og rannsóknir.

Lokaniðurstaða - innihald

Sameiginlegur sáttmáli um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar er bæði réttlætanlegur og nauðsynlegur, að því gefnu að hann:

1. Tryggi kennslufrið og skjálausar kennslustundir.
2. Setji skýr og samræmd mörk sem gilda í öllum skólum bæjarins.
3. Byggi á samráði við nemendur, foreldra og starfsfólk.
4. Geri greinarmun á kennslutíma og frímínútum og taki mið af aldri.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

5. Styðji við stafræna hæfni fremur en að grafa undan henni.
6. Sé framkvæmanlegur, sanngjarn og reglulega endurmetinn.

Slíkur sáttmáli sameinar vernd, ábyrgð og uppeldi – og skapar raunhæfan grundvöll fyrir betra námsumhverfi, aukna vellíðan og sterkari félagslega menningu í skólum Kópavogsbæjar.

Tillaga

Tillaga að því hvernig sameiginlegur sáttmáli um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar gæti litið út. Hann verði settur fram í formlegum, hlutlausum og samráðsvænum stíl sem tekur mið af:

- sameiginlegum niðurstöðum foreldra, fagfólks og nemenda
- áherslu á *sáttmála* fremur en *reglur*
- ábendingum um lýðræði, fyrirsjáanleika, framfylgd og fyrirmyndarhlutverk
- jafnvægi milli kennslufriðar, vellíðanar, öryggis og ábyrgðar

Sáttmáli um símalaust skólastarf í grunnskólum Kópavogsbæjar

Tilgangur sáttmálans

Sameiginlegur sáttmáli um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar er settur fram til að styðja við:

- kennslufrið og námsfókus,
- vellíðan og félagsleg samskipti nemenda,
- sanngirni og jafnræði milli skóla,
- skýran og fyrirsjáanlegan ramma fyrir nemendur, foreldra og starfsfólk.

Sáttmálinn byggir á sameiginlegri ábyrgð skóla, heimila og nemenda og miðar að því að skapa heilbrigt og öruggt skólaumhverfi þar sem tæknin styður við nám en truflar ekki skólastarf.

Meginviðmið sáttmálans

Sáttmálinn byggir á eftirfarandi grundvallarsjónarmiðum:

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

1. **Kennslufriður er í forgangi**
   Símanotkun nemenda skal ekki trufla kennslu, einbeitingu eða námsumhverfi.
2. **Vellíðan og félagsleg tengsl skipta máli**
   Skólinn er vettvangur samskipta, leikja og samveru án stöðugs skjáareitis.
3. **Skýrleiki og samræmi**
   Sameiginlegur rammi gildir fyrir alla grunnskóla bæjarins og dregur úr óvissu, samanburði og ágreiningi.
4. **Ábyrgð og traust**
   Nemendur fá skýrar væntingar og bera ábyrgð innan þeirra marka sem sáttmálinn setur.
5. **Fyrirmyndarhlutverk fullorðinna**
   Starfsfólk skóla sýnir ábyrgð í símanotkun og styður við markmið sáttmálans með hegðun sinni.

Símanotkun nemenda í skólastarfi

Í kennslustundum

- Símanotkun nemenda er **ekki heimil í kennslustundum**, nema:
    - með skýru leyfi kennara í tengslum við tiltekið námsverkefni
    - í skilgreindum neyðartilvikum* (sjá viðhengi 1).

Markmiðið er að tryggja kennslufrið og jafnar aðstæður til náms.

Utan kennslustunda

- Símar skulu almennt vera:
    - í tösku eða vasa,
    - á hljóðlausri stillingu,
    - ekki í virkri notkun nema þar sem það er sérstaklega heimilað samkvæmt útfærslu viðkomandi skóla.
- Skólar skulu vinna að því að **frímínútur séu að jafnaði skjálausar**, með áherslu á:
    - félagsleg samskipti,
    - leik og hreyfingu,
    - aðra uppbyggilega afþreyingu.

Útfærsla getur tekið mið af aldri nemenda, sérstaklega á unglingastigi, innan sameiginlegs ramma.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Neyðartilvik

- Skýrt skal skilgreint hvað telst neyðartilvik.
- Nýta símkerfi skóla.
- Undantekningar skulu vera fáar, skýrar og fyrirsjáanlegar.

Geymsla síma og framkvæmd

Skólar skulu tryggja **einföld en örugg úrræði** fyrir geymslu síma, eftir því sem við á (t.d. læstar hirslur, hólf í kennslustofu eða sambærilegt).

Framkvæmd sáttmálans skal vera samræmd innan hvers skóla. Séð verði til þess að framkvæmdin skapi ekki óhóflegt álag á kennara og að hún sé byggð á **sameiginlegu aðhaldi alls starfsfólks.**

Viðbrögð og afleiðingar

Brot á sáttmálanum skulu hafa skýrar, sanngjarnar og stigskiptar afleiðingar.

Dæmi um stigskiptingu:

1. Áminning og samtal.
2. Tímabundin upptaka síma.
3. Samráð við foreldra við ítrekuð brot.

Markmiðið er uppeldi og þjálfun ábyrgðar, ekki refsing.

Símanotkun starfsfólks

Starfsfólk notar persónulegan síma í kennslustundum **aðeins í neyð**. Óviðeigandi símanotkun í augsýn nemenda (t.d. skroll eða samfélagsmiðlar) er ekki í samræmi við sáttmálann. Skýrar leiðbeiningar gildi um allt starfsfólk, þar með talið skólaliða og stuðningsfulltrúa.

Samráð, fræðsla og endurskoðun

Nemendur, foreldrar og starfsfólk skulu fá tækifæri til:

- umræðu,
- fræðslu um ábyrga skjánotkun,
- þátttöku í reglubundinni endurskoðun sáttmálans.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Sáttmálinn skal endurskoðaður reglulega með hliðsjón af reynslu, rannsóknum og þróun skólastarfs.

Sameiginlegur sáttmáli um símanotkun í grunnskólum Kópavogsbæjar er byggður á sameiginlegri sýn um að:

- símar eigi ekki að stýra skólastarfi,
- skýr rammi skapi frelsi til náms, samskipta og vellíðunar,
- bestur árangur náist með samræmi, ábyrgð og trausti.

Sáttmálinn er sameiginleg yfirlýsing um gildi, ábyrgð og framtíðarsýn skólasamfélagsins.

Stytt útgáfa með megináherslum (ath. enn styttri útgáfur aftar eftir aldursstigum):

Sáttmáli um símalaust skólastarf í grunnskólum Kópavogsbæjar

Við, nemendur, foreldrar, starfsfólk og skólastjórnendur í grunnskólum Kópavogsbæjar, gerum með okkur sameiginlegan sáttmála um símanotkun í skólastarfi. Með því viljum við tryggja vellíðan, námsfrið og jákvætt félagslegt umhverfi.

Markmið sáttmálans er að:

• tryggja kennslufrið og einbeitingu
• efla félagsleg samskipti og vellíðan nemenda
• skapa sanngirni og samræmi milli skóla
• draga úr neikvæðum áhrifum skjá- og símanotkunar

1. Símar og nemendur

• Símar eru ekki notaðir í kennslustundum.
• Símar eru ekki notaðir í frímínútum, nema skólinn ákveði annað innan ramma sáttmálans.
• Símar eru geymdir:
– í tösku/vasa á hljóðlausri stillingu, eða
– í hólfi/læstri hirslu, samkvæmt skipulagi hvers skóla.

Undantekningar gilda aðeins í skilgreindum neyðartilvikum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

2. Fullorðnir eru fyrirmyndir

• Fullorðnir eru fyrirmyndir í ábyrgri og hóflegri símanotkun.
• Fullorðnir nota persónulegan síma aðeins ef nauðsyn krefur og alls ekki í kennslurýmum eða í augsýn nemenda á göngum skólans, matsal eða á viðburðum á vegum skólans nema það sé sérstaklega leyft.

3. Skjálausar frímínútur

• Frímínútur eru fyrst og fremst skjálausar.
• Skólarnir styðja við:
– leik, hreyfingu og félagslega samveru,
– fjölbreytta afþreyingu og virkni.

4. Skýr ábyrgð og samvinna

• Viðbrögð við vanvirðingu á sáttmála eru skýr, sanngjörn og samræmd.
• Foreldrar og skóli vinna saman að því að fylgja sáttmálanum eftir.
• Nemendur fá skýran ramma og stuðning til að axla ábyrgð.

5. Sameiginleg skuldbinding

Við skuldbindum okkur til að:
• virða sáttmálann,
• standa saman um að framfylgja honum,
• endurskoða fyrirkomulag reglulega í samráði.

Saman sköpum við betra skólaumhverfi.

Stytt útgáfa samantekin:

Sáttmáli um símalaust skólastarf í grunnskólum Kópavogsbæjar (miðstig)

Sáttmáli er sameiginleg yfirlýsing um gildi, ábyrgð og framtíðarsýn skólasamfélagsins. Við, nemendur, foreldrar, starfsfólk og skólastjórnendur í grunnskólum Kópavogsbæjar höfum gert með okkur sameiginlegan sáttmála um símanotkun í skólastarfi. Með því viljum við tryggja vellíðan, námsfrið og jákvætt félagslegt umhverfi.

Markmið sáttmálans er að tryggja kennslufrið og einbeitingu, efla félagsleg samskipti og vellíðan nemenda, skapa sanngirni, jafnræði og samræmi milli skóla og síðast en ekki síst að draga úr neikvæðum áhrifum skjá- og símanotkunar

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

- Við geymum símann okkar heima eða ‹í hólfi í kennslustofu / í læstri hirslu› í skóla á skólatíma og höfum hann á hljóðri stillingu.
- Við notum ekki síma í kennslustundum. Við sýnum ábyrgð og gætum þess að símanotkun trufli okkur ekki við einbeitingu í námi eða starfi.
- Frímínútur eru skjálausar. Skólinn er vettvangur samskipta, leikja og samveru.
- Í neyðartilvikum stýrir starfsfólk skóla aðgerðum samkvæmt viðbragðsáætlunum.
- Fullorðnir eru fyrirmyndir. Starfsfólk og foreldrar nota ekki persónulegan síma í skólaumhverfinu í augsýn nemenda nema í neyðartilvikum.
- Nemendur, foreldrar og starfsfólk fær tækifæri til að fræðast og ræða saman um ábyrga skjánotkun.
- Nemendur, foreldrar og starfsfólk stendur saman um að framfylgja þessum sáttmála. Saman sköpum við betra skólaumhverfi.
- Nemendur, foreldrar og starfsfólk fá tækifæri til þátttöku í endurskoðun sáttmálans á tveggja ára fresti.

Sáttmáli um símalaust skólastarf í grunnskólum Kópavogsbæjar (elsta stig)

Sáttmáli er sameiginleg yfirlýsing um gildi, ábyrgð og framtíðarsýn skólasamfélagsins. Við, nemendur, foreldrar, starfsfólk og skólastjórnendur í grunnskólum Kópavogsbæjar höfum gert með okkur sameiginlegan sáttmála um símanotkun í skólastarfi. Með því viljum við tryggja vellíðan, námsfrið og jákvætt félagslegt umhverfi.

Markmið sáttmálans er að tryggja kennslufrið og einbeitingu, efla félagsleg samskipti og vellíðan nemenda, skapa sanngirni og samræmi milli skóla og síðast en ekki síst að draga úr neikvæðum áhrifum skjá- og símanotkunar

- Við geymum símann okkar heima eða ‹í hólfi í kennslustofu / í læstri hirslu› í skóla á skólatíma og höfum hann á hljóðri stillingu.
- Við notum ekki síma í kennslustundum. Við sýnum ábyrgð og gætum þess að símanotkun trufli okkur ekki við einbeitingu í námi eða starfi.
- Frímínútur eru að jafnaði skjálausar nema á svæði sem skólinn tiltekur. Skólinn er vettvangur samskipta, leikja og samveru.
- Í neyðartilvikum stýrir starfsfólk skóla aðgerðum samkvæmt viðbragðsáætlunum.
- Fullorðnir eru fyrirmyndir. Starfsfólk og foreldrar nota ekki persónulegan síma í skólaumhverfinu í augsýn nemenda nema í neyðartilvikum.
- Nemendur, foreldrar og starfsfólk fær tækifæri til að fræðast og ræða saman um ábyrga skjánotkun.
- Nemendur, foreldrar og starfsfólk stendur saman um að framfylgja þessum sáttmála. Saman sköpum við betra skólaumhverfi.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

- Nemendur, foreldrar og starfsfólk fær tækifæri til þátttöku í endurskoðun sáttmálans á tveggja ára fresti.

Sáttmáli um símalaust skólastarf í grunnskólum Kópavogsbæjar (yngsta stig)

Sáttmáli er sameiginleg yfirlýsing um gildi, ábyrgð og framtíðarsýn skólasamfélagsins. Við, nemendur, foreldrar, starfsfólk og skólastjórnendur í grunnskólum Kópavogsbæjar höfum gert með okkur sameiginlegan sáttmála um símanotkun í skólastarfi. Með því viljum við tryggja vellíðan, námsfrið og jákvætt félagslegt umhverfi.

Markmið sáttmálans er að tryggja kennslufrið og einbeitingu, efla félagsleg samskipti og vellíðan nemenda, skapa sanngirni og samræmi milli skóla og síðast en ekki síst að draga úr neikvæðum áhrifum skjá- og símanotkunar

- Við geymum símann okkar og símaúr heima eða í tösku á skóla- og frístundatíma og höfum hann á hljóðri stillingu.
- Frímínútur eru skjálausar. Þá leikum við okkur, spjöllum og erum saman.
- Ef eitthvað alvarlegt gerist sjá fullorðnir í skólanum um að hjálpa.
- Fullorðnir eru fyrirmyndir. Þeir nota ekki síma fyrir framan nemendur nema ef það er alveg nauðsynlegt.
- Við lærum saman um hvernig best er að nota skjái og síma.
- Við stöndum saman um að fylgja þessum reglum og gera skólann betri.
- Reglurnar eru skoðaðar á tveggja ára fresti og allir mega taka þátt.

Fræðasamfélagið: Þegar vitnað er í fræðasamfélagið þá er átt við að niðurstöður voru bornar saman við umsögn rannsóknarstofu í UT og miðlun á Menntavísindasviði HÍ um breytingu á lögum um grunnskóla nr 91/2008 (símar og snjalltæki)

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Viðhengi 1

Neyðartilvik – skilgreining

Neyðartilvik eru sjaldgæf, alvarleg, ófyrirséð atvik sem varða heilsu, öryggi eða persónulegar aðstæður.

Í neyðartilvikum skal fyrst og fremst nýta símkerfi skóla til samskipta við heimili nemenda. Persónulegur sími nemanda er aðeins notaður nema með skýru leyfi starfsfólks og þegar símkerfi skóla er ekki tiltækt.

Framkvæmd.

Starfsfólk nýtir símkerfi skóla til að hafa samband við forráðamenn eða viðbragðsaðila. Ef um vettvangsferð eða ferðalag á vegum skóla er að ræða nýtir starfsmaður farsíma. Við ófyrirséðar breytingar á skólatíma vegna öryggis (t.d. rýming, veður) eða truflun verður á samgöngum sem krefst tafarlausra upplýsinga til foreldra er samskiptakerfi skóla notað samkvæmt samskiptaáætlun skóla.

Hvenær getur persónulegur sími nemanda verið notaður á skólatíma?

- Símkerfi skóla er ekki tiltækt.
- Við atvik sem telst neyðartilvik.
- Nemandi fær skýrt leyfi starfsfólks til að nota símann.

Með þessu er gengið út frá að undantekningar séu sjaldgæfar og fyrirsjáanlegar og að nemendur meti ekki sjálfir hvað telst vera neyð.

Hvað telst ekki neyðartilvik?

- Að gleyma nesti, íþróttafötum eða námsgögnum.
- Almenn skipulagsmál (æfingar, hittingar, skilaboð til vina).
- Leiði, kvíði eða óþægindi sem ekki tengjast öryggi eða heilsu.
- „Þörf“ fyrir að skoða samskipti á netinu.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026