

## **REGLER FOR MOBILTELEFONER**

Undersøgelser viser, at der er en klar sammenhæng imellem hvor stressede unge føler sig og hvor meget de bruger deres mobiltelefoner, specielt til at tjekke sociale medier.

Vi vil rigtig gerne have en hverdag på skolen, hvor det ikke er telefoner og sociale medier der styrer. Derfor har vi opsat nogle regler som skal hjælpe os til en hverdag uden mobilstress...en hverdag hvor vi taler sammen og er mentalt til stede i fællesskabet.

1. **Mobilfri zoner.** Her må du slet ikke medbringe din telefon.

**Spisesalen**

**Undervisningslokaler (med mindre det er aftalt med læreren)**

2. **Det offentlige rum**

Mobilen må ikke være fremme på **indendørs fællesområder**. Der må heller ikke komme "lyde" fra den.

3. **Om natten**

Det er meget forstyrrende for søvnen at have en tændt mobil ved sin side. Derfor skal du ikke bruge din mobil efter 23, med mindre der er tale om et nødstilfælde. Vi henstiller til at du helt slukker den når du går i seng. Medbring evt. et almindeligt vækkeur.

### **Gode råd**

Hvis du har din mobil på dig, så sæt den på lydløs.

Hvis du skal tale eller skrive med andre, så gør det på dit værelse eller væk fra andre.

Forsøg at begrænse dit forbrug af sociale medier...virkeligheden er meget mere interessant.