

**SKIBELUND**

GYMNASTIK- OG IDRÆTSEFTERSKOLE

Mobilpolitik

Et efterskoleår er fyldt med mennesker, oplevelser og fællesskaber, og det vil vi gerne give de allerbedste betingelser.

På Skibelund vil vi hinanden, vi vil fællesskabet, nærværet og alt det, der følger med. Vi vil gerne skabe en sund skærmmkultur på skolen, og derfor har vi valgt, at telefonen skal fylde mindst muligt i hverdagen.

Om natten sover du

Din søvn er vigtig, og her er forskningsresultaterne ret klare: Skærmbrug omkring sengetid betyder blandt andet senere sengetider, kortere søvn og dårligere søvnkvalitet. Det gælder især brug af mobiltelefon, sociale medier og streamingtjenester sent om aftenen.

Derfor skal du aflevere både din telefon, computer og evt. andre skærme om natten. Det giver hjernen og kroppen mulighed for at slappe af, og det giver bedre forudsætninger for at være frisk til endnu en dag med undervisning, idræt, venner og efterskoleliv.

Sådan gør vi

I dagtimerne skal din telefon være på værelset.

Om aftenen afleverer du både telefon og computer i vores aflåste mobilhotel senest kl. 22.00. Fra kl. 6.45 kan du hente dem retur på værelset inden morgenmaden.

Efter efterårsferien løser vi lidt op. Her må du have telefonen på dig efter lektietimen og frem til aflevering. På det tidspunkt har alle haft et par måneder til at lande i efterskolelivet, lære hinanden at kende og få fællesskabet godt ind under huden. I dagtimerne skal telefonen stadig være på værelset.

I bliveweekender gælder de samme regler som i hverdagen. I de almindelige weekender må du i udgangspunktet gerne have telefonen på dig, og vi låser ikke telefoner og skærme inde om natten. Dog kan weekendlærerne have lavet et program, der betyder, at telefonen i nogle tilfælde skal blive på værelset, men det er forskelligt. I spisesalen har vi aldrig mobilen med.

Vores mobilpolitik handler om at prioritere søvn, nærvær og det fællesskab, du er kommet på efterskole for at være en del af.