Skolutmaningen 2025

# Lärarinstruktioner

Skolutmaningen 2025 går ut på att eleverna gör en film på temat skärmen och välmåendet - ur deras perspektiv. Det är en möjlighet för barn och unga att reflektera över sitt eget beteende och välmående, samtidigt som de får klura på konstruktiva lösningar och hur man bäst kommunicerar dessa till vuxna.

Detta dokument innehåller:

* Steg för steg-instruktioner för att delta
* Tips på upplägg
* Tävlingsinformation och regler
* Materiallista med länkar

## Steg för steg-instruktioner för att delta

### Introducera tävlingen för eleverna

Berätta för eleverna om tävlingen och vad den går ut på, här följer förslag på budskap:

Barnrättsorganisationen Plan International anordnar tillsammans med företaget Telenor en skolutmaning som går ut på att elever får göra en film att skicka in - för att vara med och tävla om 10 000 kronor till klasskassan.

Årets tema är skärmen och välmåendet - ur ert perspektiv.

Diskussioner om barns digitala liv fokuserar nämligen ofta på skärmen och hur mycket tid vid den som är lämpligt, men vad tycker ni - barn och unga - själva?

* Vad betyder skärmtid för er?
* Hur påverkar den ert välmående – på gott och ont?
* Hur hittar man en bra balans mellan skärm och mående?
* Vad borde vuxna förstå om skärmtid – utifrån ert perspektiv?

Utifrån dessa frågor ska ni skapa en film på max 3 minuter.

Det är helt upp till er hur ni vill berätta - det kan vara drama, dokumentär, humor, musikvideo, animation eller något annat. Huvudsaken är att det är ert budskap, er röst och ert sätt att uttrycka det som kommer fram.

Bidraget kommer bedömas utifrån fyra kriterier:

**Kriterier:**

* **Kreativitet**: Hur unikt och kreativt är bidraget?
* **Relevans:** Hur väl fokuserar bidraget på ämnet?
* **Tydlighet**: Är budskapet klart och lätt att förstå?
* **Engagemang**: Får filmen tittaren att tänka, känna eller vilja agera?

Även om ni bara får lämna in ett bidrag per klass, är det såklart möjligt att göra flera och rösta om vilken som ska skickas in.

Vill ni inspireras från förra årets vinnare av Skolmutmaningen finns dessa bidrag att se en bit ned på webbsidan: [plansverige.org/skolutmaningen](https://plansverige.org/skolutmaningen)

### Utbilda eleverna om trygghet på nätet

För att lära känna ämnet och dessutom rusta eleverna i frågor om trygghet på nätet och barns rättigheter föreslår vi att utbilda i just detta ämne. Vi har tagit fram en lärarhandledning på temat. Vi föreslår att använda övning 1 och 3.

Här kan du ladda ner skolmaterialet: [direktlänk till skolmaterialet](https://cms.plansverige.org/media/2bphbxav/mer-an-en-fluga-lararhandledning-barn-och-ungas-trygghet-pa-natet-plan-international-2508118-plan-webb.pdf)

### Eleverna gör en film på temat

**3.1. Låt eleverna välja ett budskap som de vill förklara med filmen**

Eleverna bör börja med att komma överens om vad filmens budskap bör vara – vad vill eleverna säga med filmen?

**3.2. Låt eleverna fundera över målgrupp**

Mottagaren är de vuxna – till exempel föräldrar eller lärare. Uppmana eleverna att tänka på målgruppen och fundera över följande frågor innan de sätter igång:

* Vad behöver de veta?
* Hur använder de nätet?
* Vad tror du att de tycker om skärmtid och välmående?

**3.3. Skapa en storyboard och manus:**

Låt eleverna fundera över vad filmen ska handla om och be dem skriva ned det i punktform. Ett klassiskt handlingsförlopp innehåller en inledning, en konflikt, en vändpunkt (en lösning) och ett slut. Men en film behöver inte alltid vara uppbyggd så, det kan också vara en dokumentär, humorsketch, musikvideo, animation eller något annat.

Det kan också vara till hjälp att rita/skriva skisser av de enskilda scenerna. Detta kallas storyboard. Sedan är det dags att skriva ner replikerna. Det kan vara fördelaktigt att försöka agera handlingen medan eleverna håller på med manuset – så att de får en bra känsla för om det fungerar. Uppmana eleverna att fundera över kring:

* Vilka platser kommer ni behöva vara på för att spela in?
* Vad kommer ni behöva använda för rekvisita och kläder?

**3.4. Tilldela roller**

Bestäm vilka roller alla ska ha i utförandet av filmen. Behövs det en regissör, en scripta (som håller koll så alla detaljer blir rätt), en fotograf eller flera och hur många är skådespelare? Se till att alla i gruppen får en aktiv roll i framtagandet av filmen. Sen är det bra att träna. Öva på repliker, testa inspelningsplatser och så vidare.

**3.5. Spela in filmen och redigera den**

Nu är det dags att spela in filmen. Välj vilken utrustning du vill använda - använder du skolans kameror, era mobiler eller en surfplatta? Vi rekommenderar att ni spelar in filmen i liggande format.

Tänk ut vilket program ni använder för att klippa ihop filmen. Det finns olika program och appar som kan användas där det också går att skapa effekter och skriva in text i filmen.

Använder ni musik, är det viktigt att säkerställa att ni har rättigheterna att använda det. Annars kan filmen inte vara med i tävlingen. Du kan antingen skapa egen musik eller hitta musik som är upphovsrättsfri.

### Samla in medgivandeblanketter

För att filmen ska ingå i bedömningen för tävlingen måste barnen som syns framför kameran samt deras vårdnadshavare ge sitt samtycke. Detta görs genom att du som lärare skriver ut medgivandeformulär ([ladda ner här](https://cms.plansverige.org/media/4ghpbydw/1-medgivandeformular-elev-vardnadshavare-skolutmaningen-2025.docx)) och ber vårdnadshavare och barn att fylla i dem. När du har samtligas samtycke ska du som lärare signera medgivandeblankett ([ladda ner här](https://cms.plansverige.org/media/zo3naeo5/2-medgivandeformular-larare-skolutmaningen-2025.docx)). Det är den senare som ska bifogas tillsammans med filmen, där du som lärare intygar att du har skriftligt medgivande från alla elever och deras vårdnadshavare som medverkar framför kameran.

### Skicka in filmen

Skicka in bidraget senast 7 december 2025 via mejl till [engagageradig@plansverige.org](mailto:engagageradig@plansverige.org).

Använd en gratis filöverföringsplattform (som exempelvis Google Drive, YouTube, Dropbox eller WeTransfer för att dela en länk till materialet).

Mejlet måste utöver tävlingsbidraget innehålla:

* även lärarens [medgivandeblankett](https://cms.plansverige.org/media/zo3naeo5/2-medgivandeformular-larare-skolutmaningen-2025.docx),
* kontaktuppgifter till ansvarig lärare,
* namn på klass och skola.

## Tips på upplägg

Räkna med att det här tar cirka tre lektioner: En lektion för att lägga grunden och göra våra föreslagna övningar med eleverna. Två lektioner för att skapa filmen och klippa ihop den (kan såklart variera utifrån elevernas ambitionsnivå men överväg att lägga mer tid på uppgiften).

Dela in klassen i tre grupper – tänk på hur gruppen sätts samman – och skapa tre olika filmer, där klassen sedan får rösta fram den filmen de vill skicka in. När ni gjort filmen har ni en fantastisk möjlighet att bjuda in föräldrarna till en filmvisning av klassens arbete, en bra utgångspunkt för att fortsätta samtalen om nätet hemma.

## Tävlingsinformation och regler

**Vad är vinsten?** Fem klasser kommer vinna 10 000 kronor var till klasskassan.

**Vem får delta?** Alla skolklasser i Sverige som går på mellan- och högstadiet får delta.

**Hur många bidrag får vi skicka in?** Varje klass får bara skicka in ett bidrag. Vårt tips är att klassen för flera filmer som de kan välja mellan.

**Vem utser vinnaren?** Vinnaren utses av en jury vars beslut inte kan överklagas. Juryn utses av Plan International och Telenor Sverige.

**Hur ska bidraget vara utformat?** För att kunna delta i tävlingen är det viktigt att filmen berör årets tema: skärmen och välmåendet. Filmen får inte överstiga tre minuters längd eller innehålla musik utan rättigheter. Vi rekommenderar att filmen spelas in i liggande format.

**Hur många får vara upphovsmakare?** Hela klassen bör vara involverad, men alla elever behöver inte delta i bidraget som skickas in.

**Hur skickar vi in ett bidrag?** Bidraget får skickas in under perioden 1 september till 7 december 2025 via mejladressen engageradig@plansverige.org.

Filmen ska bifogas som länk från en fildelningstjänst (Dropbox, WeTransfer, Google Drive osv).

Anmälan ska komma från en lärare med en officiell skolmejl och innehålla tävlingsbidraget, kontaktuppgifter till ansvarig lärare, namn på klass och skola samt lärarens medgivandeformulär som medger att lärare har rätt att dela filmen.

**Målsmans godkännande?** För att filmen ska ingå i bedömningen för tävlingen måste barnen som syns framför kameran samt deras vårdnadshavare ge sitt samtycke. Detta görs genom att du som lärare skriver ut medgivandeformulär ([ladda ner här](https://cms.plansverige.org/media/4ghpbydw/1-medgivandeformular-elev-vardnadshavare-skolutmaningen-2025.docx)) och ber vårdnadshavare och barn att fylla i dem. När du har samtligas samtycke ska du som lärare signera medgivandeblankett ([ladda ner här](https://cms.plansverige.org/media/zo3naeo5/2-medgivandeformular-larare-skolutmaningen-2025.docx)). Det är den som ska bifogas tillsammans med filmen, där du som lärare intygar att du har skriftligt medgivande från alla elever och deras vårdnadshavare som medverkar framför kameran.

**Vad är olämpligt innehåll?** Filmen ska vara politiskt och religiöst obunden, och får inte uppfattas diskriminerande eller riskera att utsätta ett barn för fara. Plan International och Telenor förbehåller sig rätten att utesluta bidrag som bryter mot reglerna.

**Regeländringar?** Dessa tävlingsregler har fastställts augusti 2025 av Plan International och Telenor Sverige, som förbehåller sig rätten att självständigt fatta beslut om tävlingens utformning, samt ändra reglerna vid behov.

**Vad händer med bidraget efter tävlingen?** Inskickat bidrag kommer publiceras och finnas kvar efter tävlingens avslut. Genom att skicka in ett bidrag ger ni Plan International och Telenor rätt att använda tävlingsbidragen i kommunikations- och marknadsföringssyfte.

**Integritet**. Personuppgifter behandlas i enlighet med Plan International Sveriges [integritetspolicy](https://plansverige.org/om-oss/policys-och-villkor/integritetspolicy).

Medverkan kan ångras genom att kontakta Plan International Sverige. Plan International och Telenor har då 14 dagar på sig att plocka ner innehållet från respektive egna kanaler. Borttagande av eventuell vidarepublicering av materialet plockas bort där det är möjligt, men garanteras inte av Plan International Sverige och Telenor Sverige.

Telenor behandlar inte fler personuppgifter än de som anges i de inskickade tävlingsbidragen, dvs. bilder och ev. text som bidragslämnarna själva har lagt in i filmen. De används endast för att ett litet antal medarbetare ska kunna delta i juryarbetet. Läs Telenors integritetspolicy [här.](https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.telenor.se%2Fsupport%2Fintegritet%2Fintegritetspolicy%2F&data=05%7C02%7Cnina.freye%40telenor.se%7C77d7e70d0aaa4a6fc4f308dcce813f13%7C1676489c5c7246b7ba639ab90c4aad44%7C1%7C0%7C638612301702721069%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=Tz%2B5xR3wYF44NG8PKpdiRJsA%2FwDUko8jGX45DyNedOo%3D&reserved=0)

**Frågor?** Hör av dig till: [engageradig@plansverige.org](mailto:engageradig@plansverige.org).

## Materiallista med länkar

* [Webbsida med all information](https://plansverige.org/skolutmaningen)
* [Skolmaterial](https://cms.plansverige.org/media/2bphbxav/mer-an-en-fluga-lararhandledning-barn-och-ungas-trygghet-pa-natet-plan-international-2508118-plan-webb.pdf)
* [Medgivandeformulär för elev och vårdnadshavare](https://cms.plansverige.org/media/4ghpbydw/1-medgivandeformular-elev-vardnadshavare-skolutmaningen-2025.docx)
* [Medgivandeformulär lärare](https://cms.plansverige.org/media/zo3naeo5/2-medgivandeformular-larare-skolutmaningen-2025.docx)
* Mejl för kontakt och dit bidraget skickas in: [engageradig@plansverige.org](mailto:engageradig@plansverige.org)