

Kort
og godt!

SMÅBARN og skjermbruk

– en god start





Vær sammen med barnet om medieopplevelsene

- Bruk tid sammen med barnet: se på tv sammen, spill, lek og ha det gøy – vis vei i mulighetene
- Hva interesserer og fascinerer ditt barn?
Og hva gjør at han/hun mister interessen?
- Bruk tid på å snakke om det dere opplever sammen – hva er bra og ikke bra, og hvorfor?



Skap tydelige familierammer

- Hvor i huset vil du at barna skal ha medieopplevelser?
- Skal familien ha faste skjermtider?
- Eller faste skjermfrie tider?
- Hvilke tjenester kan de bruke og ikke bruke?
- Kan du ha nytte av å snakke med andre om hvordan de gjør det hjemme?



Sett deg inn i tjenester, innhold, teknologi og aldersgrenser

- Ulik teknologi har ulike innstillinger
 - hvilke muligheter er det på enheten barnet skal bruke?
- Prøv ut tjenester og innhold selv før barnet får tilgang
 - finnes det mulighet til å tilpasse tjenesten?
- Har tjenester, spill, film og annet innhold aldersgrenser?
- Hvilket innhold og opplevelser skal barnet ha tilgang til?
- Kan barnet enkelt komme seg videre til annet innhold ved hjelp av lenker eller forslag?

Vær et positivt forbilde

- Hvem er du på nett og mobil?
- Hvor og når bruker du de digitale enhetene?
- Hvordan snakker du om og til andre hjemme?
Og på nett og mobil?
- Spør du om lov før du legger ut bilder av andre
 - enten det er barn eller voksne?



Les mer:
medietilsynet.no/engodstart



FORELDREUTVALGET
FOR BARNEVALGER



barnevakten



FORBRUKEROMBUDET

IKT NORGE



Redd Barna



Medietilsynet
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

Trygg bruk

Nettrafikk

En digital partner

slett
meg.no



DEN 1NE
unicef



SINTEF