

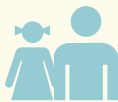
Kort
og godt!

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



FORBRUKEROMBUDET

IKT NORGE



Redd Barna



Medietilsynet

Trygg bruk

Nettrotfikk

slett
meg.no



unicef



SINTEF