

AVTALE OM SMARTTELEFON

Her kan du og foreldrene dine snakke sammen og bli enige om noen regler for mobilbruk.



Viktig å tenke på: *(Huk av punktene dere har snakket om.)*

- | | |
|---|--|
| ☐ Jeg skal ikke si slemme ting eller mobbe andre med mobilen. | ☐ Jeg skal ikke dele passord eller koder med andre og heller ikke misbruke andres passord eller koder. |
| ☐ Jeg skal alltid spørre om lov hvis jeg deler bilde eller film av noen andre. | ☐ Hvis noen maser, presser eller truer meg, eller deler bilder eller lenker med meg som er ekle, så skal jeg si fra til en voksen jeg stoler på. |
| ☐ Hvis jeg vil bli bedre kjent med noen jeg kun kjenner fra spill, så skal jeg spørre foreldrene mine før jeg legger de til privat chat. | ☐ Hvis jeg ser andre som blir plaget eller holdt utenfor i apper og spill, så skal jeg si fra til foreldrene mine eller læreren. Det er ikke å sladre, men å ta ansvar. |

Mine smarte regler for mobilbruk: *(Skriv inn det dere blir enige om.)*

Skal en voksen godkjenne hvilke apper jeg kan laste ned? I tilfelle hvem og hvordan?

Hvem er det greit å legge til som venn i telefonlisten og i apper og spill? _____

Hva slags personlige opplysninger er greit å dele med andre? _____

Hvilke regler skal gjelde for mobilen når jeg skal legge meg? * _____

I hvilke situasjoner skal jeg ikke bruke mobilen (for eksempel måltider og leksetid)?

Kan jeg bruke penger på apper og i spill? _____ Hvis ja, hvor mye i måneden: _____

Dette må foreldrene mine gjøre for at jeg skal ha det bra med mobilbruken min: _____

*Vi anbefaler skjermfrie soverom når man skal sove, eller at man bruker foreldreinnstillinger til å skru av mobilfunksjonene et visst klokkeslett. Noen søvneeksperter anbefaler skjermpause fra en stund før man skal sove. Nyttig oppskrift på trygge og smarte innstillinger til mobilen: barnevakten.no/smarte-innstillinger

Ja, vi har snakket om alle punktene i denne avtalen.

Barnets navn

Foreldre/foresattes navn

.....

.....

