

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 alltid spørre om lov hvis jeg deler bilde eller film av noen andre.
- 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.
- Jeg skal ikke dele passord eller koder med andre og heller ikke misbruke andres passord eller koder.
- 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 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:

---

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

---

Barnets navn

---

Foreldre/foresatts navn

\*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.