



I dette vedlegget finner du linker til mange nyttige artikler og ressurser.

Litt om Barnevakten.no

<https://www.barnevakten.no>

Barnevakten er en fri og selvstendig ideell stiftelse som formidler fakta og råd om barn, unge og medier.

Barnevakten er en politisk og livssynsnøytral stiftelse.

Vårt arbeid er forankret i FNs barnekonvensjon og kristen- og humanistisk arv og tradisjon, altså samme verdigrunnlag som det barnehager og skoler har i Norge. Vi støtter oss til relevant forskning og har bred erfaringsbasert kunnskap gjennom vår daglige kontakt med barn, unge og voksne.

Her kan du lese mer om oss: <https://www.barnevakten.no/om-oss/>

VÅR VISION
Vi vil at barn og unge skal kunne bruke mediene på en trygg og bevisst måte

FORELDREORGANISASJON
Politisk, ideell og skole- og livssynsnøytral

Nærsert informasjon
Værdigrunnlag
Nyttige ressurser og verktøy

TEMAKVELDER OG ELEVUNDERVISNING

Ca 30 aktive foredragsholdere

Møtte 70 000 foreldre og elever skoleåret 2018/2019

Besøkte ca 400 skoler og barnehager

Årlig 4 millioner sidevisninger på barnevakten.no

Trygg-bruk nettverket, ledet av Medietilsynet

Medlemsorganisasjon



På Barnevakten.no finner du informasjon om det meste som handler om barn og mediebruk.

På nettsiden har vi delt hovedtemaene i:

- Skjermtid
- Sosial på nett (inkl. emner som nettmobbing, selvbilde deling osv)
- Spilling
- Tv/Film

På nettsiden finner du:

- Fakta
- Forskning
- Nyheter
- Fagstoff
- Spill – film – og appanmeldelse

Skjermet barndom

Barnevaktens ferske forskningsrapport fra 1.-10. trinn foreldre og lærere (11.02.20)

Over 10.000 foreldre og over 600 lærere har svart på aktuelle spørsmål:

<https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2020/02/Skjermet-barndom-RAPPORT.pdf>

Barnevaktens foreldrehefte – last ned:

Barnevaktens informasjonshefte for foreldre (*deles ut til foreldre på temakvelder*):

https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2016/01/BV_Infohefte_2018_NETT.pdf

Barnevaktens elevhefte – last ned:

Barnevaktens hefte for elever i mellomtrinnet (*deles ut ved elevundervisning*):

<HTTPS://WWW.BARNEVAKTEN.NO/WP-CONTENT/UPLOADS/2014/09/VAER-SMART-TA-GODE-VALG-3-SKJERM.PDF>

Barnevaktens oversikt over ulike ressurser:

<https://www.barnevakten.no/artikler/?emne=ressurser>

Medlemskap for skoler

Sørg for at skolen din blir medlem i Barnevakten

Alle lærere fører opp sin e-post adresse og vil ukentlig få informasjon om nyheter på nett:

<https://www.barnevakten.no/medlemskap-for-pedagoger/>

BLI MEDLEM!

Vær oppdatert på barnas netthverdag – få nyhetsbrev hver uke.

Her kan du som forelder bli medlem i Barnevakten:

<https://medlem.barnevakten.no>

Nettvettsundervisning for barn 1.- 4. trinn

Redd Barna sitt metodehefte for småtrinnet et nyttig verktøy til undervisning om nettvett.

<https://www.barnevakten.no/vaer-en-venn-paa-nett/>

<https://www.reddbarna.no/nyheter/laer-barna-nettvett>

YouTube

Alt foreldre bør vite om YouTube:

<https://www.barnevakten.no/youtube/>

Barn skal skjermes mer på YouTube:

<https://www.barnevakten.no/youtube-filmer-klassifiseres-for-barn/>

Hvordan gjøre YouTube mer barnevennlig:

<HTTPS://WWW.BARNEVAKTEN.NO/HVORDAN-GJOERE-YOUTUBE-MER-BARNEVENNLIG/>

Barn skremmes mest av YouTube:

<HTTPS://WWW.BARNEVAKTEN.NO/BARN-SKREMMES-MEST-AV-YOUTUBE/>

YouTube kids:

<https://www.youtube.com/yt/kids/>

YouTube premium, reklamefri YouTube:

<https://www.youtube.com/premium>

Dette bør foreldre vite om sosiale medier

<https://www.barnevakten.no/foreldreguiden-sosiale-medier/>

100 samtaletips for barn og voksne under middagen

<https://www.barnevakten.no/samtaletips-for-barn-og-voksne/>

<https://www.barnevakten.no/fire-tips-til-samtalen/>

10 tips ved skolestart

<https://www.barnevakten.no/nettvett-ved-nytt-semester/>

Nettbrettfilter i skole og barnehage:

Først nå skal skolebarn slippe å se porno og vold:

<https://www.barnevakten.no/trygge-skjermer-for-skolebarna/>

<https://www.barnevakten.no/slik-fikk-skoler-og-barnehager-i-norge-nettfilter/>

<https://www.barnevakten.no/veileder-mot-skadelig-skjerminnhold/>

<https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillinger/>

<https://www.barnevakten.no/skjule-alvorlig-skadelig-innhold/>

<https://support.apple.com/no-no/HT201304#prevent-access-content>

Trygge innstillinger

<https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillinger/>

Les dette før du gir bankkort til barna

<https://www.barnevakten.no/bankkort-til-barn-og-internet/>

Aldersmerking

En fin oversikt over beskyttelsesloven av 2015 (TV, film osv), aldersmerking av spill og apper/sosiale medier (inkl. linker til saker som forklarer kauset i aldersmerkinger av apper):

<HTTPS://WWW.BARNEVAKTEN.NO/ALDERSGRENSER/>

Skjermtid – iPhone

Slik bruker du skjermtid

<https://www.vg.no/annonsorinnhold/smart/komplett/598-slik-bruker-du-appen-skjermtid>

Diverse linker om søvn:

<http://forskning.no/sovn/2009/03/sovn-bryter-ned-giftstoff-i-hjernen>

<http://www.dr.dk/Nyheder/Indland/2014/03/02/154107.htm>

<http://www.klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/article891888.ece>

<http://www.vg.no/forbruker/helse/soevn-reenser-hjernen-for-gift/a/10152548/>

http://www.ung.no/helse/1785_Sover_du_nok.html

http://www.aftenposten.no/helse/--Fordi-det-er-blitt-sa-utbredt-a-sove-for-lite_-er-det-ingen-som-stiller-sporsmal-7409483.html

<http://forskning.no/forebyggende-helse-sykdommer-sovn-barn-og-ungdom-internet-mobiltelefon/2013/04/ungdom-trenger-mer>

<http://aktivtrening.com/spoer-om-helse/hvor-mye-sovn-trenger-voksne-mennesker>

<http://www.klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/article891888.ece>

Artikler som vi i Barnevakten har skrevet om søvn:

<https://www.barnevakten.no/far-barna-dine-sovnen-de-trenger/>

<https://www.barnevakten.no/naar-skjermen-stjeler-nattesoevnen/>

<https://www.barnevakten.no/kan-en-app-redusere-skjermbruken/>

Hvordan har du hatt det på nettet i dag?

Barn snakker ikke om ubehageligheter på nett:

<https://www.barnevakten.no/mange-snakker-ikke-om-ubehagelige-nettopplevelser/>

Ungdata

UNGDATA 2019

<http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>

<http://www.ungdata.no/Nyheter/Stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge>

Alle andre får lov, hvorfor ikke jeg?

Bør man nekte barn sosiale medier før de er 13 år?

<https://www.barnevakten.no/hvilken-alder-for-barn-i-sosiale-medier/>

<https://www.barnevakten.no/alle-andre-barn-har-lov-til-sosiale-medier/>

Halvparten av norske niåringer bruker sosiale medier:

<https://www.barnevakten.no/barn-sosiale-medier-tall-fra-medietilsynet/>

Barn bør ikke være på sosiale medier, sier 7 av 10 foreldre:

<https://www.barnevakten.no/skjermet-barndom-rapport/>

Lure innstillinger på SnapChat

<https://www.barnevakten.no/lure-innstillinger-for-snapchat/>

SnapChat og hva foreldrene ikke vet

<https://www.barnevakten.no/snapchat/>

TikTok

<https://www.barnevakten.no/barn-sender-penger-til-tik-tok-kjendiser/>

<https://www.barnevakten.no/barnas-pengebruk-i-tik-tok/>

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/tik-tok-including-musical-ly/>

Tellonym

App hvor man kan snakke anonymt med hverandre

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/tellonym/>

Momo

Ikke la barn ringe eller chatte med MOMO.

<https://www.barnevakten.no/momo-skremmer-og-truer/>

Nakenbilledeling

Hva sier Norsk Lov? Straffelovens paragraf 311:

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL_2-11#§316

Kildekritikk/Fake news

Nytt læringsopplegg for å skille sant fra usant på nett

Læreropplegg inkl. powerpoint-presentasjon :

<https://medietilsynet.no/mediebildet/slik-avslorer-du-falske-nyheter/>

<https://medietilsynet.no/barn-og-medier/falske-nyheter---kildekritikk-for-ungdom/>

<https://www.medietilsynet.no/om/aktuelt/nytt-laringsopplegg-for-a-skille-sant-fra-usant-pa-nett/>

Challenge

<https://www.barnevakten.no/challenges-moro-ikke-bare-momo/>

Deep web og dark web – hva er det?

<https://www.barnevakten.no/dark-web/>

Mobbing

Nullmobbing.no

Informasjon til barn, unge og foreldre om mobbing og rettigheter.

Utdanningsdirektoratet står bak nettsiden.

<https://www.udir.no/nullmobbing/>

Snakkommobbing.no

En nasjonal chatte-tjeneste for barn og unge mellom ni og 19 år

<http://www.snakkommobbing.no>

INNBLIKK

Et sosialt – analytisk verktøy for å forebygge og avdekke skjult mobbing, utviklet av Tove Flack ved spesialpedagogisk kompetansesenter.

Innblikk er rettet mot et område som har vært lite fokusert i skolen - evnen til å se og forstå samspillet som foregår mellom elever.

Link: <https://docplayer.me/198154-Innblikk-et-sosial-analytisk-verktoy-for-a-forebygge-og-avdekke-skjult-mobbing-utviklet-av-tove-flack-statlig-spesialpedagogisk-kompetansesenter.html>

Slettmeq.no

NorSIS sin rådgivning for deg som føler seg krenket på nett.

«Slett meg» kan også kontaktes på tlf. 911 29 392

<https://slettmeq.no>

Bøker:

https://nettbutikk.kommuneforlaget.no/en/products/9788244621762__Digital-mobbing.aspx

<https://ungdomsboka.blogspot.com/2009/09/skrubbsar-pa-sjela.html?m=0>

Nyttige ressurser om barn og medier

Medieundersøkelser, Medietilsynets Trygg Bruk undersøkelse - 2018:

Barn og medier, barn 9-16 år

Barn og medier, foreldre til barn 0-16 år

[HTTP://WWW.MEDIETILSYNET.NO/BARN-OG-MEDIER/BARN-OG-MEDIER-UNDERSOKELSEN/](http://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/barn-og-medier-undersokelsen/)

Reddbarna.no/nettvett

Redd Barnas sider om nettvett, og særlig om overgrepssproblematikk.

Sidene retter seg mot barn, unge og voksne.

<https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett>

ReddBarna: diskusjonskort for foreldremøter

https://www.reddbarna.no/Media/Paa nett med barna diskusjonskort foreldremoter_Redd_Barna.pdf

På nett med barna

Dubestemmer.no

Et pedagogisk verktøy for å øke barn og unges kunnskap om personvern og heve deres bevissthet om valg man gjør når man bruker digitale medier.

Et samarbeid mellom Teknologirådet, Datatilsynet og Utdanningsdirektoratet.

<https://www.dubestemmer.no>

Ung.no/nettvett

Det offentlige informasjonskanal for ungdom.

Gir informasjon om rettigheter, muligheter og plikter, også relatert til mediebruk

<https://www.ung.no>

Nettvett.no

Post- og teletilsynets nettsted hvor du finner informasjon, råd og veiledning om sikker bruk av internett.

<https://nettvett.no>

Snakkospill.no

Hvordan skape god dialog og spilleregler som gir husfred?

En oppfordring til skoler og familier om å snakke om spill.

Utviklet av Lotteritilsynet og Medietilsynet.

<https://snakkospill.no>

Mobillappen

Når barn får sin første mobil:

https://www.telenor.no/mobillappen/?gclid=EAlaIQobChMI6Z2-tJrN3gIV0aiaCh2-4wIzEAAYASAAEgJT1PD_BwE&s_kwid=AL!285!3!160843903826!e!!g!!mobillappen&ef_id=W@iUrgAABWMWfiHg:20181111204430:s

Hjelpesider/Hjelpelinjer

Spillavhengighet.no

Spillavhengighet Norge er en frittstående interesseorganisasjon som samarbeider nært med ulike fagmiljø. Både Spillavhengige og pårørende kan ta kontakt på tlf.: 47 70 02 00

<http://spillavhengighet.no>

Hjelpelinjen.no

Er spill blitt et problem?

Hjelpelinjen tilbyr råd og hjelp, og er et samarbeid mellom Lotteritilsynet og Sykehuset Innlandet HF Sanderud.

Hjelpelinjen 800 800 40 er betjent av helsepersonell.

<https://hjelpelinjen.no>

Korspahalsen.no

Røde Kors sitt landsdekkende dialogtilbud til barn og ungdom.

Man kan ringe, chatte, diskutere og sende inn spørsmål om det man lurer på.

<https://korspaahalsen.rodekors.no>

Unghjelp

<http://unghjelp.no>

Andre hjelpe og varslingssteder

Tips.Politiet.no

Politiets tipsmottak for seksuell utnyttning av barn, menneskehandel, rasistiske ytringer, radikalisering og voldelige ekstremisme på internett.

<https://www.politiet.no/tjenester/tips-politiet/>

Politiets nettpatrulje

<https://www.facebook.com/nettpolitiet/>

Fokus på selvfølelse

Barnevakten

Confident Me – en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse består av en Elevpresentasjon, en lærerveiledning, aktivitetsark og diskusjonskort.

<https://www.barnevakten.no/foredrag/foredragstilbud/confident-me/>

Barnevakten

Hvordan styrker man barnas selvfølelse?

<https://www.barnevakten.no/hvordan-styrker-man-barnas-selvfoelse/>

Eventyrlandet

Gi barna større motstandsdyktighet mot ytre press, mobbing og problemspilling
Last ned samtaletemaer for foreldre med barn 9-13 år

[Selvfølelse og selvtillit \(PDF\)](#)[Problemspilling \(PDF\)](#)

[Sosiale medier \(PDF\)](#)

[Aldersgrenser på spill \(PDF\)](#)

[Ubehagelige nettopplevelser \(PDF\)](#)

Helsesista

Helsesøster på nett

For tenåringer og ungdom: Helsesista, hovedsaklig på SnapChat, men også på Instagram, Facebook osv.:

[HTTPS://WWW.BARNEVAKTEN.NO/HELSESOSTER-FOR-TUSENVIS-AV-BARN-OG-UNGDOM-PA-SNAPCHAT/](https://www.barnevakten.no/helsesoster-for-tusenvis-av-barn-og-ungdom-pa-snapchat/)

Spill

Søk i Barnevaktens spillanmeldelser:

<https://www.barnevakten.no/anmeldelser/?anmeldelse-kategori=spill>

Hvordan sette grenser for barnas spilling:

<https://www.barnevakten.no/sette-grenser-for-barnas-spilling/>

Spillene barna dine vil elske i år (2020):

<https://www.barnevakten.no/dataspill-som-kommer-i-2020/>

Fortnite

Barnevakten har skrevet følgende om spillet:

Anmeldelse:

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/fortnite/>

Fortnite eller Overwatch?

<https://www.barnevakten.no/fortnite-eller-overwatch/>

Hjelp – barnet har trukket bankkortet mitt i Fortnite uten lov

<https://www.barnevakten.no/hjelp-barna-har-trukket-bankkortet-mitt-i-fortnite-uten-lov/>

Derfor vil barna bruke penger i Fortnite

<https://www.barnevakten.no/barn-penger-fortnite-spill/>

Roblox

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/roblox/>

<https://www.barnevakten.no/barn-bruker-penger-i-spillet-roblox/>

Apper

Les om Barnevaktens anmeldelser på de nyeste appene her:

<https://www.barnevakten.no/anmeldelser/?anmeldelse-kategori=app>

Photomath – «mattehjelper»

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/photomath/>

Inventioneers

Lag dine egne oppfinnelser, lær om fysikk og se hvordan mekaniske innretninger fungerer i praksis. Anbefales fra seks år.

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/inventioneers/>

Plantsnap

Ved å ta et bilde av en blomst, et tre, sopp eller annet planteliv, vil denne appen fortelle deg navnet på den.

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/plantsnap/>

Dragonbox elements

Barn fra grunnskolealder og helt opp til videregående nivå kan utforske former og geometriske prinsipper i et miljø preget av lek og utforsking. Anbefales fra åtte år.

<https://www.barnevakten.no/anmeldelse/dragonbox-elements-2/>