

Samtale-  
innspill, tips  
og råd!

[ungpanett.no/lenkesamling](https://ungpanett.no/lenkesamling)

# Samtaletips

# Ungdom og voksne

Samtale på kveldsskolen  
eller hjemme for 8.-10.trinn.

## Språk

Er det mye stygg språkbruk i klassen og på nett?  
Hvorfor er det slik? Hva kan vi gjøre med det?

## Favoritter

Hvilke apper eller spill liker du best?

## Trivsel

Hva kan hver enkelt gjøre for at alle skal ha det bra på nett?

## Forbilde

Hva synes du om voksnes skjermbruk?

## Vanskelig

Hva skal til for at det blir ok å snakke  
med voksne om vanskelige og  
dumme ting som skjer på nett?

## Bildedeling

Noen har delt et ekkelt bilde med deg. Hva gjør du?

## Søvn

Hva er gode skjermrutiner for å få nok søvn?

## Kjipt

Nevn noe som er irriterende i spill, sosiale  
medier eller chat. Hva kan gjøres med det?

## Some

Tiktok gjør meg lykkelig.  
Enig? Uenig? Diskutér.

## Gøy

Hva er positivt med gaming og sosiale medier?

## Fellesskap

Ønsker dere å være mer sammen med venner eller familie? Hva er kjekt å gjøre sammen, uten skjerm?

## Forebygge

Hva kan voksne og elever gjøre for å skape et godt miljø på skolen og på nett, som forebygger mobbing og utenforskap?

## Populær

50 000 følgere i sosiale medier,  
eller fem gode venner ellers i livet?

## Algoritmer

Hva kan du gjøre for å styre algoritmene?

## Mobilbruk

Ideelt sett, hvordan skulle du ønske at du hadde brukt mobilen i dag?

## Om Ung på nett

- Ung på nett er et holdnings- og kunnskapsprogram som fremmer digital trivsel og forebygger nettmobbing, hatprat og utenforskap. Les mer på [ungpanett.no](http://ungpanett.no).
- Fokus på skole-hjem-samarbeid i ungdomstrinnet.
- Drives av den ideelle stiftelsen Barnevakten. Les mer på [barnevakten.no](http://barnevakten.no).
- Utviklet i samarbeid med blant annet Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG), Landsgruppen av helsesykepleiere (NSF) og Bergen kommune.
- Økonomisk støttet av Utdanningsdirektoratet (Udir), Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) og private givere.
- Bygger på FNs barnekonvensjon, forskning, undersøkelser og innspill fra ungdom, foreldre og lærere.

Ung på nett drives av Barnevakten, en ideell stiftelse som formidler fakta og råd om barn, unge og medier. Barnevaktens visjon er at barn og unge skal bruke mediene på en trygg og bevisst måte. Følg oss på nett: [ungpanett.no](http://ungpanett.no), [barnevakten.no](http://barnevakten.no)

Fri tilgang  
til webinarer  
Ikke-medlem: 59,-

Meld deg inn her!



## Bli medlem i Barnevakten

### Medlemskap for foreldre

- Fri tilgang til webinarer, både live og opptak
- Anmeldelser, nyheter, tips og råd i **Torsdagsposten** hver uke
- Mulighet for **personlig veiledning** fra Barnevaktens rådgivere
- Magasinet **Digital Barndom** to ganger i året
- **Plussartikler** bare for medlemmer

**Digitalt medlemskap: 299 kroner per år**

**Digitalt medlemskap med papirmagasin: 399 kroner per år**

Medlemskapet faktureres årlig. Vilkår for registrering er tilgjengelig på [barnevakten.no/medlemskap](http://barnevakten.no/medlemskap).



## Webinarer

