

# DIGITAL SIKKERHED & DANNELSE

Forældrenævnets anbefalinger til forældre  
Revideret 15. august 2024



## Baggrund og mission

Det digitale fylder en stadig større del af vores hverdag. Det indeholder både fantastiske muligheder og store udfordringer, og bør mødes med lige dele begejstring og sund skepsis. Det er vigtigt at vores børn forstår at bruge digitale værktøjer som en del af deres naturlige kompetencer, men også at de kan forholde sig kritisk og forstår de udfordringer, der også ligger i al den nye teknologi. For at citere Spiderman: "With great power comes great responsibility."

Det er også vigtigt at vi forældre følger med og forholder os til det og stiller krav til og engagerer os i skolens digitale strategi og ambitioner samt sætter rammer, der støtter og styrker vores børn, så de vokser op som livsduelige unge mennesker i travsel, for at citere SPRS' mission, - også i det digitale.

De sidste år, og i særdeleshed de sidste måneder, har vi i medierne og for nogle af os måske også blandt vores egne børn, oplevet historier om mistrivsel, afhængighed, krænkelser, brud på datasikkerheden, mm. Vi er forbi spørgsmålet OM der er et problem, nu roder vi med hvad vi skal gøre ved det... Der er brug for støtte, orientering og dialog med vores børn. Et meget vigtigt element i dette er forældrefællesskaber, hvor vi får diskuteret rammer og adfærd.

Forældreansvar er et vigtigt element i den digitale dannelse og børnenes digitale sikkerhed. Det kan virke fuldstændig uoverskueligt som forældre at skulle forholde sig til alt det der følger med børnenes færden i den digitale verden, også fordi vi er forskellige og har forskellige holdninger og grænser til dette, samt at det måske for nogen virker som et uoverstigeligt bjerg at skulle opsøge viden og sætte sig ind i det, og derfor til tider ender i apati. Der tales meget om forældreansvaret, og det opleves at næsten alle forældre faktisk ønsker at påtage sig dette ansvar, men mange kan ikke overskue det og det efterlader en med følelsen af magtesløshed og utilstrækkelighed. Mange savner nogle rammer og regler at følge.

I skoleåret 2023/24 lavede SPRS' forældrenævn et arbejdsudvalg, hvor vi har arbejdet på at indsamle viden fra diverse eksperter og organisationer, samt givet feedback til skolens arbejde med at udarbejde et kodeks for digital kultur. Denne flyer er det foreløbige resultat på vores indsats: Vi har forsøgt at samle nogle gode råd og guidelines så forældrene på SPRS fremadrettet får det en lille smule lettere end vi selv har haft det, og så forældre for alle klasser får et fælles afsæt, man kan læne sig op ad inden for disse vigtige områder.

Vi forventer hverken at disse guidelines er perfekte eller 100% fyldestgørende, ej heller at de er statiske, da der hele tiden dukker ny viden og nye teknologier op i dette felt. Men vi synes det er vigtigere at have noget klart til de nye klasser, der starter efter sommerferien. Vi forventer at fortsætte arbejdet med at revidere og præcisere materialet løbende, seneste revision er foretaget august 2024.

Vi har i udvalget samlet inputs fra forældrerepræsentanter på alle årgange om hvad der fylder / bekymrer mest og har forsøgt at samle dem i nogle overskrifter og nogle råd. Vi understreger at vi er lægpersoner og har derfor søgt ekspertråd fra diverse NGO'er og interessenter.

Vi har opdelt materialet i en række generelle råd der gælder alle, samt inputs per skoletrin, altså indskoling, mellemtrinnet og udskoling. Til sidst har vi samlet en række brugbare links under en række relevante emner til yderligere fordybelse.

Vi skal også understrege at næsten alle har en holdning til dette emne, og det ikke forventes at alle synes lige godt om disse guidelines. Nogle vil synes rådene er for bløde, andre vil finde dem for hårde. Men se dem som et forsøg på at give jer nogle redskaber som man ikke går helt galt i byen med, og så der er et sted at starte, samt noget materiale der kan ligge til grund for gode diskussioner og overvejelser ude i klasserne.

Vigtigst af alt: Stå sammen som forældregrupper, tag diskussionerne og prøv at finde fælles fodslag så vi ikke står isoleret hver især. Hvis dette materiale blot gør lidt af jeres forældreansvar lettere, er missionen lykkedes.

*Forældrenævnets udvalg for digital dannelse og sikkerhed*



# Generelle råd på tværs af alle klassetrin

1)

**Vær digitale rollemodeller.** Husk at kigge på dine egne digitale vaner. Hvis du f.eks. ønsker at dine børn skal lære om samtykke, er det også vigtigt selv at spørge - og respektere svaret - inden man tager og deler billeder. En rollemodel skal ikke være perfekt - vi kommer alle til at begå fejl, børn som voksne. Det handler ikke om at pege fingre når man træder ved siden, men at støtte hinanden i at opbygge en god digital adfærd.

2)

**Vis interesse for dit barns digitale liv.** Den digitale verden skal være et lige så naturligt samtaleemne som det er at spørge ind til sit barns skoledag eller hvordan det gik til fodbold i dag. Snak både om det der er sjovt og om det der er svært. Skab tryghed via interesse, så dit barn ikke skammer sig, eller ikke tør dele det med dig, hvis barnet en dag oplever noget slemt på internettet. Man kan sagtens sætte rammer og vise interesse samtidig. Selvom vi får gjort interessen for og samtalen om det digitale liv naturligt, er det samtidig vigtigt at huske på, at en stor gruppe børn alligevel ikke deler deres digitale oplevelser med voksne. Heller ikke selv om de tilskyndes til det – og at selv om vi taler med dem om eksempelvis digitale krænkelser eller ekstremt indhold, så kan det stadig have en traumatiserende effekt. Det er altid bedst at sørge for, at børn ikke udsættes for traumer - end at forsøge at reparere skaderne efterfølgende – velvidende at det jo bare ikke altid er muligt.

3)

**Stå sammen.** Som klasse, som årgang. Det er meget nemmere at sige nej, når man ikke står alene, eller hele tiden hører "Men alle de andre i klassen må..." - det kan jo knække selv den hårdeste forældre-rygrad. Det kan godt være at du synes eller oplever at dit barn sagtens kan håndtere f.eks. sociale medier i en tidligere alder end det anbefales. Og det kan sagtens være rigtigt. Men det starter samtidig et "våbenkapløb" i digital social status, som kan løbe løbsk. Og som kan gøre de børn der måske ikke kan styre det ekstra sårbare. Hvis I af den ene eller anden årsag vælger at gå imod anbefalingerne, så tag en god snak i forældregruppen om hvorfor, og hvad regler der så skal være.

4)

**Børn er nysgerrige og grænsesøgende af natur.** Det er godt. Problemet er bare, at der er folk derude, der prøver at udnytte det. Derfor bør vi som skole og forældre forvente at vores børn prøver at omgå regler og retningslinjer for at komme til at se / spille "det forbudte". Det er en vigtig erkendelse, og derfor bør vi vise tillid med en god portion pragmatisme.

5)

**Børn er "delere".** De deler viden, på godt og ondt. Så hvis først en har lært noget om f.eks. hvordan man kan omgå reglerne fra f.eks. storevenner eller storesøskende, kan vi godt forvente at resten af vennegruppen / klassen lærer det med lynets hast. Det er også en vigtig erkendelse. Alt kan ånde fred og ro den ene dag og den næste ved alle pludselig hvordan man skal omgå et sikkerhedsfilter og slette sine digitale spor. Derfor er en løbende dialog om digital opførsel og dannelse så vigtig.

6)

**Digitale venskaber kan være lige så vigtige og meningsfulde som fysiske venskaber.** Som forældre er det vigtigt at vi anerkender det, også selvom vi måske ikke helt forstår det. Vi skal ikke være bange for det, men man skal være opmærksomme på, hvad de deler med hinanden og hvordan de interagerer. Og understrege for vores børn, at de samme regler for venskaber og om hvordan man løser konflikter, passer på hinanden og generelt opfører sig ordentligt gælder på tværs af det digitale og den fysiske verden.



## Indskolingen (0.-3. klasse)

- 1. Digitale forældrefællesskaber.** Tag på klasseplan stilling til hvordan I som forældre organiserer jer i digitale fællesskaber allerede til første forældremøde i 0. Klasse
  - a. Brug forældreintra: Der kan I være sikre på at alle forældre er med, så risikerer I ikke at lukke nogen ude af det digitale forældrefællesskab. Det kan godt være at forældreintra ikke er det mest brugervenlige, men alle er der og det er et beskyttet netværk.
  - b. Hvis I vælger et andet medie, så husk disse REGLER:
    - i. Lærere må *ikke* være med i digitale forældrefællesskaber. Al kommunikation og digitalt fællesskab med skolens personale foregår på de officielle kanaler: forældreintra, email og telefon.
    - ii. I skal følge love og regler for billeddeling. Vær opmærksomme på at I ikke kommer til at udstøde børn hvis forældre har bedt om ikke at få deres billeder delt på nettet. Det kunne f.eks. være en fødselsdag ved at lave sjov med, at deres forældre er lidt sære / skrappe, eller bede de børn hvis forældre ikke har lov til at dele deres billede om at flytte sig, så du kan tage et billede der kan blive delt. God tommelfingerregel: Spørg **ALTID** forældre før du deler billeder af deres børn på nettet.
- 2. Hvornår skal mit barn have en mobil?**
  - a. Vi kan ikke anbefale en decideret aldersgrænse, da der ikke er nogen entydig forskning eller generelle anbefalinger at læne sig op ad. Men prøv at blive enige om generelle grænser for klassen. Nogen vil få det før andre, sådan er det. Men tag en snak om hvad der ville være en god grænse. Så er det meget nemmere at stå sammen som majoriteten af forældre. Og forældrene til de børn der af den ene eller den anden årsag får en mobil før de andre, kan med fordel lave klare regler for hvad mobilen må bruges til og hvad den **IKKE** må bruges til.
  - b. Overvej eventuelt som klasse at bruge et klassetrin som grænse for hvornår børnene skal have telefon, i stedet for en alder. Altså at I f.eks. som tommelfingerregel i klassen giver jeres børn mobiltelefoner når de starter i eksempelvis fjerde klasse, i stedet for når de fylder 11. Så vil de alle få det på samme tid og der vil ikke være den samme sociale status i at "få den først".
  - c. I kan overveje at aftale på klasseplan at jeres børns debuttelefoner skal være basismobiler/dumbphones, der altså primært kan bruges til at ringe og sende sms'er fra.

### 3. Aldersgrænse på spil & social medier

- a. Følg aldersgrænserne, de er der for en grund, og det er fagfolk der med god indsigt har sat de aldersgrænser. Langt det meste indhold virker umiddelbart tilforladeligt, men der er mange ting ud over selve spillet man skal forholde sig til. Det kan f.eks. være tilstedeværelse af voksne (potentielle groomers/ predators), chatfunktioner (hårdt sprog/ mobning), problematisk skærmforbrug (spil og medier til +13 er ikke underlagt samme restriktioner og kan derfor bruge mere aggressive metoder til at få brugerne til at blive), socialt pres, tilstedeværelsen af voksent / radikaliserende indhold (f.eks. selvsikade instruktioner, uredigerede videoer fra krige, etc.).
- b. Bliv enige om guidelines på klasseplan. Jo senere I kommer gang, jo sværere vil det være at opretholde, da nogen allerede vil 'være på'.
- c. Vi kan ikke liste alle digitale medier (den liste ville også være forældet så snart den var skrevet), men brug internettet til at finde information om de medier dine børn bruger eller gerne vil bruge. Der vil typisk også være angivet en aldersgrænse. Tag en snak med de andre forældre hvis / når der dukker et nyt socialt medie / spil / app op, som børnene gerne vil have.
- d. Hvad nu hvis mit barn allerede ER på sociale medier / spiller spil med en højere aldersgrænse? Som det nævnes flere steder er det svært at gå tilbage, hvis man først har "åbnet sluserne". Der vil være nogle årgange, der nok med den nuværende viden har fået for vide rammer. Hvis de allerede benyttes af mange i klassen i dag, er det nok ikke realistisk at forsøge at rulle en aldersgrænse tilbage. I disse tilfælde opfordres forældregruppen til at tage en snak om ansvar og rammer for brug af disse medier og kommunikere det videre til jeres børn. Som forældre vil det være anbefalelsesværdigt at sætte jer ind i det:
  - i. Læs artikler om det givne spil / sociale medie og del din viden med forældregruppen
  - ii. Tag på "opdagelse" derinde, med og/eller uden dit barn.
  - iii. Er der et parental control center? Måske er der nogle indstillinger der kan skrues på, så børnene kan blive ved med at spille, men f.eks. begrænses ift en chat funktion / hvilket indhold der kan vises og ift. tilladelse til dataindsamling.
  - iv. Tag en snak med børnene om ansvaret, samt at regler for god adfærd på sociale medier. F.eks. Ikke at dele passwords og PII (Personally identifiable information), samt sæt rammer / begrænsninger for hvor meget tid der bruges på det.

### 4. Billeddeling

- a. Børn deler billeder meget tidligere end man tror - tag en snak (både i klassen, men også i de enkelte familier) om hvad der er ok og hvad der ikke er. Og at man altid skal spørge om lov, før man deler noget. Det gælder os alle, jvf. pointen om at vi som forældre skal være digitale rollemodeller. Det handler mest om at ændre på en vane, og det kan vi hjælpe hinanden med.





## 5. Skærmtid

- a. Skærmtid/spilletid er grundlag for mange og vedvarende konflikter i hjemmet. Det er nok et af de områder hvor vi som forældre er mest forskellige; det er meget individuelt hvad man synes er ok, og der er masser af gråzoner.
- b. Danske børn har Europarekord i skærmtid. De 16-17 årige har et dagligt forbrug på sociale medier på 5 timer og 28 minutter. Amerikanske børnelæger har fundet, at hvis vi vil styrke unges mentale sundhed, så hedder grænsen max 2 timers rekreationelt skærmtid for teenagere. For indskolingen er det meget mindre: WHO anbefaler max 1 times skærmtid i samvær med voksen for førskole elever.
- c. Vi kan ikke komme med anbefalinger til hvor meget skærmtid man skal have per skoletrin, men brug evt ovenstående som rettesnor. Men vi kan anbefale at I forholder jer til kvaliteten af det der er på skærmen. Samt tage snakken på klasseplan og blive enige om tidspunkter hvor klassen IKKE er på: Gå sammen med børnenes venner og deres forældre og aftal tidsrum, hvor man må spille. Så skaber man skærmfrie åndehuller, hvor børnene ikke skal bekymre sig om, hvorvidt alle vennerne sidder og spiller. Samtidig er der tidsrum, hvor det er helt OK at spille. Det anbefales at have regler for hvornår devices bruges og ikke bruges.
- d. I adskillige studier er det fundet at det bedste for teenagers mentale helbred og kognitive resultater er en times fysisk aktivitet om dagen, otte til ti timers søvn samt mindre end to timers rekreationelt brug af skærm. Ved at tage udgangspunkt i dette samt tid til lektier og andre ting så som fritidsaktiviteter og pligter i hjemmet, kan man regne baglæns for at se hvor meget skærmtid ens børn skal have. Se også Sundhedsstyrelsens anbefalinger ([link til sidst i pjecen](#)).
- e. Overvej at gøre børneværelset device-frit, så når man har skærmtid foregår det i et fællesrum, så man som forældre også kan følge lidt med og guide ens børn.
- f. Det anbefales at der ikke er tændte devices til stede når det er tid til fokus (f.eks. lektielæsning) eller når man skal sove; det er for stor en fristelse og risikerer at ødelægge børnenes søvn og indlæring.
- g. Overvej at minimere skærmtid ved legeaftaler, motiver til fælles interaktive muligheder når skærme anvendes.

# Mellemtrinnet (4.- 6.klasse)

## 1. Digitale fællesskaber

- a. 10% står uden for det digitale fællesskab. Ligesom vi bør anerkende vigtigheden af digitale venskaber, bør vi også lære vores børn at de samme regler som i den virkelige verden gælder ift. holde hinanden udenfor. Og igen: Forsøg at blive enige om på klasseplan hvornår de skal "på". Der er nærmest ingen vej tilbage når først man har åbnet for det.
- b. På sociale medier er der også andre digitale fællesskaber, man kan blive en del af, hvor ens venner i den virkelige verden ikke nødvendigvis er. Der kan være meningsfulde fællesskaber af ligesindede og deling af interessefællesskaber, men der er også en slagside: Alle disse medier har også fora med f.eks. radikaliserende indhold. Igen, tag snakken om hvad der er på internettet og hvordan man begår sig, og vis oprigtig interesse, således at det der foregår digitalt i børnenes liv, er noget vi kan tale om, og som de ikke skammer sig over at dele med jer.

## 2. Skærmtid

- a. Skærmtid/spilletid er grundlag for mange og vedvarende konflikter i hjemmet. Det er nok et af de områder hvor vi forældre er mest forskellige; det er meget individuelt hvad man synes er ok, og der er masser af gråzoner. Vi kan ikke komme med anbefalinger til hvor meget skærmtid man skal have, da der ikke er foreligger anbefalinger om præcis hvad der er det rigtige. Men vi kan anbefale at I kan forholde jer til *kvaliteten* af det der er på skærmen. Samt tage snakken på klasseplan og blive enige om tidspunkter hvor klassen IKKE er på: Gå sammen med børnenes venner og deres forældre og aftal tidsrum, hvor man må spille. Så skaber man skærmfri åndehuller, hvor børnene ikke skal bekymre sig om, hvorvidt alle vennerne sidder og spiller. Samtidig er der tidsrum, hvor det er helt ok at spille.
- b. Det anbefales at der ikke er tændte devices tilstede når det er tid til fokus (f.eks. lektielæsning) eller man skal sove; det er for stor en fristelse og risikerer at ødelægge børnenes søvn og indlæring.
- c. Overvej at minimere skærmtid ved legeaftaler, motiver til fælles interaktive muligheder når skærme anvendes.

3. **Billeddeling.** På mellemtrinnet bør der være øget opmærksomhed og dannelse omkring billeddeling og konsekvenserne deraf. Både for dem der bliver delt og dem der deler. Se links om billeddeling.

4. **Porno.** Børn har let adgang til porno på internettet. Tag en snak om porno vs sex i den virkelige verden. Der er stor risiko for at børnene får et forskruet syn på hvad sex er og kan, hvis de ufiltreret stifter bekendtskab med det på pornosites. Mange unge siger porno har påvirket deres syn på sex og intimitet negativt.

5. **Problematiske skærmforbrug** har udviklet sig til at blive et reelt problem for nogle elever på mellemtrinnet: Streaks, daily rewards, etc. Dette er især skabt af spil og sociale medier, der er designet til at få brugerne til at komme tilbage. Når skaden er sket, er det ekstremt vanskeligt at komme ud af sit digitale overforbrug, ligesom med alle andre afhængigheder. Man kan modarbejde dette ved at følge aldersanvisningerne, følge anbefalingerne for skærmtid, samt opbygge gode digitale vaner, såsom at have sin telefon slukket i skoletiden.





## Udskolingen (7.-9.klasse)

### 1. Digitale fællesskaber

- a. 10% står uden for det digitale fællesskab. Ligesom vi bør anerkende vigtigheden af digitale venskaber, bør vi også lære vores børn at de samme regler som i den virkelige verden gælder ift. holde hinanden udenfor.
- b. På sociale medier er der også andre digitale fællesskaber, man kan blive en del af, hvor ens venner i den virkelige verden ikke nødvendigvis er. Der kan være meningsfulde fællesskaber af ligesindede og deling af interessefællesskaber, men der er også en slagside: Alle disse medier har også fora med for eksempel radikaliserende indhold. Igen, tag snakken om hvad der er på internettet og hvordan man begår sig, og vis oprigtig interesse, således at det der foregår digitalt i børnenes liv, er noget vi kan tale om, og som de ikke skammer sig over at dele med jer.

2. **Skærmtid.** Det anbefales at mobiltelefoner og andre devices ikke opholder sig i soveværelset om natten; det er for stor en fristelse og risikerer at ødelægge nattesøvnen.

3. **Billeddeling.** Tilføj punkt

4. **Porno.** Unge har let adgang til porno på internettet. Fortsæt snakken om porno vs sex i den virkelige verden. Der er stor risiko for at børnene får et forskruet syn på hvad sex er og kan, hvis de ufiltreret stifter bekendtskab med det på pornosites. Se links nedenfor.

5. **Sociale medier.** Det er i udskolingen at de fleste elever fylder 13 år, og derfor kan tilgå f.eks. sociale medier med + 13 aldersgrænse.

- a. Hvis I har været så standhaftige at I rent faktisk har fulgt aldersanvisningerne, så er det vigtigt at der foregår en "tilvænningsfase", altså en dannelse i at bruge medierne, så det ikke "stikker af". Det gælder også hvis børnene er debuteret på sociale medier tidligere.
- b. Der skrives meget om en øget mental mistrivsel blandt unge - bl.a. sættes fokus på perfektionskultur og de filtre på sociale medier der gør at man aldrig "er god nok" i den virkelige verden. Igen er den del, vi forældre kan forsøge at tage ansvar for, dannelsen og snakken om selvbilleder og opfattelsen af hinanden ift. det digitale.

### 6. Krænkelser

- a. Det vigtigste man kan gøre for at undgå krænkelser er dannelse: Øget opmærksomhed omkring billeddeling og konsekvenser. Både for dem der bliver delt og dem der deler.
- b. Hvad skal vi gøre HVIS vi oplever en digital krænkelse?
  - i. For det første er det vigtigt ikke at reagere for voldsomt eller med foragt overfor det krænkende materiale, men at fokusere på at rose de unge for at have betroet sig. Nogle gange kan det virke for akavet/ skamfuldt at dele sådan noget med sine forældre, så måske bliver det delt med en forælder til en klassekammerat, en større elev, en lærer eller en anden person som man føler tryk og tillid ved. Man taler om "det åbne vindue" - det er vigtigt at træne de unge i at bruge sådanne åbne vinduer. Hvis de først oplever den tillid misbrugt eller misforstået, klapper de vinduet i.
  - ii. Tag fat i skolens trivselsteam. De er trænet i at håndtere dette.





## Links og mere læsning

### Digitale forældrefællesskaber

<https://docs.google.com/document/d/12KoOHeq619pvTLce0U3XgHN0LfS1WFQSHoZq9RDldW4/edit>

### Billeddeling:

<https://bornsvilkar.dk/kunstenatdele/>

<https://bornsvilkar.dk/nyheder/boerns-ret-til-privatliv-gaelder-ogsaa-nuttede-billeder-paa-sociale-medier/>

<https://telefakta.dk/maa-man-dele-billeder-af-andre-paa-nettet/>

[https://www.dr.dk/drtv/episode/mit-liv-paa-nettet\\_-toer-jeg-dele-billeder-af-mit-barn\\_244596](https://www.dr.dk/drtv/episode/mit-liv-paa-nettet_-toer-jeg-dele-billeder-af-mit-barn_244596)

[https://issuu.com/detfi/docs/naar\\_boern\\_og\\_unge\\_deler\\_intime\\_bil?e=1006250/57418928](https://issuu.com/detfi/docs/naar_boern_og_unge_deler_intime_bil?e=1006250/57418928)

**Børn gamer - guide til forældre** <https://www.medieraadet.dk/medieradet/spil/boern-gamer-en-guide-til-foraeldre>

<https://tjekspillet.dk>

### Spilafhængighed

<https://nyheder.tv2.dk/2023-05-16-stoerre-kraefter-er-paa-spil-naar-boern-bliver-afhaengige-af-at-spille-mener-psykolog>

**Guide til 7-12 åriges sikkerhed på nettet:** <https://www.medieraadet.dk/medieradet/digitaldannelse/der-er-saa-meget-foraeldre-ikke-forstaar>

<https://mediesundhed.dk/foraeldre/>

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/alenehjemme>

**Guide til 12-18 åriges sikkerhed på nettet:** <https://www.medieraadet.dk/medieradet/digitaldannelse/sikker-spiller>

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/alenehjemme>

### Skærmtid:

[Skærmtid for børn | Skærmguiden](#)

[Anbefalinger om brug af skærm | Sundhedsstyrelsen](#)

[What do we really know about kids and screens?](#)

**Digital dannelse i indskolingen:** <https://www.medieraadet.dk/medieradet/digitaldannelse/indskoling>

**Digital dannelse på mellemtrinnet:** <https://www.medieraadet.dk/medieradet/digitaldannelse/mellemtrin>

### Digital mobning:

[Digital mobning og uønskede oplevelser online](#)

## Grænser og seksualitet:

<https://redbarnet.dk/media/1158/saarbar-og-soegende.pdf>

## Porno:

[Online indhold, der er uegnet for børn - Red Barnet](#)

[Ser dit barn porno? Sådan tager du snakken med dit barn](#)

[https://mediesundhed.dk/wp-content/uploads/2021/11/A4\\_Rapport\\_Medie\\_sundhed\\_v4.pdf](https://mediesundhed.dk/wp-content/uploads/2021/11/A4_Rapport_Medie_sundhed_v4.pdf)

**Genvej - til dit barns digitale liv** (Forbrugerrådet TÆNKs samling af guides fra forskellige interessenter):

<https://www.genvej.org/>

## Guides til aldersgrænser på diverse populære apps

<https://www.medieraadet.dk/medieradet/spil/pegi>

Anbefalinger:

- Min. 12 år: PEGI 12-ratede spil (F.eks. Fortnite, Minecraft: Story Mode, theSims 4)
- Min. 13 år: Sociale medier (F.eks. Snapchat, Facebook, Twitch, Instagram, TikTok, Discord)
- Min. 16 år: PEGI 16-ratede spil (F.eks. Halo, Battlefield)
- Min. 18 år: PEGI 18-ratede spil (F.eks. CS:GO, DOOM, GTA 5)

**Guides til sikkerhedsindstillinger på smartphones/ tablets** (OBS! Det er *ikke* tilladt at ændre på sikkerhedsindstillingerne på skole-iPads)

- **Apple/ iOS:** [Sådan bruger du børnesikring på dit barns iPhone og iPad - Apple-support \(DK\).](#)
- **Google/ Android:** [Googles forældreindstillinger – Google Sikkerhedscenter](#)

## Guides til sikkerhedsindstillinger på internetforbindelsen

- Der er flere internet udbydere der tilbyder sikkerhedspakker, som udover antivirus, også indeholder forældrekontrol for hvad børnene kan surfe på internettet. I for eksempel YouSee's sikkerhedspakke kan man opsætte familieregler på både PC'er og mobile enheder. Et andet eksempel er Telia Secure, hvor man også som forældre kan opsætte forældrekontrol for sine børn. Spørg din internet udbyder, for hvilke sikkerhedspakker de kan levere, og om de har forældrekontrol til både PC'er og mobile enheder.
- [YouSee sikkerheds pakke.](#) / [Familieregler](#)
- [Telia Secure](#)

## Diverse

[Vi har drevet den digitale udvikling frem i bedste mening. Men det er tid til at stoppe op | Børne- og](#)

[Undervisningsministeriet](#)

[Anbefaling: basistelefon mindst indtil 9. klasse](#)

[Mikkel Flyverbom på LinkedIn: Lyt til Radio4 Morgen - alle hverdage fra kl. 6 | 26 kommentarer](#)

[CNN takes over a 14-year-old's TikTok account. 17 minutes in, this is what we saw](#)

[Teenagere efter 10 dage uden smartphone: Det har ændret os | TV MIDTVEST](#)

[Min datter er den eneste i sin klasse uden en telefon. Her er mit nødråb](#)

['Det er totalt omsorgssvigt', siger psykolog, der vil have internettet ud af børneværelset | Kultur | DR](#)

[Genstart | Skærm børnene | DR LYD](#)

[Debat: Lærere skal kunne tale op imod kontroversielle internetfænomener - skolemonitor.dk](#)

[Unge ville ønske, at der ikke fandtes sociale medier | Tech | DR](#)

[Ekspert: Det er mangel på respekt at kalde brug af sociale medier for tidsspild | Teknologi | DR](#)