

# Digital oppvekst

## SJEKKLISTE FOR FORELDREKONTROLL

Denne sjekklisten hjelper deg med å sette opp foreldrekontroll på ulike enheter og plattformer. Foreldrekontroll er et nyttig verktøy for å beskytte barn på nett, men husk at den beste beskyttelsen er åpen kommunikasjon og veiledning.

**Tips:** Involver barna i prosessen med å sette opp foreldrekontroll. Forklar hvorfor du gjør det og hvilke regler som gjelder. Dette skaper tillit og forståelse.

### 1. IPHONE OG IPAD (IOS)

---

#### Skjermtid

- ☐ Åpne "Innstillinger" > "Skjermtid"
- ☐ Aktiver "Skjermtid" og velg "Dette er barnets enhet" hvis relevant
- ☐ Sett opp "Nedetid" for å begrense når enheten kan brukes
- ☐ Konfigurer "App-begrensninger" for å sette tidsbegrensninger for apper
- ☐ Under "Innholdsbegrensninger", velg alderspassende innhold
- ☐ Aktiver "Kommunikasjonsgrenser" for å kontrollere hvem barnet kan kommunisere med
- ☐ Aktiver "Alltid tillatt" for apper som alltid skal være tilgjengelige
- ☐ Sett opp en "Skjermtid-kode" for å sikre innstillingene

#### App Store-begrensninger

- ☐ Åpne "Innstillinger" > "Skjermtid" > "Innholdsbegrensninger"
- ☐ Under "Butikk", deaktiver "Installering av apper" eller sett aldersgrense
- ☐ Deaktiver "Sletting av apper" hvis ønskelig
- ☐ Deaktiver "In-app-kjøp" for å unngå uventede kostnader

## 2. ANDROID-ENHETER

---

### Google Family Link

- ☐ Last ned "Google Family Link" på din enhet og barnets enhet
- ☐ Følg instruksjonene for å koble sammen enhetene
- ☐ Sett opp daglige tidsbegrensninger for skjermtid
- ☐ Angi sengetid når enheten skal låses
- ☐ Administrer app-tillatelser og begrensn app-nedlastinger
- ☐ Filtrer innhold i Google Play Store basert på alder
- ☐ Aktiver "Enhetsplassering" for å se hvor barnet er

### Innebygde Android-begrensninger

- ☐ Åpne "Innstillinger" > "Digital balanse og foreldrekontroll"
- ☐ Velg "Foreldrekontroll" og sett opp en PIN-kode
- ☐ Konfigurer innholdsbegrensninger for Google Play
- ☐ Aktiver "Godkjenning av kjøp" for å unngå uønskede kjøp

### 3. WINDOWS PC

---

#### Microsoft Family Safety

- ☐ Gå til [account.microsoft.com/family](https://account.microsoft.com/family) og logg inn
- ☐ Legg til et familiemedlem og velg "Barn"
- ☐ Følg instruksjonene for å sette opp kontoen
- ☐ I "Skjermtid", sett grenser for hvor lenge og når enheter kan brukes
- ☐ I "Innholdsbegrensninger", filtrer nettsteder og apper
- ☐ Aktiver "Aktivitetsrapportering" for å se aktiviteter
- ☐ Sett opp utgiftsgrenser i Microsoft Store

### 4. MAC OG MACOS

---

#### Foreldrekontroll via Skjermtid

- ☐ Åpne "Systemvalg" > "Skjermtid"
- ☐ Klikk på "Alternativer" og aktiver "Bruk skjermtidskode"
- ☐ Velg barnets konto fra sidepanelet
- ☐ Konfigurer "Nedetid" for å angi når Mac ikke kan brukes
- ☐ Sett opp "App-begrensninger" for å begrense tid på apper
- ☐ Under "Innholdsbegrensninger", begrense voksent innhold
- ☐ Aktiver "Personvernbegrensninger" for å kontrollere hvilke apper som kan endre personverninnstillinger

## 5. NETTLESERE OG SØKEMOTORER

---

### Google SafeSearch

- ☐ Gå til google.com og klikk på "Innstillinger" nederst til høyre
- ☐ Velg "Søkeinnstillinger"
- ☐ Aktiver "SafeSearch-filter"
- ☐ Klikk "Lagre" nederst på siden
- ☐ Logg inn på Google-kontoen for å låse SafeSearch

### YouTube-begrensninger

- ☐ Logg inn på YouTube
- ☐ Klikk på profilbildet og velg "Begrenset modus" nederst
- ☐ Slå på "Begrenset modus"
- ☐ For yngre barn, bruk YouTube Kids-appen i stedet

**Viktig:** Ingen foreldrekontroll er 100% effektiv. Hold jevnlig dialog med barna om deres digitale liv, og oppdater kontrolltiltakene etter hvert som barna blir eldre og mer digitalt modne.

---

For mer detaljerte instruksjoner og oppdatert informasjon, besøk produsentenes nettsider.