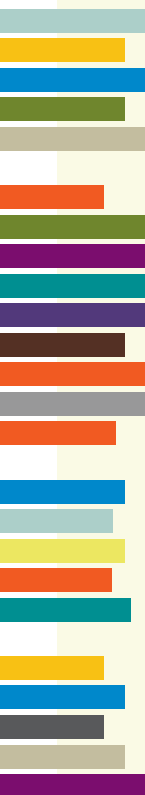




Barne-, ungdoms-  
og familiedirektoratet

# Vett på nett

Tips og råd ved bruk av internett



# Bra på internett



Du kan bruke internett til å lese nyheter, finne informasjon og lære nye ting.

For eksempel Google, Youtube, nettaviser, blogger og andre nyttige programmer – apper.

Du kan bruke internett til å snakke med familie, venner og andre.

For eksempel på Skype, Facebook, Snapchat og andre sosiale medier.

Du kan bruke internett til å ha det gøy.

For eksempel på Youtube, eller med spill, film og tv.

Du kan bruke internett til å kjøpe ting.

For eksempel i nettbutikker eller på Finn.no

# Pass på



Det er like viktig å oppføre seg fint på internett som ellers i livet.

Du bør ikke gi andre passord, koder, opplysninger om bankkonto og andre private opplysninger, fordi disse kan misbrukes.

Du skal ikke late som du er en annen, fordi andre kan bli skuffet.

Du skal ikke late som du er under 18 år for å lure noen.

Noen ganger kan det også være forbudt.

Ikke del bilder på nettet som du ikke vil at andre skal se.

Bilder spres fort på nettet.

# Forbudt på nett



Det finnes lover som sier noe om hva du kan gjøre og si på internett. Hvis du bryter loven, kan du bli straffet.

Det er forbudt å true noen på nettet.

Det er forbudt å true noen til å gi deg penger eller andre ting av verdi.

Det er forbudt å dele eller spre bilder eller film av andre på nett uten at han eller hun har gitt samtykke – sier det er greit.

Det er forbudt å få noen under 18 år til å sende nakenbilder eller seksualiserte bilder av seg selv.

Det er forbudt å true noen til å ha sex.

Det er forbudt å true noen til å kle av seg.

Det er forbudt å true noen til å gjøre seksuelle ting med sin egen kropp.

Det er forbudt å gi noen penger eller annen belønning for sex.

# Om å skrive på nett



Det er flott å kunne være med i diskusjoner på nett!

Du skal ikke skrive noe stygt om andre, men heller saken dere skriver om.

Du skal ikke skrive noe stygt om hvordan en person ser ut.

Du skal ikke skrive noe stygt om det andre tror på – religion.

Du skal ikke skrive noe stygt om andres funksjonshemming.

Du skal ikke skrive noe stygt om andres etnisitet  
– hvis noen for eksempel er innvandrere.

Du skal ikke skrive noe stygt om andres seksualitet  
– hvis noen for eksempel er homoseksuell eller lesbisk.

Å mobbe på nett er like alvorlig som ellers.

Noen ganger kalles dette hatprat og er forbudt.

Du kan heller skrive hvorfor du er enig eller uenig i det dere diskuterer.

# Lure tips



Lover og regler gjelder også på nett.

Ikke alt som står på nettet er sant.

Hvis du lager en profil,  
bør du tenke over hvilke innstillinger du vil ha.

Spesielt om du vil ha en lukket profil for venner,  
eller en åpen profil som alle kan se.

Ikke handle på nett for andre.

Ikke bruk penger du ikke har.

Har noen lagt ut et bilde av deg som du ikke liker,  
kan du be dem om å slette det.

Hvis du blir plaget på nett,  
kan du ta bilde eller screenshot av meldingen  
og vise den til en du stoler på.

Hvis du blir plaget på nett,  
kan du stoppe eller blokkere den som plager deg.

# Hvis du trenger hjelp



Be om hjelp fra en voksen du stoler på.

Du kan lagre navn og telefonnummer til hun eller han på telefonen din.

Hvis du har opplevd noe du tror er ulovlig kan du kontakte politiet på telefon: **02800**

Har du behov for øyeblikkelig hjelp kan du ringe nødtelefon: **112**

**[www.slettmeg.no](http://www.slettmeg.no)**

Her kan du få råd og veiledning dersom du føler deg krenket på nett.



**[www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)**

Her kan du ringe, maile eller chatte med en voksen, om det som er vondt eller vanskelig. Du må være under 18 år.



**[www.ung.no](http://www.ung.no)**

Her kan du finne mye nyttig informasjon.



**[www.nettvett.no](http://www.nettvett.no)**

Her kan du finne informasjon, råd og hjelp om sikker bruk av internett.





Scan QR-koden for å lese veiledning  
til samtale om nettvett  
(vernmotovergrep.no/nettvett)



**Postadresse**  
Postboks 2233  
3103 Tønsberg

**Besøksadresse**  
Stensberggaten 27  
0170 Oslo

**bufdir.no**  
**vernmotovergrep.no**

ISBN: 978-82-8286-308-7

