

Šearbmageavaheapmi mánáid, nuoraid ja ovddasteddjiid gaskkas

Našunála fágalaš rávvagat

[Digitála dárogiel veršuvnna](#) jorgaleapmi, earret 3. kapihttala Duogáš, metoda ja proseassa.

Vuosttaš geardde almmuhuvvon geassemánu 5. b. 2025

Maŋemus fágalaš rievdadus: odđajagimánu 8. b. 2026

Sisdoallu

1. Šearbmarávvagat mánáide ja nuoraide	2
2. Šearbmarávvagat ovddasteddjiide	15



1. Šearbmarávvagat mánáide ja nuoraide

Rávvagat

Vuollet 2-jahkásaš mánát eai berre geavahit šearpma

Nuoramus mánát ovdánit buoremusat sosiála searválagaid bokte ovttas oadjebas fuolahusolbmuiguin. Dán agis berre bidjat áiggi doaimmaide mat ovddidit ovdáneami, dearvvašvuoda ja loaktima.

Go ollesolbmot leat ovttas vuollet 2-jahkásaš mánáiguin, de berrejit sii:

- ráddjet iežaset šearbmageavaheami ja fuolahit ahte leat áiggit go eai geavat šearpma
- garvit geavaheames šearpma jeddet máná dahje šearpmain sollet máná eret negatiiva dovdduin
- garvit geavaheames šearpma njamahettiin dahje doahuin biepmadettiin
- garvit diktimis šearpma leat alde duogábealde
- fuolahit ahte ii iežas dahje máná šearbmageavaheapmi čuoza máná dárbbuide lihkadit, stoahkat ja sosiálaovttasdoaimmami
- fuolahit ahte máná ii geavat šearpma manemus diimmu ovdal nohkanáiggi, ja ahte mánás ii leat vejolašvuhta geavahit šearpma oadđenlanjas

Praktihkalaš dieđut

Ollesolbmuid šearbmageavaheapmi go leat ovttas mánáiguin

Vuollet 2-jahkásaš mánát ovdánit doaimmaid bokte nu go stoahkan, lávlun, lohkan ja sosiála ovtastallama bokte mánáiguin ja ollesolbmuiguin. Smávva mánát ohcet veahki ipmirdit dan mii sin birra dáhpáhuvvá, earret eará dainna lágiin ahte čuvvot ollesolbmuid ámadadjodovddahemiid, rumašgiela ja reakšuvnnaid. Danne lea dehálaš ahte rávis fuolahusolbmot leat fysalaččat ja mentálalaččat olámuttos mánái, ja oidnet máná dárbbuid ja reakšuvnnaid.

Sáhtta leat ávkkálaš ollesolbmui jurddašit man ollu ieš geavaha šearpma go lea ovttas mánáin, ja man dávjá šearbma váldá fuomášumi eret mánás. Ráddjen dihte iežas šearbmageavaheami, de sáhtta ollesolmmoš earret eará unnidit dieđáhusaid mobiilatelefovnnas ja neahttabrehtas, ja bidjat eret šearpmaid go lea ovttas mánáiguin. Soaitá maid buorre jáddadit šearpmaid mat leat alde duogábealde vai dat eai muosehuhte.

Dovdduidmudden

Go máná lea ovdamearkka dihte šlundi, suhtus dahje láittastuvvá, de dárbbáša son dovdat daid dovdduid oadjebas ovttasdoaimmami iežas fuolahusolbmuiguin. Ná oahppá manná ipmirdit, muddet ja hálddašit dovdduidis. Jus ollesolbmot geavahit šearpma jeddet dahje šearpmain sollet máná fuomášumi, de sáhtta dat dagahit ahte máná manaha dehálaš vásáhusa hálddašit dakkár dáhpáhusaid. Váhnemat sáhttet veahkehit máná muddet ja hálddašit dovdduidis earret eará dan bokte ahte duodaštit ja veahkehit máná mitalit dovdduidis birra.

Borranbottut ja eará sosiála dilálašvuodát

Smávva mánáid mielas lea dávjá gelddolaš geahččat šearpma, muhto seammás leat sii hearkkit váikkuhusaide. Šearbmasisdoallu sáhtta danne šaddat menddo olu sidjiide, ja šearpmat mat leat alde duogábealde sáhttet muosehuttit sin.

Borranbottuin lea stuorra mearkkašupmi sosiála arenan, ja dat addet strukturerejuvnon rámma ovttasdoaimmami, searvevuhtii ja loaktimii. Mánát ohppet das maid ollesolbmot dahket, ja mo galgá leat borranbeavde birra. Vai šearbmageavahus ii muosehuhte dahje hehte boradeami dahje eará oktasaš doaimmaid, de sáhtta ollesolmmoš bidjat meriid šearbmageavaheapmái dihto dilálašvuodain,

ovdamearkka dihte «eai šearpmat borranbeavdeguoras – eai mánáin eai ge ollesolbmui», ja áinnas čilget manne eai galgga.

Go njamaha máná dahje doaktuin biepmada máná, de lea dehálaš leat áicil máná ámadadjodovddahemiide ja dárbbuide. Mobiila, TV dahje eará šearpmaid geavaheapmi sáhtta muosehuttit máná ja ollesolbmo ovttasdoaimama.

Lihkadeapmi ja oadđin

Vai šearpmageavaheapmi ii čuoza dehálaš dárbbuide, nugo oadđimii, fysalaš lihkadeapmái, stoahkamii ja sosiála ovttasdoaimamii, de sáhttet ollesolbmot ráhkadit rutiinnaid mat addet mánáin ja bearrašii einnostahttivuoda. Dat sáhttet ovdamearkka dihte leat mearreáiggit dihto doaimmaide, nugo tuvra-dahje olgoáigi, gos ollesolmmoš láchčá dili ilolaš ja suokkardeaddji stoahkamii máná eavttuid mielde. Helsenorge.no-siidduin gávdnojit ovdamearkkat doaimmaide mat heivejit smávvmánáide. [Stoahkan ja fysalaš lihkadeapmi 0–5-jahkásaš mánáide \(helsenorge.no\)](https://www.helsenorge.no), (siidu lea dárogillii).

Vai šearpmageavaheapmi ii čuoza máná oadđendárbbuide ja oadđenkvalitehtii, de sáhttet buorit nohkkadandábit nugo lohkat dahje lávlut mánáin, veahkehit garvit šearpma ovdal nohkkanáiggi.

Dorvvolaš šearpmageavaheapmi

Jus vuollel 2-jahkásaš mánát geavahit šearpma, de lea dehálaš ahte dat dahkko ovttas ollesolbmui, nu ahte šearpmageavaheapmi lea oadjebas ja sosiála konteavsttas. Dát mearkkaša ahte ollesolmmoš árijalaččat searvá dasa mii šearpmas dáhpáhuvá, ja ahte sisdoallu heive máná ovdánandássái (ahkeheivehuvvon), lea pedagogalaš ja máidnosiid haga. Pedagogalaš sisdoallu lea ráhkaduvvon oahpahit mánáide vuoddogálggaid nugo bustávid, loguid, ivnniid ja hámiid, dahje movttiidahttit hutkáivuhtii ja sáhkkiivuhtii. Okta vuohki gávdnat ahkeheivehuvvon ja kvalitehtasihkarastojuvvon sisdoalu lea geavahit ahkeheiveheami redaktevrastivrevjuvvon kanálain.

Jus boarráset oappát ja vieljat gehččet šearpma de sáhtta áinnas ollesolmmoš čilget sisdoalu nu ahte dat šaddá eanet ipmirdahtti sihke boarráset ja nuorat mánáide. Ovttas fuolahusolbmui sáhtta mánáin maid oassálastit oanehis videoságastallamiidda.

Čoahkkáigeassu rávvagiin

Beaiválaš áigeráddjen, sisdoallu ja konteaksta šearpmageavaheapmái vuollel 2-jahkásaš mánáide mas earuhuvvo gaskal ávžžuhuvvon geavaheami, govttolaš geavaheami ja ii ávžžuhuvvon geavaheami.

Ávžžuhuvvon geavaheapmi	Govttolaš geavaheapmi	Ii ávžžuhuvvon geavaheapmi
Mánát vuollel 2 jagi eai geavat šearpma, ja ollesolbmot unnidit iežaset šearpmageavaheami go leat ovttas mánáiguin	Šearbmaáigi: Eanemusat 30 minuhta duollet dálle	Šearbmaáigi: Eanet go 30 minuhta
	Ahkeheivehuvvon, pedagogalaš sisdoallu redaktevrastivrevjuvvon mediain main eai leat máidnosat	Ii ahkeheivehuvvon sisdoallu dahje sisdoallu mas leat máidnosat
	Máná geavaha šearpma ovttas ollesolbmui	Máná geavaha šearpma okto
	Máná garvá šearpma manjemus diimmu ovdal nohkkanáiggi	Máná geavaha šearpma manjemus diimmu ovdal nohkkanáiggi, ja sus lea šearbma oadđenlanjas
	Máná ja/dahje ollesolmmoš geavaha muhtomin šearpma boradettiin, njamahettiin dahje doaktuin biepmadanbottu	Máná ja/dahje ollesolmmoš geavaha dávjá šearpma boradettiin, njamahettiin dahje doaktuin biepmadanbottu.
	Šearbma lea muhtomin alde duogábealde doppe gos máná lea	Šearbma lea dávjá alde duogábealde doppe gos máná lea

2–5-jahkásaš mánát berrejit ráddjet šearbmageavaheami eanemusat 1–1,5 diibmui beaivái astoáiggis, áinnas unnit

Smávva mánát ovdánit buoremusat sosiála ovttasdoaimbama bokte ovttas oadjebas fuolahusolbmuiguin ja eará mánáiguin. Šearbmageavaheami berre ráddjet nu olu go vejolaš iige dat galgga mannat ovdalii eará doaimmaid mat leat dehálaččat ovdáneapmái, dearvvašvuhtii ja loaktimii.

Go ollesolbmot leat ovttas 2-5-jahkásaš mánáiguin, de berrejit sii:

- ráddjet iežaset šearbmageavaheami ja fuolahit ahte leat áiggit go eai geavat šearpma
- garvit geavaheames šearpma jeđđet máná dahje šearpmain sollet máná eret negatiiva dovdduin
- garvit geavaheames šearpma boradettiin
- garvit diktimis šearpma leat alde duogábealde
- fuolahit ahte ii iežas dahje máná šearpmageavaheapmi čuoza máná dárbbuide lihkadit, stoahkat ja sosiálaovttasdoaimbamiidda
- fuolahit ahte máná ii geavat šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkanáiggi, ja ahte mánás ii leat vejolašvuolta geavahit šearpma oadđenlanjas.

Jus 2-5-jahkásaš mánat geavahit šearpma, de berre ollesolmmoš:

- fuolahit ahte dahkko ovttas ollesolbmuin oadjebas ja sosiála oktavuodas
- Árijjalaččat searvat dasa mii šearpmas dáhpáhuvvá ja ságastallat mánáin mo digitála vásáhusat váikkuhit jurdagiidda ja dovdduide
- Fuolahit ahte sisdoallu heive máná ovdánandássái (ahkeheivehuvvon) ja lea máidnosiid haga.

Praktihkalaš dieđut

Praktihkalaš vuohki čuovvut ráđiid šearbmaáiggi birra lea dađistaga go máná stuorru addit veahážiid mielde eanet šearbmaáiggi. Dat sáhhtá mearkkašit ahte 2-jahkásaš oažžu eanemusat 30 minuhta šearbmaáiggi beaiválaččat, ja dát áigi dasto lassána gitta 1 diibmui beaivái go máná lea 5-jahkásaš. Áigerájiid bidjan lea okta vuohki muddet máná šearbmageavaheami. Lea dattetge seamma dehálaš muddet masa šearbma geavahuvo ja makkár dilálašvuodain dat geavahuvo.

Ollesolbmuid šearbmageavaheami ovttas mánáiguin

Mánát gaskal 2-5 jagi ovdánit earret eará stoahkama, lávluma, lohkama ja sosiála ovtastallama bokte eará mánáiguin ja ollesolbmuiguin. Máná ohcá veahki ipmirdit dan mii sin birra dáhpáhuvvá, earret eará dainna lágiin ahte čuovvu ollesolbmuid ámadadjodovdahemiid, rumašgiela ja reakšuvnnaid. Danne lea dehálaš ahte olles fuolahusolbmot leat fysalaččat ja mentálalaččat olámuttos mánái, ja oaidnet máná dárbbuid ja reakšuvnnaid.

Sáhhtá leat ávkkálaš ollesolbmui smiehttat man olu ieš geavaha šearpma go lea ovttas mánáiguin, ja man dávjá šearbma váldá eret fuomášumi mánás. Ráddjen dihte iežas šearbmageavaheami de sáhhtá ollesolmmoš earret eará muddet dieđáhusaid telefonna ja neahttabreahtas, ja bidjat eret šearpmaid go lea ovttas mánáiguin. Sáhhtá maid leat buorre jáddadit šearpmaid mat leat alde duogábealde vai dat eai muosehuhhte.

Dovdduidmudden

Go mánná lea ovdamearkka dihte šlundi, suhtus dahje láittastuvvá, de dárbbáša son dovdat daid dovdduid oadjebas ovttasdoaimmamis iežas fuolahusolbmui. Ná oahppá mánná ipmirdit, muddet ja hálddašit dovdduidis. Jus ollesolbmot geavahit šearpma jeddet dahje dainna sollet máná fuomášumi, de sáhtta dat dagahit ahte mánná manaha dehálaš vásáhusa hálddašit dákkár dáhpáhusaid. Váhnemat sáhttet veahkehit máná muddet ja hálddašit dovdduidis earret eará dan bokte ahte duodaštit ja veahkehit máná muitalit dovdduidis birra. Lea buorre mánnái muhtomin láittastuvvat, nu oahppá mánná iežasmuddema ja hutkáivuoda go ii álo guoimmuhuvvo.

Borranbottut ja eará sosiála dilálašvuodát

Smávva mánáid mielas lea dávjá gelddolaš geahččat šearpma, muhto seammás leat sii hearkkit váikkuhusaide. Šearbmasisdoallu sáhtta danne šaddat menddo olu sidjiide, ja šearpmat mat leat alde duogábealde sáhttet muosehuhttit.

Borranbottut leat dehálaš sosiála arenat, ja dat addet strukturerejuvvon rámma ovttasdoaimmami, searvevuhtii ja loaktimii. Mánát ohppet das maid ollesolbmot dahket, ja mo galgá leat borranbeavdde birra. Vai šearbmageavaheapmi ii muosehuhte dahje hehte boradeami dahje eará oktasaš doaimmaid, de sáhtta ollesolmmoš bidjat meriid šearbmageavaheapmái dihto dilálašvuodain, ovdamearkka dihte «eai šearpmat borranbeavdeguoras – eai mánáin eaige ollesolbmui». Lea vuogas čilget manne ja áinnas diktat máná leat mielde mearrideamen mo dahkat borranbottu somás boddun.

Lihkadeapmi ja oadđin

Vai šearbmageavaheapmi ii čuoza máná dehálaš dárbbuide, nugo oadđimii, fysalaš lihkadeapmái, stoahkamii ja sosiála ovttasdoaimmami, de sáhttet ollesolbmot ráhkadit rutiinnaid mat addet mánnái ja bearrašii einnostahttivuoda. Dat sáhttet ovdamearkka dihte leat mearreáiggat dihto doaimmaide, nugo tuvra- dahje olgoáigi, gos ollesolmmoš láchčá dili ilolaš ja suokkardeaddji stoahkamii máná eavttuid mielde. Helsenorge.no-siiduin gávdnojit ovdamearkkat doaimmaide mat heivejit smávvamánáide: Stoahkan ja fysalaš lihkadeapmi 0–5-jahkásaš mánáide (helsenorge.no), (siidu lea dárogillii). Dasa lassin sáhttet leat mearit gos ja goas šearbma geavahuvvo (ovdamearkka dihte 15 minuhta gaskal mánáidgárdeáiggi ja eahketborrama), vai mánná diehtá goas lea šearbmaáigi – ja goas fas ii leat.

Vai šearbmageavaheapmi ii čuoza máná oadđendárbbuide ja oadđenkvalitehtii, de sáhttet buorit nohkkadandábit nugo lohkat dahje lávlut mánnái, veahkehit garvit šearpma ovdal nohkanáiggi. Ollesolbmot sáhttet leat buorit ovdagovvan go ieža maid bidjet eret mobiiltelefonna eahkes ja ihkku.

Dorvvolaš šearbmageavaheapmi

Jus 2-5-jahkásaš mánát geavahit šearpma, de lea dehálaš ahte dat dahkko oadjebas ja sosiála konteavsttas. Dát sáhtta dahkkot dan bokte ahte ollesolmmoš árrjalaččat searvá dasa mii šearpmas dáhpáhuuvvá, ovdamearkka dihte ságastallá mánáin dan birra mii dáhpáhuuvvá ja jearahallá mo mánná vásiha mediasisdoalu.

Lea erohus das mii dahkkojuvvo dávjá ja mii dahkkojuvvo duollet dálle. Lea maid erohus iešguđetlágan šearbmageavaheamiin. Ovdamearkka dihte sáhtta filmma geahččat ovttas leat sosiála ja ulbmilaš. Mánagasat geavahit maid šearpma doallat oktavuoda ádjáiguin ja áhkuiguin dahje earáiguin bearrašis. Sihkkarastin dihte ahte sisdoallu heive máná ovdánandássái (ahkeheivehuvvon), lea pedagogalaš ja lea máidnosiid haga, de sáhttet redaktevrastivjuvvon mediat main lea ahkeheivehuvvon sisdoallu leat oadjebasabut válljen go geavaheaddjijodihuvvon mediat. Heivvolaš sisdoallu sáhtta leat pedagogalaš spealut, interaktiiva girjjit, oahppanáppat ja videot mat oahpahit mánáide ođđa gálggaid dahje máhtu ánggirdeaddji vuogi mielde. Ná sáhtta šearbmageavaheapmi dán agis movttiidahttit oahppamii ja ovdáneapmái. Jus boarráset oappát dahje vieljat gehččet šearpma, de sáhtta ollesolmmoš čilget sisdoalu nu ahte dat šaddá eambo ipmirdahtti sihke boarráset ja nuorat mánáide.

Čoahkkáigeassu rávvagiin

Beaiválaš áigeráddjen, sisdoallu ja konteaksta šearbmageavaheapmái gaskal 2-5-jahkásaš mánáide mas earuhuvvu gaskal ávžžuhuvvon geavaheami, govttolaš geavaheami ja ii ávžžuhuvvon geavaheami.

Ávžžuhuvvon geavaheapmi	Govttolaš geavaheapmi	Ii ávžžuhuvvon geavaheapmi
Šearbmaáigi: Eanemusat 30 minuhtas 1 diibmui beaivái, áinnas unnit.	Šearbmaáigi: 1 gitta 1,5 diimmu beaivái	Šearbmaáigi: Eanet go 1,5 diimmu beaivái
Ahkeheivehuvvon sisdoallu redaktevrastivrejuvvon mediain main eai leat máidnosat.	Muhtun muddui ahkeheivehuvvon sisdoallu redaktevrastivrejuvvon mediain	Ii ahkeheivehuvvon sisdoallu, sisdoallu geavaheddjiidstivrejuvvon mediain, dahje sisdoallu mas leat máidnosat
Mánná geavaha šearpma ovttas ollesolbmui	Mánná geavaha muhtomin šearpma okto	Mánná geavaha šearpma okto
Mánná ii geavat šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkkanáiggi	Mánná geavaha šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkkanáiggi	Mánná geavaha šearpma gitta nohkkanáigái ja sus lea šearbma oadđenlanjas
Ii oktage geavat šearpma boradettiin	Mánná ja/dahje ollesolmmoš geavaha muhtomin šearpma boradettiin	Mánná ja/dahje ollesolmmoš geavaha dávjá šearpma boradettiin
Šearbma ii leat alde duogábealde doppe gos mánná lea	Šearbma lea muhtomin alde duogábealde doppe gos mánná lea	Šearbma lea dávjá alde duogábealde doppe gos mánná lea

6–12-jahkásaš berrejit ráddjet šearbmageavaheami eanemusat 1–1,5 diibmui beaivái astoáiggis, áinnas unnit

Mánát ovdánit buoremusat sosiála ovttasdoaimbama bokte ovttas oadjebas fuolahusolbmuiguin ja eará mánáiguin. Šearbmageavaheami berre dássádallat eará doaimmaiguin mat leat dehálaččat ovdáneapmái, dearvvašvuhtii ja loaktimii.

Ollesolbmot berrejit ráddjet mánáid beassama rusttegiidda main lea interneahhta, nugo jierpmas/jiepme telefovnnaide. Jus mánás ferte leat mátketelefovdna, de rávesolbmot berrejit smiehttat makkár doaimmabijut telefovnnas galget leat vai máná dárbbut gokčojuvvojit.

Go ollesolbmot leat ovttas 6-12-jahkásaš mánáiguin, de berrejit sii:

- ráddjet iežaset šearbmageavaheami ja fuolahit ahte leat áiggit go ii geavat šearpma
- garvit geavaheames šearpma jedđet máná dahje šearpmain sollet máná eret negatiiva dovduin
- garvit geavaheames šearpma boradettiin
- fuolahit ahte ii iežas dahje máná šearbmageavaheapmi čuoza máná dárbbuide lihkadit, stoahkat ja sosiálaovttasdoaimmamii
- fuolahit ahte máná ii geavat šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkanáiggi, ja ahte mánás ii leat vejolašvuotta geavahit šearpma oadđenlanjas.

Jus 6-12-jahkásaš mánát geavahit šearpma, de berre ollesolmmoš:

- fuolahit ahte máná ii beasa internehttii bearráigeahču ja váhnendárkkisteamii haga
- fuolahit ahte sisdoallu heive máná ovdánandássái (ahkeheivehuvvon) ja lea máidnosiid haga
- fuolahit ahte máná čuovvu ahkemeriid ja ii searvva sosiála mediaide
- árijjalaččat searvat dasa mii dáhpáhuvá šearpmas ja ságastallat mánáin mo digitála vásáhusat váikkuhit jurdagiidda ja dovdduide

Praktihkalaš dieđut

Okta praktihkalaš vuohki čuovvut rávvagiid šearbmaáiggi birra, lea dađistaga go máná stuorru addit veahážiid mielde eanet šearbmaáiggi. Dat sáhtá mearkkašit ahte 6-jahkásaš oazžu eanemusat diimmu šearbmaáiggi beaiválaččat, ja ahte dát áigi dasto lassána gitta 1,5 diibmui beaivvis go máná lea 12-jahkásaš. Áigerájiid bidjan lea okta vuohki muddet máná šearbmageavaheami. Lea dattetge seamma dehálaš muddet masa šearbma geavahuvvo ja makkár dilálašvuodain dat geavahuvvo. Ovdamearkka dihte sáhtá filmma geahččat dahje speallat ovttas ustibiiguin leat sosiála ja ulbmilaš doaimma. Mánagasat geavahit maid šearpma doallat oktavuoda bearrašiin ja ustibiiguin. Šearbmageavaheapmi dán agis sáhtá arvosmahttit oahppama ja ovdáneami. Dat sáhtá leat sisdoallu mii veahkeha ovdánahttit skuvlagálggaid, ja mii lea mielde doalaheame movtta searvat eará doaimmaide.

Mánáid beassan ovttaidagaide main lea interneahhta

Mánngat váhnemat vásihit ahte šearbmageavaheapmi dagaha soabatmeahttunvuoda ja nákku árgabeaivvis, ja ahte dat vearáska go máná oazžu iežas jierbmetelefovdna. Telefovnain mainna beassá internehttii lasiha vejolašvuoda ahte máná gártta oaidnit vahátlaš ja dakkár sisdoalu masa sáhtá darvánit, earret eará sosiála mediain. Das sáhtá leat negatiiva váikkuhus iešgovvii, jurdagiidda ja dovdduide. Dasa lassin sáhtá máná álkut gárttat oktavuhtii ollesolbmuiguin geat ohcalit mánáid spealuid ja eará lávddiid bokte gos mánát leat. Dat maid lasiha vára geavaheapmái mii sáhtá váttisvuhtan šaddat ja sorjavašvuhtan nu ahte máná sáhtá dovdat onohisvuoda jus sus ii leat telefodna olámuttos, dahje

lea váttis nu ahte ii geahča telefonna jus dat lea lahkosis.

Sáhtta jođánit šaddat eanet šearbmaáigi go dan maid rievtti mielde háliida, ja sáhtta leat váttis čuovvut mielde buot maid mánná bargá šearpmas. Praktihkalaš čoavddus dáidda hástalusaide sáhtta leat vuordit addit mánáide dán agis sierra jierbmetelefonna. Jus mánná fertet oažžut mobiilatelefonna, de lea dehálaš ahte ollesolbmot árvoštallet makkár funkšuvnnat telefonnas fertejit leat máná dárbbuid ektui. Hehtten dihte mánáid beassamis sosiála mediaide ja eará lávddiide mat eai leat ahkeheivehuvvon, de sáhttet fuolaheadjit geavahit váhnendárkkisteami ja ahkeheivehemiid, mat leat funkšuvnnat digitála ovttagain ja áibmofierpmádagain maid bokte sáhtta stivret mánáid neahttageavaheami.

Dorvvolaš šearbmageavaheapmi

Jus 6-12-jahkásaš mánát geavahit šearpma, de sáhtta ollesolmmoš dahkat šearbmageavaheami eanet dorvvolažžan go fuolaha ahte sisdoallu lea heivehuvvon máná ahká ja ovdamearkái. Ovdamearkka dihte sáhttet redaktevrastivrejuvvon mediat main lea ahkeheivehuvvon sisdoallu leat eanet dorvolaččat go geavaheadjistivrejuvvon mediat. Mánáide lea dábálaččat eanet ávki sisdoalus mii ovddida oahppama, ja jus sii geavahit šearpma ovttas earáiguin. Heivvolaš sisdoallu sáhtta ovdamearkka dihte leat digitála spealut mat oahpahit mánáid matematihka, lohka ja hutkáivuoda, dahje videot iešguđet fágasurggiid birra nugo historjjá dahje luonddufága.

Dorvvolaš šearbmageavaheapmi mielddisbuktá maid ahte ollesolmmoš diehtá makkár sisdollui máná beassá, ja árjjalaččat searvá dasa mii dáhpáhuvá šearpmas. Sáhtta ovdamearkka dihte ságastallat dan birra mii dáhpáhuvá ja jearrat mánás mo su mielas lea mediasisdoallu. Mánnggat mánát gártet oaidnit sisdoalu nehtas mii sáhtta leat balddihahtti ja unohas. Hupmat mánáiguin jierpmálaš neahttageavaheami/neahttamáhtu birra lea oahpahit sidjiide:

- leat várrogasat geainna čálaša/chatte nehtas
- jurddašallat makkár váikkuhusat leat jus juohká juoidá iežas dahje earáid birra
- leat didolaš ruhtageavaheami birra nehtas ja go oastá spealuin, ja garvit ruhtaspealuid nehtas

Veahkehan dihte mánáid hupmat unohas vásáhusaid birra nehtas, de lea dehálaš ahte ollesolmmoš leat didošteaddji iige dubmejeaddji. [Geahča Bufdira rávvagiid dasa mo sáhtta hupmat mánáiguin sin neahttageavaheami birra \(bufdir.no\)](#) (siidu lea dárogillii)

Dihtorspeallan (gaming)

Sosiála oktavuodain sáhtta šearbma geavahuvvot guoimmuheapmái, ovdamearkka dihte go speallá ovttas ustibiiguin. Speallan ii leat dušše guoimmuheapmi, dat sáhtta maid addit vásáhusaid ovttasbarggus, lihkostuvvamis ja gullevažvuodas. Seammás sáhttet spealuin leat funkšuvnnat mat mielddisbuktet ekonomalaš vára, nugo oastit eambo reaiduid, ovdamuniid dahje nu gohčoduvvon «loot-bovssaid». Dákkár smávva gávppašeami sáhttet lasihit vahágahtii speallama ja muhtun dáhpáhusain maid daguhit speallansorjavašvuoda. Danne lea jierpmálaš ahte fuolaheadjit oahpásmuvvet spealuide maid mánát spellet, mo spealut doibmet, ja man olu áigi ja ruhta dasa gollá.

Ollesolbmuid šearbmageavaheami ovttas mánáiguin

Mánát gaskal 6-12 jagi ovdánit earret eará stoahkama, lohka ja sosiála ovtastallama bokte eará mánáiguin ja ollesolbmuiguin. Mánát ohcet veahki ipmirdit dan mii sin birra dáhpáhuvá, earret eará dainna lágiin ahte čuvvot ollesolbmuid ámadadjodovdahemiid, rumašgiela ja reakšuvnnaid. Danne lea dehálaš ahte ollesolbmot leat fysalaččat ja mentálalaččat olámuttos mánáid, ja oidnet máná dárbbuid ja reakšuvnnaid.

Sáhtta leat ávkkálaš ollesolbmui smiehttat man olu ieš geavaha šearpma go lea ovttas mánáiguin, ja man dávjá šearbma váldá eret fuomášumi mánás. Ráddjen dihte iežas šearbmageavaheami de sáhtta ollesolmmoš earret eará muddet dieđáhusaid telefovnnas ja neahttabreahtas, ja bidjat eret šearpmaid go lea ovttas mánáiguin. Sáhtta maid leat buorre jáddadit šearpmaid mat leat alde duogábealde vai dat eai muosehuhte.

Dovdduidmudden

Go mánná lea ovdamearkka dihte šlundi, suhtus dahje láittastuvvá, de dárbbáša son dovdat daid dovdduid oadjebas ovttasdoaimmami iežas fuolahusolbmuiguin. Ná oahppá mánná ipmirdit, muddet ja hálddašit dovdduidis. Jus ollesolbmot geavahit šearpma jeddet dahje sollet máná fuomášumi, de sáhtta dat dagahit ahte mánná manaha dehálaš vásáhusa hálddašit dákkár dáhpáhusaid. Váhnemat sáhttet veahkehit máná muddet ja hálddašit dovdduidis earret eará dan bokte ahte duodaštit ja veahkehit máná mitalit dovdduidis birra. Lea buorre mánnái muhtomin láittastuvvat, nu oahppá mánná iežasmuddema ja hutkáivuoda go ii álo guoimmuhuvvo.

Borranbottut ja eará sosiála dilálašvuodát

Mánáid mielas lea dávjá gelddolaš geahččat šearpma, muhto seammás sii sáhttet álkit massit fuomášumi šearpmaid geažil mat leat alde duogábealde. Borranbottut leat dehálaš sosiála arenat, ja dat addet strukturerejuvvon rámma ovttasdoaimmami, searvevuhtii ja loaktimii. Mánát ohppet das maid ollesolbmot dahket, ja mo galgá leat borranbeavdde birra. Vai šearbmageavahus ii muosehuhte dahje hehte boradeami dahje eará oktasaš doaimmaid, de sáhtta ollesolmmoš bidjat meriid šearbmageavaheapmái dihto dilálašvuodain, ovdamearkka dihte «eai šearpmat borranbeavdeguoras – eai mánáin eaige ollesolbmuin». Lea vuogas čilget manne ja áinnas diktit máná leat mielde mearrideamen mo dahkat boradanbottu somás boddun.

Lihkadeapmi ja oadđin

Mánngga mánás dán agis sáhttet leat šearbmadoaimmat mat movttiidahttet, ovddidit oahppama ja sosiála ovttasdoaimmama, ja mat iešalldes eai leat váttisvuotant, muhto mat oktiibuot sáhttet dagahit ahte obbalaš šearbmaáigi šaddá guhkit go lei plánejuvvon.

Vai šearbmageavaheapmi ii čuoza máná dehálaš dárbbuide, nugo oadđimii, fysalaš lihadeapmái, stoahkamii ja sosiála ovttasdoaimmami, de sáhttet ollesolbmot ráhkadit rutiinnaid mat addet mánnái ja bearrašii einnotahttivuoda. Dat sáhttet ovdamearkka dihte leat mearreáiggít dihto doaimmaide, nugo tuvra- dahje olgoáigi, gos ollesolmmoš láchčá dili ilolaš ja suokkardeaddji stoahkamii máná eavttuid mielde. Dasa lassin sáhttet leat fásta mearit gos ja goas šearbma geavahuvo (ovdamearkka dihte diibmobeali gaskal skuvlaáiggi ja eahketborrama), vai mánná diehtá goas lea šearbmaáigi – ja goas fas ii leat.

Buorit nohkandábit sáhttet veahkehit garvit šearpma ovdal nohkanáiggi. Sáhtta leat buorre geavahit šearpmaid eahketmodusa ráddjen dihte alitčuovgga eahkes. Telefovnnat ja eará digitála ovttagat sáhttet leat olggobealde oadđenlanja vai dat eai muosehuhte nohkama ja oadđinkvalitehta. Ollesolbmot sáhttet leat buorit ovdagovvan ja ieža maid bidjat eret mobiiltelefovnaset eahkes ja ihkku.

Čoahkkáigeassu rávvagiin

Beaiválaš áigeráddjen, sisdoallu ja konteaksta šearbmageavaheapmái gaskal 6-12-jahkásaš mánáide mas earuhuvvo gaskal ávžžuhuvvon geavaheami, govttolaš geavaheami ja ii ávžžuhuvvon geavaheami.

Ávžžuhuvvon geavaheapmi	Govttolaš geavaheapmi	li ávžžuhuvvon geavaheapmi
Šearbmaáigi: Eanemusat 1 gitta 1,5 diimmu beaivái, áinnas unnit	Šearbmaáigi: 1,5 gitta 2 diimmu beaivái	Šearbmaáigi: Eanet go 2 diimmu beaivái
Mánás lea ráddjejuvvon beassan ovttadagaide main lea interneahhta, ja dat lea bearráigeahču ja váhnenstivrejumi vuolde	Máná beassá dávjá ovttadagaide main lea interneahhta, muhtun muddui bearráigeahču ja váhnenstivrejumi vuolde	Mánás lea friddja beassan ovttadagaide main lea interneahhta, almmá bearráigeahču ja váhnenstivrejumi haga.
Ahkeheivehuvvon sisdoallu redaktevrastivrejuvvon mediain main eai leat máidnosat.	Muhtun muddui ahkeheivehuvvon sisdoallu redaktevrastivrejuvvon mediain	li ahkeheivehuvvon sisdoallu ja/dahje geavaheaddjestivrejuvvon sisdoallu
Máná geavaha šearpma dorvolaš konteavsttas, gos ollesolbmot servet ja dárkkistit sisdoalu	Máná geavaha šearpma dorvolaš konteavsttas, gos ollesolbmot muhtun muddui dárkkistit sisdoalu	Máná geavaha dávjá šearpma okto, almmá ollesolbmuid searvama ja sisdoalodárkkisteami haga
Máná ii geavat šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkkanáigi	Máná geavaha šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkkanáiggi	Máná geavaha šearpma gitta nohkkanáigái, ja sus lea šearbma oadđenlanjas
li oktage geavat šearpma boradettiin	Máná ja/dahje ollesolmmoš geavaha muhtomin šearpma boradettiin	Máná ja/dahje ollesolmmoš geavaha dávjá šearpma boradettiin

13–18-jahkásaš nuorat berrejit ráddjet šearbmageavaheami eanemusat 1,5–3 diibmui beaivái astoáiggis, áinnas unnit

Nuorravuodaáigge šaddet sosiála oktavuodat seammaahkásaččaiguin deháleappot, ja digitála mediat váldet eambo saji. Šearbmageavaheami ii berre dattetge dagahit ahte lea unnit áigi doaimmaide mat lea dehálaččat ovdáneapmái, dearvvašvuhtii ja loaktimii.

Nuorat gaskal 13–18 jagi berrejit:

- čuovvut ahkemeriid ja ráddjet sosiála mediaid ja dihtorspealuid geavaheami
- jurddašallat mo digitála sisdoallu váikkuha jurdagiidda ja dovdduide
- leat kritihkalaš dasa geaid sii guldalit digitála kanálain, ja maid sii juogadit iežaset ja earáid birra
- garvit geavaheames digitála sisdoalu jedđehussan dahje šearpmain sollet máná negatiiva jurdagiid ja dovdduid
- garvit šearbmageavaheami (maiddái PC ja TV) mañemus diimmu ovdal nohkkanáigi, ii ge diktit mobiilatelefovna dahje neahttabreahta leat seangaguoras
- garvit diktimis šearbmageavaheami mannat lihadeami, skuvlabargguid, oadđima ja sosiála ovtastallama ovdii
- garvit šearbmageavaheami boradettiin
- hupmat soapmásiin geasa luhttet, oažžun dihte rávvagiid ja bagadallama jus leat vásihan unohas áššiid digitálalaččat dahje jus dovdá ahte lea váttis bidjat eret telefovna.

Go ollesolbmot leat ovttas 13–18-jahkásaš nuoraiguin, de berrejit sii:

- fuolahit ahte nuorat čuovvot ahkemeriid sosiála mediain, dihtorspealuin ja eará digitála lávddiin
- beroštit nuoraid digitála eallimis ja ságastallat mo digitála vásáhusat sáhttet váikkuhit jurdagiidda ja dovdduide
- garvit geavaheames šearpma jedđehussan dahje šearpmain sollet nuora negatiiva dovdduid
- fuolahit ahte nuorra ii geavat šearpma mañemus diimmu ovdal nohkkanáigi, iige leat mobiilatelefovna dahje neahttabreahta seangaguoras
- ráddjet iežas šearbmageavaheami ja jurddašallat mo digitála ovttagat sáhttet muosehuhttit ovttasdoaimmama nuorain
- garvit šearbmageavaheami boradettiin

Praktihkalaš dieđut

Okta praktihkalaš vuohki čuovvut rávvagiid šearbmaáiggi birra, lea dađistaga go máná stuorru addit veaháziid mielde eanet šearbmaáiggi. Dat sáhtta mearkkašit ahte 13-jahkásaš oažžu eanemusat 1,5 diimmu šearbmaáiggi beaivválaččat, ja ahte dát áigi dasto lassána gitta 3 diibmui beaivái 18-jahkásaččaide. Áigerájiid bidjan lea okta vuohki muddet nuora šearbmageavaheami. Lea dattetge seamma dehálaš muddet masa šearbma geavahuvvo ja goas dat geavahuvvo. Ovdamearkka dihte sáhtta filmma geahččat dahje speallat ovttas ustibiiguin leat sosiála ja ulbmilaš doaimma. Spealut, videot ja eará digitála sisdoallu sáhttet movttiidahttit oahppamii, ovdáneapmái ja fysalaš lihadeapmái, ja oallugat geavahit šearpma doalahit oktavuoda bearrašiin ja ustibiiguin.

Dássádat gaskal šearbmaáiggi ja eará doaimmaid

Digitála mediat leat lunddolaš oassin eanas nuoraid eallimis, dat geavahuvvojit sihke praktihkalaš bargguide ja skuvlabargguide, muhto maiddái sosiála oktavuodain, dihtorspealuide/gaming ja guoimuheapmái. Iešguđetlágan šearbmadoaimmat eai dárbbas iešalddis leat váttisvuhtan, muhto lea

dehálaš ahte šearbmaáigi ii čuoza vuodđodárbbuid mat ovddidit dearvvašlaš ovdáneami ja dearvvašvuoda. Nuorat dárbbášit doarvái áiggi lihcadeapmái, servvoštallat earáiguin ja oadđimii.

Veahkkin ráddjet beaivválaš šearbmageavahanáiggi, de sáhtta leat buorre ráhkadit rutiinnaid mat addet einnostahttivuoda. Ovdamearkka dihte sáhttet leat fásta mearit dasa gos ja goas šearpmaid sáhtta geavahit, ja bidjat telefonna eret go lea fárrolaga ustibiiguin. Jus šearbmageavaheapmi daguha ahte lea unnit áigi eará doaimmaide nugo leat fárrolaga ustibiiguin ja bearrašiin, astoáiggedoaimmain dahje dat čuohcá oadđimii, de sáhtta leat buorre unnidit šearbmaáiggi. Bidjat telefonna jienahis modusii ja jáddadit diedáhusaid sáhtta maid unnidit šearbmaáiggi. Sáhtta maid leat ávkin geavahit telefonna heivehanvejolašvuodaid dahje áppaid bidjat beaivválaš áigeráji, ja geahččalit doallat dan.

Dovdduidmudden

Go lea ovdamearkka dihte šlundi, suhtus dahje láittastuvvá, de leat dehálaš duostat dovdat dáid dovdduid vai oahppá ipmirdit, muddet ja hálddašit daid. Geavahit šearpma jeddehussan dahje dainna sollet iežas dovdduid sáhtta dagahit ahte manaha dehálaš vásáhusaid mo giedahallat ja gierdat iešgudetlágan dovdoáhpáhusaid. Lea buoret ohcalit doarjaga váhnemiin ja ustibiin. Muhtomin láittastuvvat sáhtta leat ávkkálaš vásáhus oahppat iežasmuddema ja hutkáivuoda, go ii álo guoimmuhuvvo.

Boradanbottut ja eará sosiála dilálašvuodát

Šearbmageavaheapmi sosiála dilálašvuodain sáhtta váikkuhit negatiivvalaččat ovtastallamii, go digitála reaidu sáhtta dagahit ahte ii nagot doalahit fuomášumi, man sii geaiguin lea ovtas sáhttet dovdat hilgumin. Boradanbottut leat ovdamearkan dehálaš sosiála arenai mii addá strukturerejuvvon rámmaid ovtastallamii, searvevuhtii ja loaktimii. Digitála readdut sáhttet álkit muosehuhttit dakkár dilálašvuodaid, juogo jus geavaha šearpma beavdeguoras dahje jus šearpmat leat alde duogábealde boradettiin. Go bidjá mobiilla eret go lea ovtas earáiguin, nugo boradanbottuin, de sáhtta oažžut sihke positiivvalaš sosiála oahpu ja hárrjehallat buriid šearbmavieruid.

Lihcadeapmi ja oadđin

Vai lihkatat juohke beaivvi, de sáhtat bidjat dihto mihtuid, váldit jeavddalaččat bottuid šearpmas ja eará jaskatčohkkán doaimmain, ja baicce vázzit dahje sihkelastit go lea vejolaš, dan sadjá go vuojihuvvot.

Sáhtta leat buorre jurddašit mo geavaha šearpma eahkes, vai digitála doaimmat eai váikkuat hejot oadđimii. Sáhtta ovdamearkka dihte bidjat šearpma eahketmodusii ráddjen dihte alitčuovgga. Jus bidjá eret mobiilatelefovna ja eará šearpmaid unnimusat diimmu ovdal nohkkanaáiggi, iige divtte daid seangga lahkosis, de dagaha dat unnit muosehuhttimiid nu ahte nahkárat rohttejit jodáneappot ja oadđá buorebut. Dat fas sáhtta mielddisbuktit eanet veajuid, buoret konsentrašuvna ja movtta árgabeaivvis.

Sosiála mediat ja vahágahtii sisdoallu

Olu dain bivnuheamos sosiála mediain leat ráhkaduvvon dainna lágiin ahte galget doallat geavaheddjiid fuomášumi ja áiggi nu guhká go vejolaš. Dat dahkko earret eará «likes», «streaks», kommentáraid, juogadeami, ráddjekeahtes skrollema, automáhtalaš videočájehemiid ja push-diedáhusaid bokte. Algoritmaid bokte sáhttet lávddit čuovvut mo geavaheadjit meannudit, nugo gos sii leat beaivvi mielde, maid sii liikojit (omd. mihtidit man guhká sii gehččet gova dahje video) ja maid sii ohcet (omd. go ohcanhistorjjá čuovvu). Dasto sii heivehit sisdoalu ja máidnosiid geavaheddjiid beroštumiid mielde ("persovdnii heivehuvvon geavaheadjivásáhus") vai lea stuorát vejolašvuolta ahte geavaheadji geavaha eanet áiggi ja ruđa sin lávddiin.

Geavaha go sosiála mediaid hárve dahje dávjá, de sáhtta sisdoallu maid oaidná, váikkuhit negatiivvalaččat earret eará iešgovvii, jurdagiidda ja dovdduide. Dáid lávddiid sisdoalu leat eará geavaheadjit almmuhan, iige dat leat mannan redakšuvnnaš kvalitehtadárkkisteami čađa. Dat

mielddisbuktá ahte sisdoallu dávjá govvida duohtavuoda eahperealisttalaččat influeansariid ja earáid bokte geain lea «perfeakta» eallin ja rumaš. Dat sáhttá maid leat mielde normalisereme hui negatiiva sisdoalu nugo goddima, iešsorbmemma, iešsoardima dahje seksuála veahkaválddi. Dákkár sisdoallu baktá dávjá garra dovduid, mii fas dagaha ahte geavaheaddjit beroštit eanet das (eanet deaddileamit, "likes", juogadeamit ja kommentárat), ja dat šaddá bivnnuheabbo go algoritmmat dahket sisdoalu oidnosii eanet geavaheddjiide. Nu lassána várra ahte geavaheddjiide čájehuvvo heivetmeahtun dahje vahágahtii sisdoallu nugo pornografija, iešsoardin ja veahkaváldin.

Jierbmetelefovnnat maiguin beassá internehtii dagahit stuorát vejolašvuoda gártat oaidnit vahágahtti sisdoalu ja sisdoalu masa sáhttá darvánit, earret eará sosiála mediaid bokte. Dat sáhttá maid dagahit stuorát vára sorjavašvuhtii, dainna lágiin ahte dovda unohisvuoda jus jierbmetelefovna ii leat olámuttus, dahje lea váttis diktit telefovna iskkakeahttá jus dat lea lahkosis. Jus vásiha huša ja negatiivlaš jurdagiid mat čatnasit jierbmetelefovna geavaheapmái dahje digitála mediasisdollui obbalaččat, de sáhttá dat leat mearkan dasa ahte berre unnidit iežas šearbmageavaheami. Vai nagoda dán dahkat, de sáhttá leat ávki hupmat soapmásiin geasa luohttá, nugo váhnemiin, buori ustibiin dahje skuvlla dearvvašvuodadivššáriin.

Dihtorspeallan (gaming)

Sosiála dilálašvuodain sáhttá šearbma geavahuvvot guoimmuheapmái, ovdamearkka dihte speallat ovttas ustibiiguin. Dihtorspealut eai leat dušše guoimmuheapmi, dat sáhttet maid addit vásáhusaid ovttasbarggus, lihkostuvvamis ja gullevašvuodas. Olugiidda lea speallan (gaming) dehálaš oassi identitehtas ja sosiála stáhtusis. Seammás sáhttet spealuin leat funkšuvnnat mat mielddisbuktet ekonomalaš riskkaid, nu mo lassireaidduid, ovdamuniid dahje nu gohčoduvvon «loot-bovssaid» oastin. Dákkár smávva gávppašeamit sáhttet lasihit vejolašvuoda ahte speallan šaddá váttisvuhtan ja maid daguhit speallansorjavašvuoda. Danne lea jierpmálaš ahte váhnemat bearráigeheččet makkár spealuid nuorat spellet, movt spealut doibmet, ja man ollu áigi ja ruhta geavahuvo.

Neahttamáhttu

Vai ráddje vahátlaš media sisdoalu, de lea sihkkareabbo válljet redaktevrastivrejuvnon mediaid main lea kvalitehtasihkkarastojuvvon sisdoallu, go geavaheddjiidstivrejuvnon mediaid gos juohkehaš sáhttá almmuhit iežas sisdoalu beroškeahttá kvalitehtas ja ulbmilis. Seammás lea dehálaš ieš árvoštallat sisdoalu ja čuoččuhusaid maid oaidná internehtas, garvin dihte boasttudieduid nugo ovdamearkka dihte boasttu dahje vahátlaš dearvasvuodadieđuid. Lea dehálaš jurddašit makkár váikkuhusat das leat maid iežas ja earáid birra juogada internehtas, ja luohttágo sáddejeaddjái ja ságaide mat juogaduvvojit, ovdal go ieš juogada daid viidáseappot. Dáinna lágiin lea mielde hehttemis boasttudieduid leavvamis earáide.

Digitála lávddiid algoritmmaid sáhttá máhcahit ja sávakeahtes sisdoalu sáhttá čiehkát ja/dahje dan birra sáhttá diedihit. Loga eanet mo dan dagat dáin neahttasiidduin:

- [Slik påvirker du algoritmen på TikTok og Instagram \(ung.no\)](#) (Ná váikkuhat algoritmmaid TikTokas ja Instagrammas (ung.no), siidu lea dárogillii)
- [Får du opp innlegg om selvskading og selvmordstanker? \(ung.no\)](#) (Oainnát go čállosiid iešsorbmemma ja iešsorbmenjurdagiid birra? (ung.no), siidu lea dárogillii)
- [Slik rapporterer du innhold på Snapchat, TikTok og Discord \(medietilsynet.no\)](#) (Ná diedihat sisdoalu Snapchatas, TikTokas ja Discordas (medietilsynet.no), siidu lea dárogillii)
- [Trygg nettbruk \(politiet.no\)](#) (Oadjebas neahttageavaheapmi (politiet.no), siidu lea dárogillii)

Dat maid barggat neahtas ii leat earálágan go dat maid barggat duohta eallimis, muhto dat mii juogaduvvo sáhttá leavvat hui olu olbmuide, hui jođánit. Go čálus, govva dahje video lea juhkkuojuvvon,

de ii leat šat alddis vejolašvuohta stivret geat oidnet, lohket ja juhket dan viidáseappot. Olu nuorat leat vásihan ahte sávakeahtes govat ja videot sis leat juhkkuojuvon, ja ollugat sáhttet dovdat deattu/garra vuordámuša sáddet alddis bealleálás govaid, mii earret eará sáhttá mielddisbuktit negatiiva jurdagiid, heahpu ja neahttagivssideami. Lea ávkkálaš dárkkistit iežas geavaheaddjiprofillaid ja kontoid persovdnasuddjenmearrádusaid vai diehtá geat besset oaidnit dan mii biddjojuvvo nehttii. Lea maiddá ijerpmálaš ahte ii juogat persovnnalaš dieđuid amas olbmuiguin, ja leat várrogas gainna gulahallá. Jus mihkkege maid oskkáldasvuodain leat juohkán gártá earáid háldui, dahje jus vásihat vuortnuheami, de lea dehálaš hupmat ollesolbmuin geasa luohát ja jearrat veahki.

Jus lea oaidnán dahje juohkán maidege neahtas mii dagaha ahte lea vuorjašuvvan dahje headástuvvon, de sáhttá leat ávkin jurddašit maid sáhtát dahkat, nugo:

- Hupmat muhtumiin dovdduidis birra.
- Váldit bottu šearpmas, digitála bottu nu ahte logget eret sosiála mediaid kontoin, dahje searvat doaimmaide mat eai mielddisbuvtte sosiála mediaid.
- Váldit stivrejumi sisdoalu badjel dainna lágiin ahte čiehká čállošiid “feedas”, dahje heaitit čuovvumin sisdoalu/olbmuid mat boktet heajos dovdduid.
- Geavahit bálvalusa siskkáldas dieđihanfunkšuvnna.
- Váldit oktavuoda Politiijaid neahttapatrullain jus sisdoallu lea lobiheapme, ovdamearkka dihte veahkaváldevideot dahje seksualiserejuvvon govat.

Čoahkkáigeassu rávvagiin

Beaiválaš áigeráddjen, sisdoallu ja konteaksta šearbmageavaheapmái gaskal 13–18-jahkásaš nuoraide mas earuhuvvo gaskal ávžžuhuvvon geavaheami, govttolaš geavaheami ja ii ávžžuhuvvon geavaheami.

Ávžžuhuvvon geavaheapmi	Govttolaš geavaheapmi	Ii ávžžuhuvvon geavaheapmi
Šearbmaáigi: Eanemusat 1,5 gitta 3 diimmu beaivái, áinnas unnit.	Šearbmaáigi: 3 gitta 4 diimmu beaivái	Šearbmaáigi: Eanet go 4 diimmu beaivái
Ahkeheivehuvvon sisdoallu redaktevrastivrejuvvon mediain	Muhtun muddui ahkeheivehuvvon sisdoallu redaktevrastivrejuvvon mediain	Ii ahkeheivehuvvon sisdoallu geavaheaddjestivrejuvvon mediain
Nuorra dássádallá šearpmageavaheami sosiála doaimmaiguin, ja váhnemat čájehit beroštumi nuora šearbmadoaimmaide	Nuorra geavaha oalle olu áiggi okto šearpma ovddas, ja ovddasteaddjit dušše belohakkii beroštit ja didoštit nuoraid šearbmadoaimmaid birra	Nuorra geavaha ollu áiggi okto šearpma ovddas ja sin ovddasteddjiin lea unnán diehtu nuoraid šearbmadoaimmaid birra
Nuorra ii geavat šearpma mañemus diimmu ovdal nohkkanáiggi iige sus leat mobiilatelefovna seangaguoras	Nuorra geavaha šearpma mañemus diimmu ovdal nohkkanáiggi ja sus lea mobiilatelefovna seangaguoras	Nuorra geavaha šearpma gitta nohkkanáigái ja geavaha mobiilatelefovna oadđenlanjas.
Ii oktage geavat šearpma boradettiin ja eará sosiála ovtastallamiin	Nuorra ja/dahje ovddasteaddjit geavahit muhtomin šearpma boradettiin ja eará sosiála ovtastallamiin	Nuorra ja/dahje ovddasteaddjit geavahit dávjá šearpma boradettiin ja eará sosiála ovtastallamiin

2. Šearbmarávvagat ovddasteddjiide

Rávvagat

Ovddasteaddjit berrejit ráddjet iežaset šearbmageavaheami go leat ovttas mánáiguin ja nuoraiguin

Fuolaheaddjit leat ovdagovat ja sin šearbmageavaheapmi váikkuha máná šearbmavieruide. Ovddasteddjiid šearbmadábit sáhttet hedjonahttit máná ja ovddasteaddji oktavuoda go ollesolmmoš lea unnit olámuttus mánái.

Váhnemat berrejit ráddjet mánáid vejolašvuoda geavahit ovttagaid main lea interneahhta, ovdamearkka dihte jierbmetelefovna. Jos máná dárbbša mobiilatelefovna, de berrejit ollesolbmot árvoštallat makkár funkšuvnnat telefovnnas dárbbšit leat máná dárbbuid ektui.

Go fuolaheaddjit leat ovttas mánáiguin ja nuoraiguin, de berrejit sii:

- garvit geavaheames šearpma jeđdehussan dahje dainna sollet máná negatiiva dovdduid
- garvit šearbmageavaheami boradettiin
- fuolahit ahte šearpmat eai leat alde duogábealde, earenoamážit doppe gos leat smávva mánát
- fuolahit ahte šearpmageavaheapmi ii čuoza máná dárbbuide lihkadit, stoahkat ja sosiálaovttasdoaibmamii
- fuolahit ahte máná ii geavat šearpma maŋemus diimmu ovdal nohkanáigi, iige leat šearbma olámuttos oadđenlanjas
- árijjalaččat searvat dasa mii šearpmas dáhpáhuvá ja ságastallat mánáin mo digitála vásáhusat sáhttet váikkuhit jurdagiidda ja dovdduide

Praktihkalaš dieđut

Ollesolbmuid šearbmageavaheapmi ovttas mánáiguin

Mánát ja nuorat ovdánit earret eará fysalaš doaimmaid, oahppama ja sosiála ovtastallama bokte eará mánáiguin ja ollesolbmuiguin. Mánát ohcet veahki ipmirdit dan mii sin birra dáhpáhuvá, earret eará dainna lágiin ahte čuvvot ollesolbmuid ámadadjodovdahemiid, rumašgiela ja reakšuvnnaid. Danne lea dehálaš ahte ollesolbmuid leat fysalaččat ja mentálalaččat olámuttos mánái, ja oidnet máná dárbbuid ja reakšuvnnaid.

Sáhtta leat ávkkálaš ollesolbmui jurddašit man olu ieš geavaha šearpma go lea ovttas mánáiguin, ja man dávjá šearbma váldá eret fuomášumi mánás. Ráddjen dihte iežas šearbmageavaheami sáhtta ollesolmmoš earret eará bidjat telefovna jienahis modusii, jáddadit dieđáhusaid telefovnnas ja neahttabreahtas, ja bidjat eret šearpmaid go leat ovttas mánáiguin. Sáhtta maid leat ávki telefovna heivehanvejolašvuodaiguin bidjat beaivválaš áigeráji ja geahččalit doallat dan, ja jáddadit šearpmaid mat leat alde duogábealde vai eai muosehuhte.

Dovdduidmudden

Go máná lea ovdamearkka dihte šlundi, suhtus dahje láittastuvvá, de dárbbša son dovdat daid dovdduid oadjebas ovttasdoaibmamis iežas fuolahusolbmuiguin. Ná oahppá máná ipmirdit, muddet ja hálddašit dovdduidis. Jus ollesolbmot geavahit šearpma jeđdet dahje sollet máná fuomášumi, de sáhtta dat dagahit ahte máná manaha dehálaš vásáhusa hálddašit dakkár dáhpáhusaid. Váhnemat sáhttet veahkehit máná muddet ja hálddašit dovdduidis earret eará dan bokte ahte duodaštit máná dovdduid ja

veahkehit máná muitalit dovdduidis birra. Lea buorre mánnái muhtomin láittastuvvat, nu oahppá mánná iežasmuddema ja hutkáivuoda go ii álo guoimmuhuvvo.

Borranbottut ja eará sosiála dilálašvuodát

Mánáid mielas lea dávjá gelddolaš geahččat šearpma, muhto seammás sii sáhttet álkit massit fuomášumi šearpmaid geažil mat leat alde duogábealde. Borranbottut leat dehálaš sosiála arenat, ja dat addet strukturerejuvwon rámma ovttasdoaimmii, searvevuhtii ja loaktimii. Mánát ohppet das maid ollesolbmot dahket, ja mo galgá leat borranbeavdde birra. Vai šearbmageavahus ii muosehuhte dahje hehte boradeami dahje eará oktasaš doaimmaid, de sáhtta ollesolmmoš bidjat meriid šearbmageavaheapmái dihto dilálašvuodain, ovdamearkka dihte «eai šearpmat borranbeavdeguoras – eai mánáin eaige ollesolbmuin». Lea vuogas čilget manne ja áinnas diktit máná leat mielde mearrideamen mo dahkat boradanbottu somás boddun.

Lihkadeapmi ja oadđin

Vai šearbmageavaheapmi ii čuoza máná vuodđodárbbuide, de lea dehálaš ráddjet digitála mediaid geavaheami ja dássádallat dan dárbbuid nugo oadđima, lihkadeami, stoahkama ja sosiála ovttasdoaimmama ektui. Okta praktihkalaš vuohki čuovvut ráđiid šearbmaáiggi birra, lea dađistaga go mánná stuorru addit veaháziid mielde eanet šearbmaáiggi. Dat sáhtta mearkkašit ahte 6-jahkásaš oažžu eanemusat 1 diimmu šearbmaáiggi beaivái, ja dát áigi dasto lassána gitta eanemusat 1,5 diibmui beaivái go mánná lea 12 jagi boaris. Áigerájiid bidjan lea okta vuohki muddet nuora šearbmageavaheami. Lea dattetge seamma dehálaš muddet masa šearbma geavahuvvo ja goas dat geavahuvvo.

Veahkehan dihte ráddjet máná šearbmageavaheami, de sáhttet ollesolbmot ráhkadit rutiinnaid mat addet mánnái ja bearrašii einnostahttivuoda. Dat sáhttet ovdamearkka dihte leat mearreáiggit dihto doaimmaide, nugo stoahkamii, tuvra- dahje olgoáigái, gos ollesolmmoš láchčá dili ilolaš ja suokkardeaddji stoahkamii máná eavttuid mielde.

Ollesolbmot sáhttet ráhkadit buriid nohkkadandábiid ja nu veahkehit máná garvit šearpma ovdalaš nohkkanáiggi, ja ieža leat buorit ovdagovvan ja bidjat eret mobiilatelefovna eahkes ja ihkku.

Dorvvolaš šearbmageavaheapmi

Go mánát geavahit šearpma, de sáhttet ollesolbmot láchčit dili nu ahte šearbmageavaheapmi dáhpáhuvá dorvvolaččat, dainna lágiin ahte bearráigeahččá ahte sisdoallu lea heivehuvwon máná ahká ja láddamii. Oadjebas ja sosiála konteaksta šearbmageavaheapmái lea ahte ollesolmmoš diehtá makkár sisdoalu mánná beassá oaidnit ja berošta das mii dáhpáhuvá máná šearpmas. Sáhtta ovdamearkka dihte ságastallat dan birra mii dáhpáhuvá, ja jerrat mánás mo son vásiha mediasisdoalu.

Vai hehte máná oaidnimis vahágahtti sisdoalu de leat dorvvoleabbo válljet redaktevrastivrejuvwon mediaid main lea kvalitehtasihkarastojuvwon sisdoallu, ovdalii go geavaheaddjistivrejuvwon mediaid main vaikko gii sáhtta almmuhit sisdoalu beroškeahtta kvalitehtas ja áigumušas. Eastadan dihte máná beassamis sosiála mediaide ja eará digitála lávddiide mat eai leat ahká heivvolaččat, de sáhttet fuolaheaddjit geavahit váhnemiid bearráigeahču ja agi njuolggadusaid, namalassii funkšuvnnaid digitála rusttegiin ja johtolatfierpmádagain mat addet vejolašvuoda stivret máná geavaheami.

Sosiála mediat ja ovttagat maiguin beassá internehtii

Olu dain bivnuheamos sosiála mediain leat ráhkaduvwon dainna lágiin ahte galget doallat geavaheddjiid fuomášumi ja áiggi nu guhká go vejolaš. Dat dahkko earret eará «likes», «streaks», kommentáraid, juogadeami, ráddjekehtes skrollema, automáhtalaš videočájehemiid ja push-dieđáhusaid bokte. Algoritmmaid bokte sáhttet lávddit čuovvut mo geavaheaddjit meannudit, nugo gos sii leat beaivvi mielde, maid sii liikojit (omd. mihtidit man guhká sii geahččet gova dahje video) ja maid sii ohcet (omd.

ohcanhistorjjá čuovvut). Dasto sii heivehit sisdoalu ja máidnosiid geavaheddjiid beroštumiid mielde ("persovdnii heivehuvvon geavaheaddjivásáhus") vai lea stuorát vejolašvuohta ahte geavaheaddji geavaha eanet áiggi ja ruđa sin lávddiin.

Mánggat váhnemat vásihit ahte šearbmageavaheapmi dagaha soabatmeahttunvuoda ja nátku árgabeaivvis, ja ahte dat vearáska go mánás lea iežas jierbmetelefovna. Telefovnnain mainna beassá internehttii lasiha vejolašvuođa ahte máná gártta oaidnit vahátlaš ja dakkár sisdoalu masa sáhtta darvánit, earret eará sosiála mediaid bokte. Dás sáhtta leat negatiivva váikkuhus iešgovvii, jurdagiidda ja dovduide. Dasa lassin sáhtta máná álkit gárttat oktavuhtii ollesolbmuiguin geat ohcalit mánáid spealuid ja eará lávddiid bokte gos mánát leat. Dat maid lasiha vára geavaheapmái mii sáhtta váttisvuohtan šaddat ja sorjavašvuhtii nu ahte máná sáhtta dovdat unohisvuođa jus sus ii leat telefodna, dahje lea váttis diktit telefonna iskkakeahtta jus dat lea lahkosis.

Sáhtta jođánit šaddat eanet šearbmaáigi go dan maid rievtti mielde háliida, ja sáhtta leat váttis čuovvut mielde buot maid máná bargá šearpmas. Praktihkalaš čoavddus dáidda hástalusaide sáhtta leat vuordit addimis mánái dán agis iežas jierbmetelefovna. Jus máná fertet oažžut mobiilatelefovna, de lea dehálaš ahte ollesolbmot árvoštallet makkár funkšuvnnat telefovnnas fertejit leat máná dárbbuid ektui. Hehtten dihte mánáid beassamis sosiála mediaide ja eará lávddiide mat eai leat ahkeheivehuvvon, de sáhttet fuolaheaddjit geavahit váhnendárkkisteami ja ahkeheivehemiid, mat leat funkšuvnnat digitála ovttagain ja áibmofierpmádagain maid bokte sáhtta stivret mánáid neahttageavaheami.

Dihtorspeallan (gaming)

Sosiála dilálašvuodain sáhtta šearbma geavahuvvot guoimmuheapmái, ovdamearkka dihte speallat ovttas ustibiiguin. Dihtorspealut eai leat dušše guoimmuheapmi, dat sáhttet maid addit vásáhusaid ovttasbarggus, lihkostuvvamis ja gullevašvuodas. Olugiidda lea speallan (gaming) dehálaš oassi identitehtas ja sosiála stáhtusis. Seammás sáhttet spealuin leat funkšuvnnat mat mielddisbuktet ekonomalaš riskkaid, nu mo lassireaidduid, ovdamuniid dahje nu gohčoduvvon «loot-bovssaid» oastin. Dakkár smávva gávppašeami sáhttet lasihit vejolašvuođa ahte šaddet váttisvuođat speallamiin ja maid daguhit speallansorjavašvuođa. Danne lea jierpmálaš ahte váhnemat váldet čielgasa makkár spealuid nuorat spellet, movt spealut doibmet, ja man ollu áigi ja ruhta geavahuvvo.

Neahttamáhttu ja govvujuohkin

Ollu mánát oidnet neahtas sisdoalu mii sáhtta leat balddihahtti dahje unohas. Hupmat mánáiguin neahttamáhttu birra lea oahpahit sidjiide ahte buohkat berrejit leat várrogasat ja jurddašit dárkilit váikkuhusaid birra das maid sii juhket iežaset dahje earáid birra čállosiin dahje govain. Mánát fertejit oahppat ahte dat maid sii barget neahtas ii leat earálágan go dat maid sii barget duohta eallimis. Ovdamearkka dihte lea ortnegis digaštallat, muhto ii leat ortnegis juohkit álásgovaid, hupmat fasttit earáid birra dahje juohkit persovnnalaš áššiid maid earát leat dadjan oskkáldasvuodas. Olu nuorat leat vásihan ahte sávakeahtes govat ja videot sis leat juhkojuvvon, ja ollugat sáhttet dovdat deattu/garra vuordámuša sáddet alddis bealleálás govaid, mii earret eará sáhtta mielddisbuktit negatiiva jurdagiid, heahpu ja neahttagivssideami.

Ollu mánát ja nuorat eai hálit ahte ollesolbmot juogadit govaid sis sin lobi haga. Lea dehálaš ahte ollesolbmot leat várrogasat ja čuvvot njuolggadusaid mat gusket mánáid ja nuoraid govaid, videoid ja eará persovnnalaš dieđuid juohkimii, ja ahte sii vuhtiiváldet mánáid ja nuoraid oaviliid. [Geahča Databearráigeahču \(Datatilsynet\) rávvagiid mánáid video- ja govvujuogadeami birra \(datatilsynet.no\)](#) (Siidu lea dárogillii).

Ollesolbmot sáhttet rávvat mo mánát ja nuorat sáhttet suodjalit iežaset vahágahtti sisdoalu vuostá dan bokte ahte čihket ja raporterejit sávakeahtes sisdoalu ja máhcahit algoritmmaid. Mánát ja nuorat geat

vásihit unohasaid dahje dahket juoidá maid gáhtet nehtas, fertejit diehtit ahte sii álo go lea dárbu sáhttet jearrat veahki ollesolbmuin. [Geahča Bufdir rávvagiid mo ságastallat mánáiguin sin neahttageavaheami birra \(bufdir.no\)](#) (Siidu lea dárogillii).

Lea maid dehálaš ahte mánát ja nuorat ieža ohppet árvoštallat sisdoalu ja čuoččuhusaid maid sii oidnet internehtas vai garvet boasttudieduid, ovdamearka dihte boasttu dahje vahágahtti dearvašvuodadieuid. Dan sáhttá dahkat go digaštallá sisdoalu ja cealkámušaid, ja smiehtada ovtas nuoraiguin dan birra mat leat jáhkehahtti gálduid dovdomearokat ja manne lea dehálaš leat didolaš gálduide. Go árvoštallá dárkilit luohttá go sáddejeaddjái ja ságaide ovdal go juogada daid viidáseappot, de veahkeha bissehít dakkár dieđuid leavvamis.

Áigeovuodilis siiddut ovddasteddjiiide:

- [Slik snakker du med barn og ungdom om de nye skjermrådene \(bufdir.no\)](#) (Ná ságastalat mánáiguin ja nuoraiguin daid ođđa šearbmarávvagiid birra (bufdir.no), siidu lea dárogillii)
- [Foreldreguide til å snakke om porno på nett og deling av nakenbilder \(medietilsynet.no\)](#) (Váhnenráva movt ságastallat neahttaporno ja álásgovaid juohkima birra (medietilsynet.no), siidu lea dárogillii)
- [Slik nullstiller du algoritmen på TikTok og Instagram \(ung.no\)](#) (Mo nuppástuhttit algoritmma TikTokas ja Instagramas (ung.no), siidu lea dárogillii)
- [Hvordan slette personlig innhold fra internett \(slettmeg.no\)](#) (Mo sihkkut persovnnalaš sisdoalu internehtas (slettmeg.no), siidu lea dárogillii)
- [Ressurser for ungdom om trygg kommunikasjon på nett, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging \(uio.no\)](#) (Resurssat nuoraide dorvvolaš gulahallama birra nehtas, lešsorbmendutkama ja eastadeami násonála guovddáš (uio.no), siidu lea dárogillii)
- [Slik settes en aldersgrense \(medietilsynet.no\)](#) (Ná biddjo ahkemearri (medietilsynet.no), siidu lea dárogillii)
- [Hvordan beskytte elever mot skadelig innhold på nett \(udir.no\)](#) (Mo suodjalit ohppiid vahágahtti neahttasidoalu vuostá (udir.no), siidu lea dárogillii)
- [Foreldrehverdag \(bufdir.no\)](#) (váhnenárgabeaivi (bufdir.no), siidu lea dárogillii)
- [Seksuell utnyttelse av barn over internett \(politiet.no\)](#) (Mánáid seksuála ávkkástallan nehta bokte (politiet.no), siidu lea dárogillii)
- [Digital hverdag \(bufdir.no\)](#) (Digitála árgabeaivi (bufdir.no), siidu lea dárogillii)
- [Verktøy og kompetanse i kildebevissthet og kritisk mediebruk \(faktisk.no\)](#) (Reaiddu ja gelbbolašvuohhta gáldodieđiheamis ja kritihkalaš mediageavaheamis (faktisk.no), siidu lea dárogillii)