

DET DIGITALE LIVET

RETTLEIAR TIL FØRESETTE VED ØYRA BARNESKULE

MOBIL



SOSIALE MEDIER



GAMING



Kvifor er denne laga?

Digitale medium er ein stor del av liva våre. Bornas digitale kvardag påverkar ikkje berre fritida, men òg skulemiljøet. FAU ved Øyra skule har difor utarbeidd denne rettleiaren til bruk frå 1. til 7. klasse, basert på innspel frå foreldra og som anbefalt av Skjermbruksutvalget.¹ Målet er å bidra til auka forståing for kva som skal til for at borna får gode opplevingar på nett, samstundes som vi kan førebyggje utfordringar som digital mobbing, utanforskap og redusert konsentrasjon – både heime og på skulen.

Aller viktigast: Felles retningslinjer kan gjere det enklare for føresette å samarbeide. Når ein har nokolunde like rammer og forventningar, vil diskusjonar om digital bruk i heimen bli enklare, og det blir lettare å unngå “alle andre får lov”-argumentet.

Denne rettleiaren, som foreldre ved Øyra skule har gått saman om, inneheld difor både oppmodingar, åtvaringar og tilrådingar, basert på faglege råd (sjå kjeldeliste) og tilsvarande prosessar på andre norske skular.

Oppsummering

- **Mobilbruk:** Føresette blir oppmoda til å vente til **ungdomsskulen** før borna får eigen smarttelefon. På barneskulen kan ein heller nytte smartklokker eller “tastetelefonar”. Øyra Skule er ein **mobilfri skule**. Mobiltelefonar og smartklokker skal ligge heime, vere avslått i sekken eller i mobilhotell.
- **Sosiale medier:** Foreldra oppmodast til å **følgje aldersgrensene på sosiale medier (13 år)**. Unngå kommunikasjon i lukka grupper eller via appar som ikkje kan inkludere alle grunna til dømes ulike mobilmerker.
- **Gaming:** føresette blir oppmoda til å setje seg inn i kva borna spelar, **følgje aldersgrenser** og snakke om nettvett.
- **Dialog:** Tidleg dialog mellom føresette og born om digitale vanar kan bidra til å unngå utfordringar som digital mobbing og utanforskap. Ta opp temaet på foreldremøte i 1. klasse for å samordne retningslinjer.
- **Foreldrekontroll-instillingar.** Alle einingar (mobil, nettbrett, pc, konsoll, spel) har høve til foreldrekontroll. Gjennom denne kan ein styre kva slags innhald borna har tilgang til, når dei kan vere på nett, kven dei kan snakke med og kva slags innkjøp som kan gjerast

Viktige kjelder og ressursar:

- Oppsett av mobil, pc, spel og foreldrekontroll | barnevakten.no
- Informasjon om barn og mediebruk | barnevakten.no
- Barn og medier | medietilsynet.no
- Nettvett | reddbarna.no
- Trygg nettbruk | politiet.no
- Hjelp til fjerning av digitalt innhald | slettmeg.no
- Lær om personvern, nettvett og kildekritikk | dubestemmer.no UDIR/Datatilsynet

¹ <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/>

Mobilbruk



Føresette blir oppmoda til å vente til ungdomsskulen før borna får eigen smarttelefon. Så lenge bornet går på barneskulen bør ein heller vurdere alternativ til smarttelefonar som “taste-telefonar” eller smartklokker.

Ei undersøking i 2025 blant foreldre i Volda kommune viste at dersom ein såg vekk frå sosialt press, var gjennomsnittsalderen foreldra synast det var passande å gi bornet smarttelefon 13 år. I undersøkinga svarte 240 foreldre til 318 av ca 800 born i barneskulen i kommunen.²

Øyra Skule er ein mobilfri skule. Mobiltelefonar og smartklokker skal vere avslått i sekken, i mobilhotell på skulen eller bli liggande heime. Dette bidreg til ro, orden og eit trygt læringsmiljø.

Ein oppmodar til at klassen blir einige om retningslinjer for mobilbruk på fritida for å skape ein felles praksis, til dømes:

- Sørgje for at borna ikkje sender meldingar til kvarandre etter eit avtalt tidspunkt på kvelden.
- Det oppmodast til å unngå (store) meldingsgrupper i klasser/på trinn, då desse kan skape mykje sosial støy og risiko for at ikkje alle blir inkludert. Dette er ei mykje mindre utfordring ved “tastetelefonar” enn smarttelefonar.

Dersom slike grupper blir oppretta, må ein vere klar over at iMessage, som er standard på iPhone, ikkje kan kommunisere med telefonar som er basert på Android (Samsung m.fl.).

Foreldra oppmodast til å følgje opp tett og snakke med borna om kva som blir sagt i desse gruppene.

- Diskuter om sosiale fellesarrangement som bursdagar, skuleavslutningar og elevkveldar skal vere mobilfrie for å fremje sosial samhandling utan distraksjonar.

Når/om borna får mobiltelefon, oppmodast foreldra til å tenke gjennom om det er nødvendig med ein ny og kostbar telefon. Husk at dette kan bidra til kjøpepress og større ulikskap mellom borna. Gode alternativ er å arve eller kjøpe brukt.

Sjå vedlegg 1 for ein praktisk rettleiar til samtale i heimen og kva innstillingar ein bør konfigurere.

² <https://www.facebook.com/profile.php?id=61572633662081>

Sosiale Medier



Definisjon: Sosiale medium er digitale plattformer og applikasjonar der brukarane kan dele innhald og kommunisere med andre gjennom tekst, bilete, video eller lyd. Desse plattformene kan nyttast til sosial interaksjon, deling av informasjon, underhaldning og læring. Sosiale medium omfattar både opne nettverk og lukka grupper, der kommunikasjon kan skje i sanntid eller asynkront. Dette kan t.d. vere “klassiske” sosiale medier som Facebook, TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube og Twitch. Meldingsappar og nettforum som Whats App, Discord, Reddit m.fl. fell delvis inn i denne definisjonen. Det gjer også spel med chat-funksjonar t.d. Minecraft, Fortnite og Roblox.

Tidleg tilgang til sosiale medier kan bidra til sosiale utfordringar, som til dømes mobbing og utanforskap. Konflikter og mobbing som oppstår på sosiale medier kan få store konsekvensar for den einskilde elev, skulemiljøet og det sosiale samhaldet i klassen.

Aldersgrensa på dei fleste sosiale plattformene er 13 år. Basert på gjeldande aldersgrenser, spørjeundersøkinga blant foreldre i Volda og tilbakemeldingar frå foreldre på Øyra skule i forbindelse med utarbeidinga av denne rettleiaren, **er oppmodinga at ein ikkje let borna få tilgang til sosiale medier så lenge dei går på barneskulen.**

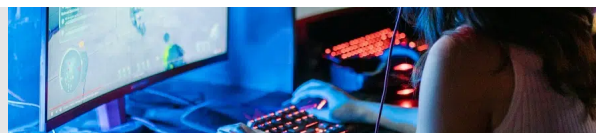
Dersom born får tilgang til sosiale medier, bør føresette vere klar over at det er svært vanskeleg å holde oversyn med aktiviteten der. Born kan via sosiale medier skrive eller dele innhald som har negative konsekvenser dei ikkje er modne nok til å forstå. Dei kan bli eksponert mot innhald som ikkje er retta mot born og dei kan og kome i kontakt med personar som ikkje ønskjer dei vel.³ Føresette blir sterkt oppmoda til å snakke med borna om kva som er trygt og utrygt å dele, samt korleis ein kan handtere ubehagelege situasjonar på sosiale medier.

Sjå vedlegg 2 for ein praktisk rettleiar til samtale i heimen og kva innstillingar ein bør konfigurere.

³ KRIPOS/MEDIETILSYNET 2024:

<https://www.facebook.com/photo?fbid=1026848386153794&set=a.293117852860188>

Gaming



Gaming kan innebere mange ulike former for spel, med varierende grad av læring og sosial interaksjon. For nokre blir det sport, for andre ein måte å vere saman med venner. Spel som byggjer på konkurranse og samarbeid kan vere samlande, men dei kan og skape utfordringar, konflikter og ekskludering. Å bli holdt utanfor i spel, til dømes i Fortnite eller Minecraft, er like sårt som å bli utestengt i skulegården.

Det er difor viktig at foreldre involverer seg aktivt i borna sin digitale kvardag, på same måte som ein gjer i deira fysiske fritidsaktivitetar (td. fotball). Foreldre bør sette seg inn i kva spel borna spelar og ha dialog om korleis ein skal oppføre seg på desse plattformene. Å spørje borna om *“kva har du gjort i Minecraft i dag?”* bør vere like naturleg som *“kva skjedde på fotballtrening?”*. Spel gjerne saman med borna.

Virtuelle varer

Mange spel er i utgangspunktet gratis (Fortnite, Roblox mm.) men tilbyr moglegheita til å kjøpe virtuelle varer eller valuta (kostymer/skins, gjenstandar, myntar mm.) inne i spelet. Varene er ofte presentert på ein måte som kan vere sær avhengigheitsskapande (td fotballkort i Fifa). Nokon spel gir deg ein fordel ved kjøp av virtuelle varer (du får eit betre lag, betre våpen mm.), medan andre er av kosmetisk karakter. Dette gjer at ein kan kjøpe seg tilhørigheit og status, og kan difor skape eit uheldig kjøpepress. Det er viktig at føresette set grenser og snakkar med borna om økonomiske aspekt ved gaming, og at klassen gjerne blir einige om felles retningslinjer.

Chat og samtale

Spel, konsollar og programvare gjev brukaren moglegheit til å kommunisere med andre. Dette kan alltid konfigurerast på førehand, og ein bør setje seg inn i korleis dette fungerer.

Aldersgrenser

Foreldre oppmodast til å overhalde aldersgrensene, særleg når ein har besøk av andre sine born. Dei fleste spel er merka med ei aldersgrense, og i stadig større grad ikon som viser om det inneheld td. vald, grovt språk, sex eller andre skremmande element.

Sjå vedlegg 3 for ein praktisk rettleiar til *“samtale om gaming”* i heimen og kva innstillingar ein bør konfigurere.

Skule-nettbrett

- Reglane for bruk av skule-iPad står på kontrakta ein signerer ved utlevering.
- Hovudregelen er at denne skal brukast til skulearbeid og ikkje skal lånast ut til andre.
- Skulen har kontroll over oppsettet og distribusjonen av appar. Det gjer at det er svært begrensa moglegheiter for foreldra å konfigurere instillingar sjølv.
- Foreldre oppmodast til å halde seg oppdatert om kva slags blokkeringar som gjeld på skule-iPad-en.

Skjermbruksutvalget

Skjermbrukutvalget⁴ har følgande oppsummering av retningslinjer for born i barneskulealder (6-12 år):

- Skjermbruk må vere ein del av kvardagen på ein måte som gir nok tid til søvn, måltid, leik, skulearbeid, fysisk aktivitet og sosialt samvær med vener og familie.
- Det bør vere skjermfrie soner i livet til borna både på skulen og heime, til dømes i samband med søvn, måltid og felles aktivitetar.
- Foreldre, tilsette i skulen og andre vaksne bør hjelpe borna med å finne ein god balanse mellom skjermbruk og andre aktivitetar.
- Foreldre bør engasjere seg og vite kva borna gjer, og kven dei møter på digitale plattformer. Det borna ser og gjer på skjerm, bør vere tilpassa alder og utviklingsnivå.
- Foreldre bør bruke innstillingar for foreldrekontroll og redusere varslingar på einingane som borna brukar. Aldersgrenser for digitale tenester og dataspel bør hovudsakleg følgjast.
- Foreldresamarbeid i regi av skulen eller FAU bør brukast til å lage felles reglar for skjermbruk på fritida og lage «skjermvettreglar» for korleis ein skal opptre på nett.
- Foreldre bør engasjere seg i den digitale skulekvardagen til borna og sette seg inn i digitale skuleeiningar og digitale læringsressursar.
- Vaksne bør vere gode førebilete, og blant anna avgrense sin eigen skjermbruk når dei er saman med born.
- Foreldre bør la borna få vere med på å lage reglar for skjermbruk i familien, og forklare kvifor det er viktig med balanse i kvardagen.
- Born bør unngå å bruke skjerm rett før leggetid, og dei bør ikkje ha tilgang til digitale einingar når dei skal sove.
- Born bør få hjelp til å konsentrere seg om éin ting på skjermen og ein skjerm om gongen. Dette gjeld også på skulen. Langlesing gjer ein best på papir, og skjermen bør leggjast vekk dersom born skal konsentrere seg om ein lengre tekst.
- Skjermbruk under måltid heime, på skulen og i skulefritidsordninga bør unngåast.

⁴ Skjermbruksutvalget er eit offentleg oppnemnt utval sett ned av den norske regjeringa i 2023, som har fått i oppdrag å greie ut kunnskap om og foreslå tiltak for å betre regulere skjermbruk blant barn og unge.

Samtalar i Heimen

Oppsummering

Føresette blir oppmoda til å snakke med borna om den digitale kvardagen deira, på same måte som ein har samtalar om det som skjer i den fysiske kvardagen.

Praktiske guidar til mobilbruk, sosiale medier og gaming finn ein som vedlegg på dei neste sidene. Dette inkluderer råd til korleis ein som føresett kan lage gode rammer for det digitale livet til borna.

Kort oppsummert bør følgjande grunnleggjande tema diskuterast:

- **Digital åtferd:**
 - Ein bør oppføre seg likt digitalt som ansikt til ansikt. Digital kommunikasjon kan ofte føre til misforståingar, og det er lettare å tillate seg tøft språk på nett.
 - Kva skal borna gjere om dei eller andre blir ekskluderte eller mobba på nett?
 - I samtalegrupper eller ved gaming: Er alle som vil inkluderte, og korleis kan ein unngå utanforskap?
- **Dele sensitive opplysningar:** Faren ved å dele sensitiv informasjon. Lær borna om konsekvensane ved å dele personlege opplysningar.
- **Deling av bilder/video.** Poengter at det er ulovlig å dele bilder av andre utan samtykke. Diskuter konsekvensane av at bilder blir tilgjengelige digitalt.
- **Sei i frå!** Snakk med bornet om at det kan skje ubehagelege situasjonar på nett. Kven skal dei då sei i frå til? Lag ein plan med bornet.
- **Skjermbilete:** Vis borna korleis ein tar skjermbilete på PC og mobiltelefon. Dette kan vere viktig for å dokumentere uønskete hendingar.
- **Foreldrekontrollar:** Hjelp borna med å setje opp og begrense tilgangen til dei ulike einingane.

Vedlegg 1: Mobilbruk - samtaleguide og instillinger

Før borna får mobiltelefon bør føresette **snakke med** borna om korleis denne kan og bør nyttast. **Lag reglar i samarbeid med borna**, og legg til rette for at borna kan ha same hovudreglar på eit klassetrinn. Denne rettleiaren er då eit godt utgangspunkt.

- **Bruksavgrensing**
 - Avtal når mobilen kan nyttast og ikkje
 - Diskuter kva appar som er greit å bruke og ikkje
- **Lukka grupper**
 - Snakk om dei positive og negative sidene ved grupper på mobil. Er alle inkluderte, og korleis kan ein unngå utanforskap?
- **Digital oppførsel**
 - Ein bør oppføre seg likt digitalt som ansikt til ansikt. Digital kommunikasjon kan ofte føre til misforståingar og det er lettare å tillate seg tøft språk på nett.
 - Kva skal borna gjere om dei eller andre blir ekskluderte eller mobba på nett?
- **SkjermBILETE**
 - Vis borna korleis ein tar skjermBILETE. Dette kan vere viktig for å dokumentere uønskte hendingar.
 - Forklar at andre kan ta skjermBILDER/innspeling av BILDER/video og samtalar
- **Skjermlås**
 - Det anbefalast at foreldre aktiverar skjermlås slik at uvedkomande ikkje får tilgong til borna sin telefon.
- **Sporing**
 - Snakk om sporing av bruk. Appar samlar inn data om deg, og enkelte appar deler din posisjonsdata (td Snapkart)
- **Bruk av kamera/lydopptak**
 - Snakk om når det er greit å ta bilde av andre og konsekvensane av å dele BILETE av andre utan samtykke.⁵
 - Forklar kvifor det ikkje er lov med mobilar i garderober.
 - Forklar at skjulte lydopptak av samtalar mellom andre er ulovleg og straffbart.⁶

⁵ [To års fengsel ved deling av private bilder utan samtykke | Barnevakten](#)

⁶ [Lydopptak av samtalar | Datatilsynet](#)

Vedlegg 2: Sosiale media - samtaleguide og instillingar

Før borna får tilgang til sosiale medier bør føresette **snakke med** borna om:

Oppførsel på nettet:

- Tenk over kva som er greitt å seie, dele og like på nett, og korleis det kan påverke andre.
- Deling av bilete skal alltid skje med samtykke – unngå å dele innhald som kan ekskludere eller såre andre.
- Konflikter på nett bør løysast med respekt og god kommunikasjon.

Sanning og risiko på nettet:

- Ver kritisk til innhald på nett – ikkje alt er som det ser ut, og falske nyheiter er vanleg.
- Alt ein deler på sosiale medium kan bli spreidd vidare, så tenk nøye over kva du skriv og deler av innhald.
- Pass på kontakt med ukjente på nett og unngå å møte dei utan ein trygg vaksen.
- Det er risiko for at ein blir eksponert for potensielt skadeleg innhald som vald, seksuelt materiale og aggressiv reklame.
- Snakk om korleis sosiale medier og appar er designa for å få brukaren til å nytte dei mest mogleg.

Før borna får tilgang til sosiale medier og nettleser bør føresette **hjelpe** borna med:

- **Personverninnstillingar:** Tilpass personverninnstillingane på sosiale medier, og bli einige om kven som skal få sjå det borna legg ut.
- **Barnevakten.no** har ein eigen side med veiledarar for oppsett av føresettekontroll på ulike mobiltelefonar, appar, spelkonsollar og PC-er (<https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillingar/>).
- **Tilganger i appar:** Vurder om den enkelte appen skal ha tilgang til kontaktar, bilete, kamera, mikrofon eller stadstenester. Slå av tilganger for den enkelte app etter behov.
- **Synlegheit:** Set innstillingane slik at borna sine profilar ikkje er synlege for alle, men berre for venner.
- **Kontaktførespurnader:** Vis, forklar og gi døme på når borna bør godkjenne eller avvise kontaktførespurnadar. Vurder om borna skal spørje føresette om lov før dei legg til nye venner i sitt nettverk.
- **Blokkering:** Lær borna korleis dei kan blokkere kontaktar og forklar når dei bør gjere det.
- **Passord:** Lær borna å lage sterke passord og å ikkje dele dette med andre.
- **Stadstenester:** Lær borna å bruke GPS-stadstenester med omhug.
- **Slettmeg.no** har ulike veiledningar for dei som ønskjer å slette kontoar, informasjon eller bilete frå ulike plattformer (<https://slettmeg.no/veiledningar/>).

Vedlegg 3: Gaming - samtaleguide og instillinger

Før borna får tilgang til gaming bør føresette **diskutere** følgande med borna:

- **Kommunikasjon med andre via nettet:**

- o **In-game chat:** Dei fleste spel gir moglegheit til å kommunisere (chat/tale) med andre spelarar som ein ikkje kjenner frå før av eller som ein aktivt har valt å legge til som ven. Denne kommunikasjonen kan være viktig for lagarbeid eller det sosiale, men kan også føre til at borna kjem i kontakt med framande.
- o **3.parts program:** I tillegg til kommunikasjon inne i dei ulike spela eller plattformene kan ein kommunisere gjennom anna programvare (T.d. Discord og Xbox Live). Desse har sitt eige oppsett.
- o Forklar borna at dei bør unngå å dele personleg informasjon, som namn, adresse, eller skule, med folk dei ikkje kjenner.
- o Lær borna om potensielle risikoar ved kommunikasjon med framande, og kva dei skal gjere om nokon oppfører seg upassande eller forsøker å få tak i personleg informasjon.

- **Skjermtid og balanse:**

- o Avtal klare grenser for kor mykje tid som kan brukast på gaming for å sikre ein god balanse mellom skjermtid og andre aktivitetar. Merk at harde tidsgrenser ofte stoppar "midt i ein kamp" på same måte som det kan gjere i ein fysisk fotball- eller handballkamp.
- o Sørg for at born også har tid til fysisk aktivitet, sosialt samvær ansikt til ansikt, og fritidsaktivitetar som ikkje er skjermbaserte.

- **Kjøpepress og mikrotransaksjonar:**

- o Mange spel har mikrotransaksjonar, som betyr at ein kan kjøpe ekstra innhald inne i spelet. Dette kan føre til eit reelt kjøpepress, sjølv om varene er virtuelle.
- o Snakk med borna om viktigheita av å ikkje bruke pengar i spel utan godkjenning, og bruk foreldrekontrollar til å setje sperrer eller begrense kjøp i spelet. Hugs: du *må* ikkje legge inn kortet ditt for at eit spel skal fungere.

- **Handtering av konflikter i spel:**

- o Gaming kan skape konflikter, spesielt i konkurranseprega spel. Snakk med borna om korleis ein skal handtere konflikter på ein sunn måte, og korleis ein kan ta pausar når spelet blir for intenst.

Før borna får tilgang til gamingplattformer og spel bør føresette **hjelpe** borna med:

- **Oppsett av føresettekontroll og konfigurasjon av spel:** Barnevakten.no har ei eiga side med veiledarar: (<https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillinger/>)
- **Personverninnstillingar:** Tilpass personverninnstillingane dersom spelet har ein online-funksjon og bli enige om kven som skal få sjå det borna legg ut.
- **Tilganger i appar:** På mobilspel, vurder om spelet skal ha tilgang til bilete, kamera, mikrofon eller stadstenester. Slå av tilganger for den enkelte app etter behov.
- **Kontaktførespurnader:** Set innstillingane slik at borna sine profilar ikkje er synlege for alle, men berre for venar dei kjenner frå før av. Vis, forklar og gi døme på når borna bør godkjenne eller avvise kontaktførespurnader. Vurder om borna skal spørje føresette om lov før dei legg til nye venner i spelet.
- **Blokkering:** Lær borna korleis dei kan blokkere kontaktar og forklar når dei bør gjere det.

Kjeldeliste/ressursar

Kjelder:

- Ekeberg skole:
 - <https://www.dataforeningen.no/wp-content/uploads/2024/09/Digitaliserings-veileder-for-FAU-Ekeberg-skole.pdf>
 - <https://www.barnevakten.no/ekeberg-fau-veileder/>
- Fagerholdt skole:
 - <https://www.minskole.no/fagerholt/Underside/20973>
- Berger skole:
 - https://drive.google.com/file/d/10Sku8GPcz5mxNOWvkoFz6U4jj_oVx4T/view?fbclid=IwY2xjawHzqU5leHRuA2FlbOlxMQABHc8eq_6oeksCd3I8EixhIKcHU7NDsdIDWU6U00Yz91ljpW7IKdy_hbbvg_aem_XxkVhl_IJYy3nXgC5SI2kg
- <https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillinger/>
- <https://www.barnevakten.no/>
- <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>
- <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>
- <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>
- <http://www.slettmeg.no/>
- <https://www.dubestemmer.no/>
- Skjermbruksutvalget:
 - <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/>
- <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/barn-medievaner-2024/>
- <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/sikkerhet-og-beredskap/veileder-hvordan-beskytte-barn-mot-skadelig-innhold-pa-nett/hva-er-alvorlig-skadelig-innhold/>
- <https://www.smarttelefonfri-barndom.no/>
- <https://lightup-movement.no/magasin/2024/1/15/norges-frste-kartlegging-av-skolenes-bruk-av-pornofilter>
- <https://apnews.com/article/australia-social-media-children-ban-safeguarding-harm-account-s-d0cde2603bdbc7167801da1d00ecd056>
- <https://www.nrk.no/norge/foreldrenettverk-jobber-for-en-smarttelefonfri-barndom-i-norge-1.17368340>
- Betre saman: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61572633662081>

Bilete:

- [hovedinngang-oyra-skule-foto-bente-kristin-krovel.PNG \(1180×832\)](#)
 - <https://www.volda.kommune.no/handlers/bv.ashx/i54ee6d97-e3ac-4268-967b-82c59aae9dae/w1180/kb08fe5fb529e/hovedinngang-oyra-skule-foto-bente-kristin-krovel.PNG>
- [pexels-rdne-stock-project-7915437-1.jpg.webp \(1080×720\)](#)
 - <https://forbrukerliv.no/wp-content/uploads/2023/12/pexels-rdne-stock-project-7915437-1.jpg.webp>
- https://media.snl.no/media/284392/standard_sosiale_medier.jpg
 - https://media.snl.no/media/284392/standard_sosiale_medier.jpg
- [mobile_phone.jpg \(1000×560\)](#)
 - https://d30wkz0ptv5pwh.cloudfront.net/media/magefan_blog/mobile_phone.jpg