

TRYGGE VEIER PÅ NETT

INFORMASJON TIL FORESATTE



Kjære foresatte!

TRYGGE VEIER PÅ NETT er et informativt og inspirerende undervisningsopplegg for å gjøre barn bedre rustet til å navigere trygt i den digitale trafikken. Leksjonene baserer seg på en historie om KIP-mannskapet på et romskip, som elevene vil følge i alle leksjonene. Undervisningen skal lære barna å være sikre på nett. På denne reisen skal elevene løse gåter for å åpne opp den neste delen av eventyret. Det er viktig at barn øver på det som er forbudt (**STOPP**), det de må være forsiktig med (**VENT**) og det som er tillatt (**GÅ**) i den digitale trafikken.

Til hvert tema følger det med lekser og ideer til en samtale barnet kan ha med foresatte hjemme. Disse finner dere lenger ned i dette informasjonsheftet. Behold heftet og følg instruksjonene til hvert tema.

Det lønner seg å være tydelig og lett forståelig når man snakker om digital sikkerhet med barnet. Ved å ha et bevisst forhold til nettbruk i ung alder blir også dette en naturlig del av samspillet mellom barn og voksne. Vi håper at denne guiden kan skape verdifulle samtaler og bistå med å veilede barnet til trygg bruk av internett.

Det kan være lurt å snakke om temaer knyttet til sikker nettbruk selv om barnet ditt ennå ikke bruker digitale medier. Desto tidligere diskusjonene og refleksjonene om sikker bruk av nettet begynner, jo mer naturlig blir det å snakke om disse tingene ved en senere anledning.

Voksnes tilstedeværelse og støtte er helt essensielt for at barnet trygt kan ta i bruk alle de positive tingene internett har å tilby: for eksempel det å søke etter informasjon, snakke med venner og slektninger, spille spill, lese bøker, høre på musikk og se på filmer.

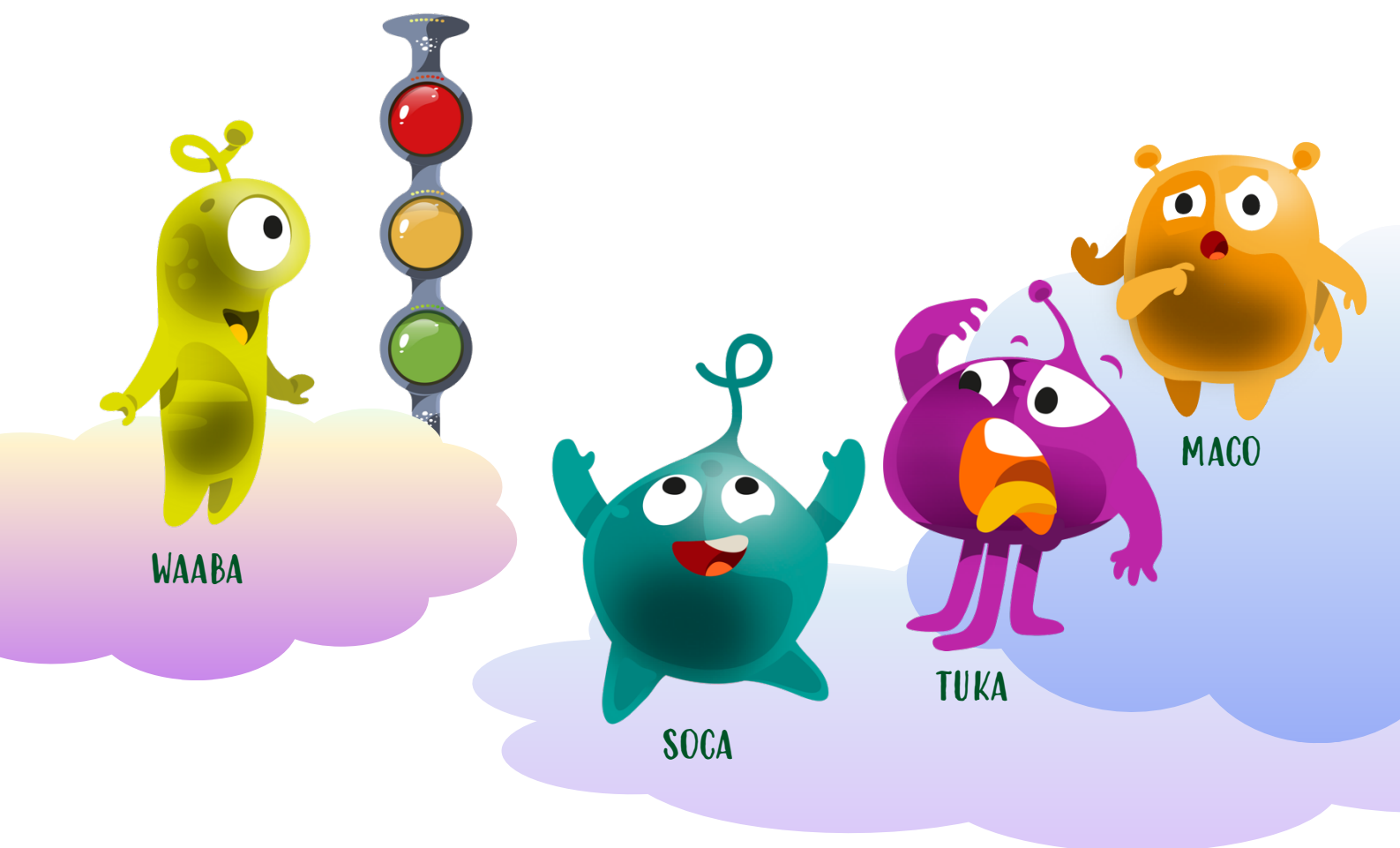
Så lenge vi er klar over hvor barn beveger seg og hva de gjør, kan vi trygt oppmuntre dem til å utforske de digitale miljøene. Akkurat som i den fysiske verdenen, når vi lærer barna å være forsiktig i trafikken og gir dem råd til hva de skal gjøre når de møter fremmede.

Figurene på romskipet og i historien heter Tuka, Maco, Soca og Waaba.

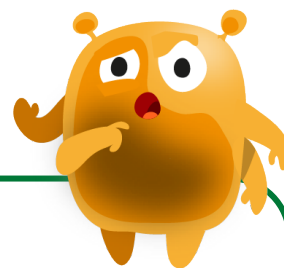
Vi ønsker deg lykke til og håper du også lærer noe nytt der hjemme!

Ps. Du finner mer informasjon om barns digitale sikkerhet på adressen

<https://tryggeveierpaa-nett.no>



FØLELSER



Dato for lekser: _____ Utført:

INFORMASJON OM EMNET TIL FORESATTE

Elever på samme alderstrinn kan være på veldig forskjellige stadier i deres følelsesmessig utvikling, blant annet på grunn av tidligere erfaringer. Den emosjonelle utviklingen kan støttes ved å være oppmerksom på barnets følelser, sette navn på dem og ved å gjenkjenne hva som potensielt har provosert fram følelsen:

"Du ser ut til å være veldig ivrig når du spiller favorittspillene dine på datamaskinen!"

"Du virker lei deg fordi jeg ba deg om å legge vekk iPad-en når vi spiser."

Du kan bruke positive følelsesregulerende ord når det gjelder emosjoner som er vanskelige å takle:

"Jeg ser at du blir frustrert når du ikke klarer å komme videre i spillet. Så fint at du klarer å holde deg rolig og prøver igjen."

Det er viktig for barn å ha voksne rundt seg som gjenkjenner og forstår barns ulike følelser. Du støtter barnets emosjonelle utvikling og regulering av følelser når dere snakker om følelser sammen. Det er bra å minne barnet på at alle følelser er viktige, inkludert følelsene som er ubehagelige og vanskelige. For eksempel kan det å føle frykt eller ha angst være med på å holde oss trygge. Ved å snakke om den ubehagelige følelsen, eller ved ganske enkelt å nevne den, er dens påvirkning som regel svakere, og da er det lettere å handle eller tenke.

Også i den digitale hverdagen kan du møte alle slags følelser, glede og entusiasme, men også frykt eller ekle følelser. Det er viktig at barnet kan gjenkjenne følelsene sine og snakke om dem til en voksen, slik at de trygt kan dra nytte av alle mulighetene på internett.

Når et barn føler seg trist, redd eller sint på internett, bør de snakke med en pålitelig voksen (foreldre, lærer eller helsesykepleier) slik at de kan få hjelp. Påminn barn om at de skal rapportere om dårlige erfaringer på nettet.

Ring **Alarmtelefonen for barn og unge**: 116 111 (116111.no) eller ring **politiet** på 02800. Du kan også kontakte politiets nettpatrulje i ditt distrikt.

OPPGAVE OG REFLEKSJON

Nedenfor ser du bilder av forskjellige følelser og følelsesord. Spør om barnet klarer å koble ordene til bildene.



GLAD



TRIST

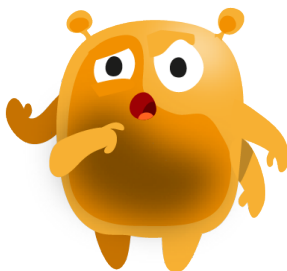


SINT

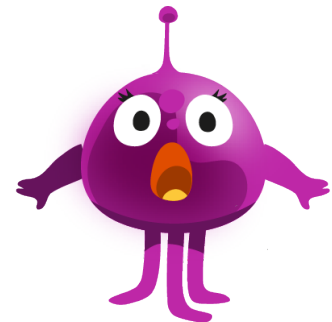


OVERRASKET

REDD



IVRIG



SJENERT

BEKYMRET



DISKUTER TEMAET SAMMEN

1. Hvilke følelser som vises i bildene er kjent for deg?
2. Har du følelser i kroppen? I hvilke deler av kroppen kan du føle ulike følelser?
3. Hvorfor trenger du alle følelsene, også de som kan være ukomfortable.



TUKAS TIPS

Følelsen av spenning er viktig fordi den hjelper oss å være årvåkne og forberede oss på situasjoner som oppstår. Men når vi føler oss anspente, kan det derimot være vanskelig å handle eller tenke. Du kan øve deg på å roe deg ned ved hjelp av denne aktiviteten. Les instruksjonene for barnet med en rolig stemme:

1. Sett deg på stolen og la armene henge løst på siden
2. Pust inn slik at lungene fylles med luft
3. Stram knyttneve og bøy tærne, så stram hele kroppen
4. Pust ut luften av lungene
5. Åpne hendene og strekk tærne: slapp av i hele kroppen
6. Gjenta et par ganger og legg merke til forskjellen mellom spenning og avslapning

BRUK AV INTERNETT



Dato for lekser: _____ Utført:

INFORMASJON OM EMNET TIL FØRESATTE

Internett er mye brukt i læring og til å utvikle et bredt spekter av kunnskap og ferdigheter. Blant annet gjør nettet det mulig å holde kontakten og kommunisere med andre, og tilbyr en rekke kreative verktøy. I det store universet på internett kan det derimot dukke opp flere forskjellige problemstillinger man bør være forberedt på. Det er derfor viktig å oppmuntre barn til å bruke nettet på en trygg måte.

Internett er i stadig endring, og det kan også være vanskelig for oss voksne å følge med på utviklingen. Når det gjelder barnets internettbruk, er det viktig at vi voksne holder oss oppdatert, spesielt om følgende emner:

- **Digitalt avtrykk:** Hva slags digitalt avtrykk etterlater barnet seg på nettet? Deler de informasjon som kan forårsake fare, for eksempel en adresse eller et telefonnummer? Hvilken informasjon deler de om andre?
- **Innhold:** Hva slags innhold ser og hører barn på nettet? Det er viktig å vite at skadelig innhold for barn ikke bare kommer fra nettsider, men også finnes i sosiale medier og spill på internett. Det er essensielt at voksne er klar over hva barnet gjør i den digitale verden, på nøyaktig samme måte som i den fysiske verden. Det er også viktig at barn lærer seg å være kritiske til det man ser og opplever på nettet, og vet hvordan man skal reagere. Ikke alt er nødvendigvis sant, og det er fornuftig å være forsiktig når det dukker opp informasjon man ikke har sett før.
- **Kontakter:** Det er bra å minne barnet på å oppføre seg vennlig og respektfullt også i det digitale miljøet. Vi lærer barn å ikke diskutere med fremmede. Den samme regelen gjelder også online: barn skal bare snakke om personlige ting med folk de faktisk kjenner. På nettet kan du også komme over mobberer og utnytteren.
- **Kommersialisme:** Barn er ikke alltid klare over skjulte annonser eller betalinger. Det er bra å diskutere hvordan du kan unngå disse ved ikke å dele personlig informasjon, ved å blokkere forskjellige spam-meldinger og ved å forhindre forskjellige betalingsfunksjoner når det er mulig.

OBS! På nettstedet www.medietilsynet.no er det en omfattende pakke med informasjon om aldersbegrensninger for spill, filmer og TV-programmer.



OPPGAVE OG REFLEKSJON



Tegn en linje mellom den riktige fargen i trafikklyset og meldingene.

Foresatte og barn kan tenke sammen på eksempler på røde, gule eller grønne situasjoner som oppstår i den digitale trafikken.



STOPP!

Dette innholdet er forbudt! Ta et skjermbilde og vis det til en foresatt.

VENT!

Nå må du bremse, tenke og snakke med en voksen før du kan fortsette i den digitale trafikken.

GÅ!

Fortsett fritt og nyt det digitale eventyret!

WAABAS TIPS

Ikke send bilder med mobiltelefonen din og ikke del dem på nettet før du har forsikret deg om disse tre tingene:

1. Er det andre mennesker på bildet? Ja? Be alltid om tillatelse før du sender bildet videre!
2. Er det intime detaljer på bildet? Ja? Ikke videresend bildet! Vis det til en voksen og slett det.
3. Er personlig informasjon synlig på bildet, som adressen din eller til skolen? Ja? Ikke send bildet!
4. Ønsker du å vise bildet til alle vennene dine, læreren din eller besteforeldrene dine? Husk! Bilder som blir sendt eller lagret på internett kan være synlig for alle!



PASSORD

Dato for lekser: _____ Utført:

INFORMASJON OM EMNET TIL FORESATTE

Prøv å oppmuntre barnet til å bruke passord eller passordfraser. Om barnet for eksempel drømmer om å bli astronaut, kan passordet for eksempel være "EnDagSkalJegSeSaturnsRinger!!!". Et godt passord eller en god passordfrase er slike som ikke utenomstående personer kan gjette eller finne ut av. Ofte får brukerne velge passordene fritt, men mange tjenester krever en viss lengde og spesialtegn i passordet for å øke sikkerheten. Et langt og unikt passord er bedre enn et kort, ettersom det er vanskeligere å gjette. 15 tegn holder for mange tjenester. Siden det kan være vanskelig å huske lange passord, kan man heller bruke passordfraser.

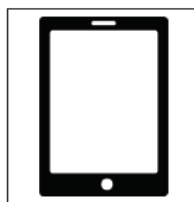
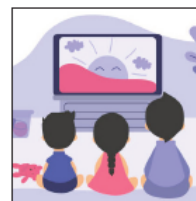
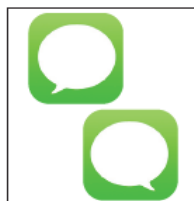


OPPGAVE OG REFLEKSJON

Be barnet velge en favorittfigur og tegn en sirkel rundt den.



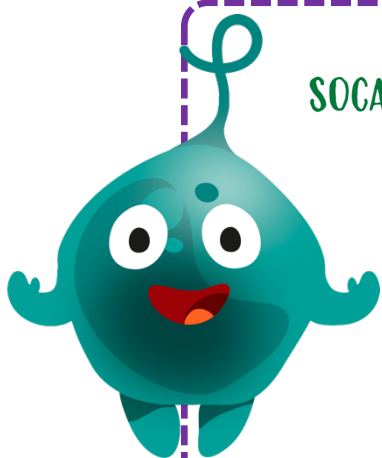
Be barnet velge sin favoritt blant de digitale hobbyene og de digitale enhetene. Tegn en sirkel rundt bildene nedenfor.



Be barnet lage en passordfrase på grunnlag av bildene som det er satt sirkel rundt. De kan si det høyt eller skrive det ned på linjen nedenfor:

TENK SAMMEN

1. Hvorfor trenger du passord og passordfraser?
2. Hvordan kan man lage et passord eller en passordfrase som andre ikke kan gjette?



SOCAS TIPS – HVER BESTEVENN HAR OGSÅ EN ANNEN VENN!

Selv om du bare deler ting med vennene dine, kan de dele dem videre, og før eller siden vil alle vite hva du delte. Det samme gjelder passord og andre private ting som finnes i den digitale trafikken. Alt kan spres veldig raskt på nettet. Så tenk på hvem du deler ting med, for det er vanskelig å slette dem senere.

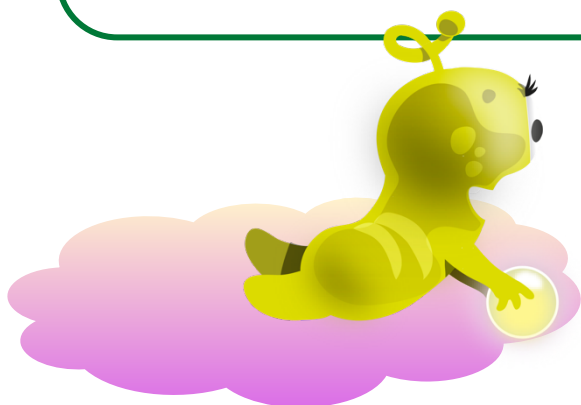
DIGITALE ENHETER OG SIKKERHET

Dato for lekser: _____ Utført:

INFORMASJON OM EMNET TIL FORESATTE

Samtaler som kan bidra til å skape en tryggere og mer positiv bruk av digitale medier. Det er viktig at dere voksne snakker med barna om dette:

1. Diskuter ansvarlig bruk av digitale enheter - hva er det hensiktsmessig å bruke dem til og hva er ikke passende? Hva er risikoen?
2. Hvis noe uvanlig eller ubehagelig skjer, så skal det alltid formidles til en ansvarlig voksen. Barnet bør lære at når de opplever noe med rart, forvirrende eller skremmende innhold, så skal man ta et skjermbilde av det og vise det til en voksen (det skal aldri sendes videre!).
3. Gjør deg kjent med ulike applikasjoner som foreldre kan bruke for å begrense hva barnet gjør på nettet. Husk imidlertid på at åpne diskusjoner med barnet er viktigst, og at kontrollapplikasjoner bare fungerer som en tilleggsfunksjon.
4. Kom til enighet i familien om vanlige regler for bruk av digitale enheter: når og hvor lenge de kan bruke nettet/skjermen hver gang? Eller kanskje det er bedre å bli enige om når de ikke skal brukes, for eksempel ved spisebordet, eller at lekser og andre viktige gjøremål må gjøres før de får lov til å bruke nettbrettet. Det er bra å bli enige om vanlige grenser for hvor sent på kvelden barnet kan bruke enheten, slik at den ikke forstyrrer søvnmengden og/eller søvnkvaliteten. I noen familier kan det å legge enhetene på en egnet "parkeringsplass" være fornuftig.



OPPGAVE OG REFLEKSJON



Øv sammen på hvordan man tar et skjermbilde på mobiltelefonen, nettbrettet og PC-en.

TENK SAMMEN

1. I hva slags situasjoner bør du ta et skjermbilde?
2. Hvem kan du vise bildet til?

Du kan også skrive ned svarene for å huske dem:

MAGOS-TIPS – HVIS MOBILEN / NETTBRETTET / DATAMAKSINEN / KLOKKA DIN



FORSVINNER, IKKE FÅ PANIKK, VÆR ROLIG!

Du må umiddelbart fortelle en voksen som du stoler på hva som har skjedd, slik at du kan få hjelp. Sørg for å endre på alle passordene som brukes på enheten (sosiale medier, e-posten, spill passord osv.) Ikke glem å bruke funksjonen "logg ut fra alle enheter".



DIGITALE TRAFIKKSKILT

Dato for lekser: _____ Utført:

INFORMASJON OM EMNET TIL FORESATTE

Å snakke om sikkerhet på nett er viktig, men noen ganger kan det være vanskelig. Det ikke slik at å begrense og forby hjelper barnet til å holde seg trygt. En positiv diskusjon med barnet er mer konstruktiv og hjelper det til å forstå årsaken bak begrensningene. Du kan starte diskusjonen om digital sikkerhet ved hjelp av disse spørsmålene og emnene:

1. Få barnet til å fortelle om hvilke nettsider de pleier å besøke. Hva liker de å gjøre på mobilen, nettbrettet og datamaskinen?
2. Hva vet elevene om hvordan man kan være trygg på nett? Hvilke råd vil du gi til andre om sikkerhet? Hvordan har du lært å være sikker? Hva er greit å dele på digitale enheter, og hva er ikke greit?
3. Hvem kan hjelpe deg med spørsmål om sikkerhet og innstillinger?



OPPGAVE OG REFLEKSJON



Gjør noe med barnet på nettet. Dere kan spille et spill på nettet og sende hverandre meldinger. Digitale enheter gjør det mulig å chatte ved hjelp av symboler 😊. Kanskje dere kan lage en liten filmsnutt sammen!

TENK SAMMEN

1. Hvorfor det var gøy å gjøre denne aktiviteten sammen?
2. Fikk vi problemer med å gjøre aktiviteten? Hvordan løste vi dem?
3. Hva annet kan vi gjøre sammen med disse digitale enhetene?

TIPS FRA HELE KIP-MANNSKAPET

– VÆR MOT ANDRE SOM DU VIL AT ANDRE SKAL VÆRE MOT DEG!

Du må huske å være vennlig i den digitale trafikken! Mobbing som foregår på nettet kalles nettmobbing, og dette kan gi alvorlige konsekvenser. Informasjon spres veldig raskt på nettet og er vanskelig å slette. Ting man deler på nettet som barn, kan bli funnet selv etter at man har blitt voksen.

Ved å følge Kip-mannskapets tips, kan du og barnet ditt glede dere over et hyggelig og trygt digitalt eventyr!

