

VÆR SMART
TA GODE VALG



Kan du tenke deg en verden uten internett?

På nettet snakker vi med venner, ser på filmer, spiller spill, deler bilder, finner informasjon, leser blogger - ja, det finnes nesten ikke grenser for hva vi kan gjøre.

I dette heftet finner du tips og råd som gjør det lettere å være smart og ta gode valg, slik at du kan ha glede av alt som er nyttig og morsomt, og samtidig være trygg.



Tenk før du taster!

Nettet er veldig sosialt

Du kan sitte alene foran skjermen, og likevel være sammen med alle vennene dine i sosiale apper og spill. Men hvis vi bare er sammen bak skjermen blir vi på en måte usosiale.

Nesten hele verden er på nett, og innimellom alt det spennende, gøyale og alle de gode vennene, kan man også møte på noen som har en dårlig dag, voksne med dårlige hensikter og luringer som vil tjene mest mulig penger. Derfor er det viktig å ta kloke og gode valg, slik at man er trygg og har det bra på nett og i spill!

Smarte ting å tenke på:

- Hvordan kan jeg være en god venn på nett?
- Hva er smart å dele og ikke dele om meg selv?
- Hvor går grensen for hva jeg kan dele om andre?
- Når skal jeg si fra til en voksen eller rapportere?
- Hvor lenge er det greit å bruke skjerm hver dag?
- Skal jeg bry meg om aldersgrenser?

Du er selv din beste beskytter:
På nettet når du ut til hele vår klode,
chat, spill og lek - eller lær deg litt kode,
men vær på vakt,
for de som er på jakt,
vær trygg med et filter i hjerte og hode.



Hva liker du best å gjøre på nett og mobil?

dubestemmer.no - På denne nettsiden kan du lære mye smart om hvordan du surfer trygt på nett.

moava.org - Her finner du mye nyttig og spennende som kan brukes i ulike skolefag og hjemme.

nysgjerrigper.no - Få tips til morsomme eksperimenter, og lær hvordan du kan lage ditt eget forskningsprosjekt.

tips.politiet.no - Her kan du tipse politiet hvis det er noe du opplever eller ser på nettet som politiet bør vite om og sjekke opp. Politiet er også på TikTok, Facebook og YouTube.



Tidsbruk

Kjenner du deg igjen?

Har du noen gang bare måttet sjekke siste nytt fra vennene dine, komme til neste level, eller sende én melding til før du legger deg?

Og så bare sjekke enda en liten gang till?

Har du noen gang lurt foreldrene dine til å tro at du sover, og så ligger du med en skjerm under dynen og koser deg?

Hvem sitt ansvar er det at du ikke blir liggende med skjermen så lenge at du nesten sovner på skolen neste dag?

Ta smarte valg og pass på at du får gjort leksene skikkelig, at du er i fysisk aktivitet, at du er sammen med andre, at du hjelper til hjemme og at du sover nok. Utenom det kan du selvfølgelig kose deg med skjerm.

Smarte råd:

- Det er lurt å logge av skjermer ca. én time før du skal sove. Da får du bedre søvn og litt tid for deg selv og med familien din.
- Det kan være smart å sette innstillingene på mobilen slik at du ikke blir forstyrret med oppdateringer og meldinger.
- Mat og prat er bra! Skjermfrie måltider er best.
- Gjør ting sammen med andre, også uten skjermer.
- Det er sunt å svette! Sport og fritidsaktiviteter bedrer humøret, skaper fellesskap og får deg i super form.

Det er lurt å spørre seg selv:

- Hvor mye er passe skjermtid?
- Kan jeg gjøre avtale med vennene mine om å være skjermfri samtidig med dem?
- Er det vanskelig å slå av skjermene tidlig nok om kvelden? Hvorfor/hvorfor ikke?

Visste du at du kan bruke mobilen din til å gå på skattejakt i hele verden? Les om Geocaching på gcinfo.no



Visste du at forskere har funnet ut at du sover dårligere hvis du er gira på skjermer like før du skal sove?



Pass på nøklene dine!

Et passord eller en kode er som en husnøkkel. Det sørger for at det som er ditt, er trygt inne i huset når du er borte. Bruk passord som er lette å huske for deg, men vanskelige å gjette for andre.

Ikke del passordene og kodene dine med andre.

Knekker du koden?

Her er Lasse sitt passord. Klarer du å finne ut hvilken enkel setning Lasse har brukt?

14SS3k4nv4SS3!

Lag ditt eget passord

Det er ikke så vanskelig å lage et passord som ingen kan gjette. Bruk gjerne tall og store og små bokstaver i blanding. Du kan for eksempel velge en eller to bokstaver som du bare skriver store, og noen bokstaver som du bytter ut med tall. Eller kanskje omvendt? Mulighetene er mange, og det er gøy å pønske ut hemmelige koder! Bare prøv.

Løsning: Setningen er «Lasse kan vasse!». Lasse har byttet ut alle a'ene med 4-tall, e'ene med 3-tall og skrevet s'ene med store bokstaver. Resten er med små bokstaver. Ganske enkelt, ikke sant?



Beskytt informasjonen din

På mobiler, nettbrett og datamaskiner kan det ligge mye informasjon og bilder om deg, familien din og vennene dine. Dette bør være privat og beskyttet slik at ingen fremmede kan finne det og bruke det til kriminalitet, eller utgi seg for å være deg.

Det er lurt å...

- Bruke skjermlås på mobil og nettbrett.
- Ha passord for å komme inn på datamaskinen.
- Ikke dele passord med andre.

Velg smarte innstillinger

Mange steder på nett og i noen spill må du opprette en brukerkonto. Da kan du velge ulike innstillinger som bestemmer hvor mye andre kan se av det du deler. Spør hjemme om det er greit at du registrerer deg. Det kan være lurt å spørre en voksen om hjelp hvis du er usikker eller lurer på noe med innstillingene. For barn er det smart å ha privat eller lukket profil i stedet for åpen profil, og at man kun legger til venner man kjenner på ekte.

Lurt å tenke over:

- Hvilken type profil vil du ha - åpen eller lukket? Hva er lurt?
- Skal alle kunne se det du legger ut, eller vil du helst at bare vennene dine skal ha tilgang?
- Hvor er det greit å være anonym, og hvor er det greit å være seg selv?



Deling

Internett har fantastiske muligheter

På internett kan du dele gode opplevelser, morsomme ting og hverdagens rare, spennende eller helt vanlige hendelser. Med et lite tasteklikk kan alle vennene dine få se bildet eller filmklippet fra sommerdagen du stod på toppen av et høyt fjell, eller da du danset på skoleforestillingen.

Men ikke glem at det er veldig lurt å sette grenser for seg selv. Alle trenger ikke vite alt om deg, og alle trenger ikke vite alt du deler på nett.

Det er også lurt å lære seg å sette grenser overfor andre. Ikke bli venner med hvem som helst på nett, og vær snar å blokkere eller rapportere hvis noen oppfører seg dårlig eller truer deg.

Mamma-testen:

Før du legger ut et bilde eller en film på nett eller mobil - spør deg selv: Kan jeg vise dette til mamma, bestemor og hele klassen? Hvis svaret er nei, ikke gjør det.



*Tagg eller ei?
Spør meg er du grei!*

Hva sier loven?

Visste du at det finnes lover om hva som er tillatt å dele?

Hvis du tar et bilde av noen klassekamerater og legger det ut på nett uten å spørre dem om tillatelse, har du faktisk brutt Norges lov.

I Norges grunnlov står det at det ikke er lovlig å legge ut personlige opplysninger, bilder og filmer av andre uten samtykke. Å få samtykke betyr å spørre dem om lov. Når personen er under 15 år, sier loven at du faktisk også må spørre foreldrene. Men du trenger ikke spørre alle i 17. mai-toget om du kan legge ut bilde av dem. Du har lov til å dele bilder fra offentlige plasser med mange mennesker der ingen skiller seg spesielt ut.

Barn har rett til privatliv står det i FNs barnekonvensjon, så foreldrene dine må også spørre deg før de deler bilder eller filmer av deg.

slettmeg.no er en tjeneste som kan gi deg råd og hjelp dersom personlig informasjon, bilder, videoklipp og andre ting om deg har spredd seg på nett, og du vil at dette skal bli endret eller slettet.

Du har rett til å si nei!

Lurt å tenke over:

- Hvem skal jeg dele bilder, filmer og det jeg skriver på nett med?
- Hva bør være privatliv og hva er greit å dele?
- Hva kan jeg dele om andre?
- Det kan være gøy å ta tullebilder, men er det noen tullebilder som ikke er greit å dele?
- Når du har lagt noe ut, er det for seint å angre. Du kan slette en post, men er det en garanti for at ikke noen allerede har lagret teksten, bildet eller filmen?

*Lurt å tenke på:
Hvilke bilder og filmer er det greit å dele?*



Digital mobbing

Nettet skal være en trivelig plass!



Hva er digital mobbing?

Det kan være å opprette falske profiler eller tulleprofiler, dele krenkende bilder og filmer av andre, spre rykter og sladder, holde noen utenfor eller true andre på nett og mobil.

Det er dårlig gjort og strengt forbudt å mobbe noen på nett og mobil. Å holde noen utenfor er like slemt.

Vær et forbilde!

Du som blir mobbet:

- Ikke la andre behandle deg dårlig!
- Ikke svar på stygge meldinger og kommentarer.
- Snakk med noen du stoler på.
- Ta vare på bevis. Du bør lagre skjermbilder og ikke slette meldinger.

Du som ser at noen blir mobbet:

- Ikke godta at andre blir mobbet – gjør noe med det.
- Støtt den som blir mobbet.
- Gi beskjed til en voksen – det er ikke å sladre, men å ta ansvar og å bry seg.
- Vær et godt forbilde.
- Ikke vær med på å spre mobbing med å trykke liker, kommentere og dele videre det som kan være sårende.

Du som mobber:

- Skjerp deg!
- «Bare tulla» er en dårlig unnskyldning.
- Tenk over mottoet «vær mot andre som du vil at andre skal være mot deg». Hva innebærer egentlig dette?
- Tenk over hvorfor du mobber andre. Trenger det å være sånn?
- Det er ikke alltid lett å være den som mobber heller. Snakk med en voksen du stoler på hvis noe er vanskelig.

Ta ansvar!



Trenger du noen å snakke med?

Snakk med en voksen du stoler på om det som er vanskelig. I alle fylker i Norge har de også et mobbeombud som du kan snakke med.

Hos Kors på halsen og Snakk om mobbing kan du chatte eller snakke med voksne som lytter og tar følelsene dine på alvor. Se korspahalsen.no eller snakkommobbing.no. Det er helt anonymt og gratis.



Aldersgrenser

Aldersgrenser finnes av en grunn.

Alle filmer, og de fleste spill og tv-programmer har en aldersanbefaling. Det betyr at noen har vurdert hvem innholdet passer for.

Mange barn og voksne tror at det er barn og unge som spiller mest dataspill. Men det er faktisk feil. Forskere har funnet ut at det er menn over 30 og damer i 40-årene som spiller mest. Derfor lages det mange spill for voksne.

Hva mener du?

«Men...! Alle andre har jo. Alle andre får lov!»

Stemmer det egentlig?

18 - =

Så mange år bør du vente før du spiller 18-årsspill.

Hvem er tøffest? De som ikke bryr seg om aldersgrenser, eller de som tør å si nei?

Hvem setter aldersgrenser på spill?

- Noen kjipinger som hater barn.
- De som har laget spillet, ut fra regler som er like for hele Europa.

På pegi.info/no/ kan du lese mer om aldersgrenser på dataspill og finne aldersanbefalinger. Vil du lese mer om aldersgrenser på film kan du gå til medietilsynet.no



Pengebruk

Ingenting er gratis

Dette kjente ordtaket gjelder mange ting, også på nett. Veldig mange spill er gratis å laste ned, men hvis du vil komme langt er det lett å bli fristet til å bruke penger i spillet.

Husk at medlemskap og spill ofte koster penger. Det kan også koste ekte penger å skaffe seg utstyr, klær og andre fordeler inne i et spill.



Smarte valg:

- Velg de riktige innstillingene. Alle mobiltelefoner og nettbrett kan stilles inn slik at du ikke kan bruke penger ved et uhell.
- Gjør avtaler med foreldrene dine om hvor mye penger du kan bruke på spill og ting til mobiltelefonen og nettbrettet.
- Ikke la deg friste til å bruke noen andre sitt bankkort for å kjøpe deg medlemskap eller gjøre kjøp i spill. Det er å stjele og dessuten lett å oppdage.

Hvis du er uheldig:

Det er mulig å få pengene tilbake. Barnevakten og Forbrukerrådet kan hjelpe deg - på forbrukerradet.no kan dere finne gode råd og noen å snakke med.



Jakten etter likes

Utseendepress

På nett og mobil er det veldig mye innhold og reklame som handler om utseende, mote, sminking, trening og slanking. Dette gir lett et feil bilde av virkeligheten.

Er du opptatt av kommentarer og hvor mange som har klikket «liker» på det du deler på nett og mobil?

Din verdi er ikke avhengig av hvor mange som ser deg og liker deg på nett og mobil.

Vær glad i deg selv og husk: Du er du, helt unik og ingen er deg lik 😊

Gi andre oppmerksomhet som ikke bare handler om utseende, men om hva du liker med dem og hva de er flinke til.

Lille speil på veggen der, hvem er finest i landet her?

Mange steder på nett kan barn og unge legge ut bilder, og få karakter og kommentarer etter hvor pen andre synes de er. Vi anbefaler å ikke gjøre dette.

Lurt å spørre seg selv om:

- Hva synes du om å bedømme andre ut fra bilder?
- Er det viktig å se perfekt ut hele tiden?
- Hva liker du best ved vennene dine?
- Hva er skjønnhet?
- Er det viktig å få likes og kommentarer? Hvorfor/hvorfor ikke?



Litt for perfekt?

Visste du at mange motebyråer fikser på bildene med dataprogrammer, slik at modellene blir «enda mer perfekte» enn i virkeligheten?

Mine smarte valg

Hvilke nettvettregler bør du følge når du bruker mobil, nettbrett, datamaskin, spillkonsoller og andre digitale medier? Skriv dine egne smarte råd!

Smart på nett, rett og slett!



