

# GØY PÅ NETT

Læringsressurs til elever med utviklingsforstyrrelser og andre særskilte behov. I klasserommet, i grupper eller en-til-en

## ARBEIDSBOK

*Oppdatert 1. oktober 2019*

# INNHOOLD

	Side
Time 1: Spill- og nettpraten	4
Time 2: Skjermtid og helse	9
Time 3: Aldersgrenser	16
Time 4: Jeg deler med andre	24
Time 5: Venner på nett	32
Time 6: Sikkerhet og passord	36
Time 7: Hvordan være grei mot andre	40
Time 8: Pengebruk i apper og spill	45
Time 9: Hvordan blir følelsene påvirket av det jeg gjør på nett	50
Time 10: Kildekritikk og falske nyheter	54



# SLIK GJENNOMFØRES ØKTENE

Timene i dette opplegget vil gi best læringsutbytte når de blir gjennomført av en person med relasjon til barnet som har interesse for temaet, og synes at det er spennende å få bedre innsikt i barnets tanker og erfaringer med spilling og nettbruk.

I det vedlagte ressursheftet er det satt opp timer med forskjellige oppgaver og hjelpemidler som sosiale historier, faktaark og annet som kan benyttes til de ulike temaene. Innholdet er utarbeidet og kvalitetssikret av spesialpoliklinikken i Helse Bergen og Barnevakten.

Samtalene kan gjennomføres med enkeltelever eller i små grupper.

## Forslag til tidsplan for hver økt *Totalt 45 minutter*

### Takk for sist (5 min):

- Gjennomgang av hva eleven har gjort på nettet siden sist økt og oppsummering av hjemmearbeid

### Faktasjekken (5 min):

- Gjennomgang av tema og fakta

### Oppgaver å gjøre sammen (20 min):

- Ulike praktiske oppgaver som skal underbygge læring

### Dette har vi lært (5 min):

- Oppsummering gjennom quiz og sosiale historier

### Utfordring til neste time (10 min):

- En liten utfordring å tenke på til neste økt

Timene kan følges i den rekkefølgen de er satt opp, eller du kan velge økt fra gang til gang. Eleven kan gjerne bli tatt med på råd for å velge progresjon og tema. Slik får eleven et eierforhold til læringen. Men vi anbefaler at dere starter med Time 1: Spillpraten.



Hei, og velkommen!



### Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Flere gutter enn jenter spiller dataspill			
De fleste som spiller dataspill er mellom 16 og 20 år			
Det er forbudt for barn å spille dataspill når spillet er merket 18+			
Barn kan selv bestemme hvilke spill de vil spille			
Lærerens jobb er å hjelpe elevene til å forstå hvordan spillverdenen fungerer			
Barn vil ikke at foreldre skal være sammen med dem når de spiller dataspill			
Dataspill er laget slik at de som spiller skal bli avhengig slik at de ikke klarer å slutte å spille når de først har startet			

Her kan du sjekke svarene:

- 96 prosent av gutter og 63 prosent av jenter i alderen ni til 18 år spiller spill i en eller annen form (Barn og Medier: 2018)
- De som spiller aller mest er menn på ca. 30 år.
- Alle spill har aldersanbefalinger som skal hjelpe oss til å finne ut hvilken alder spillene passer for. Foreldrene bestemmer.
- Det er foreldrene som har det siste ordet i å tillate barna sine hvilke spill de får spille. Derfor vil barn fra ulike hjem gjerne få spille ulike spill og ha ulike regler for skjermtid.
- Læreren sin jobb er å hjelpe elevene til å forstå hvordan spillverdenen fungerer og hvordan elevene selv kan ta smarte valg.
- Barnevakten oppfordrer foreldre og lærere til å spille sammen med barna. Det er bra for vennskapet dem imellom.
- Mange dataspill er laget på en slik måte at vi skal bli hektet på spillet og fristet til å stadig komme tilbake for å fortsette spillingen og komme videre i spillet.



Oppgaver å gjøre sammen

Hvilken spillkonsoll foretrekker du? Fyll inn dem som mangler.

	Ja	Nei
Playstation		
Nintendo Switch		
Mobil		
Xbox		
PC		



Konsollene bestemmer hva slags type spill man får tilgang til. Ikke alle spill finnes i alle konsoller.

Hvilke spill og apper har du brukt sist uke? *Skriv ned*

Spilltittel/navn på apper	Antall minutt spilt i går



Foto: Nintendo

Har jeg noen venner som jeg spiller eller chatter med?

- Er det fra skolen eller i nabolaget?
- 

- Er det noen jeg har blitt kjent med i spillet?
- 

- Hva vet jeg om de vennene jeg har i spillet?
- 

Er spillingen en sunn hobby, eller...?

- Hva er motivasjonen din for å spille?
-

- Er det vanskelig å styre spilletiden?

---

- Går spillingen utover forholdet til venner og familie?

---

- Påvirker det søvn, skole, lekser og fritidsaktiviteter?

---

**Har du hørt om uttrykket spillavhengig?**

---

- Fakta: Omtrent en prosent av befolkningen i Norge er spillavhengig.

**Hva tror du spillavhengighet er?**

---

---

---

- Fakta: Definisjonen er at en spiller om penger og ikke klarer å stoppe når pengene tar slutt. Nå er også tidsbruk i spill blitt med i definisjonen: En klarer ikke å stoppe å spille, slik at det går utover skole, familie, venner, og så videre.

**Er det forskjell på å spille når jeg har det gøy og når jeg kjeder meg?**

- Hva gjør jeg på nettet når jeg kjeder meg?

---

- Er jeg på YouTube? I så fall hva søker og ser jeg på der?

---

## Dette har vi lært

- Hvilke spill jeg liker?

---

- Hvilken konsoll jeg foretrekker?

---

- Hvem er vennene mine i spill og sosiale medier?

---

- Hvor mye tid bruker jeg på spill og apper?

---

## Utfordring til neste time

**Lærer:** Sette meg inn i fem nye ting som eleven lærte meg i dag

**Elev:** Finne fem spill, apper og nettsider jeg bruker når jeg kjeder meg på nettet

## Evaluering

Sett kryss

	Nei	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					





# TIME 2: SKJERMTID OG HELSE

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.

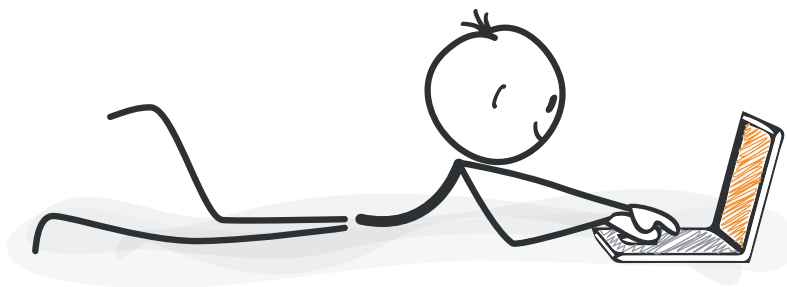


## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Å alltid være på skjerm og ikke se og bry seg om andre har fått et eget navn			
Mange foreldre tror at barna sover, men så er barna egentlig på mobilen			
Det er straffbart i Norge å bruke skjerm rett før en skal legge seg			
Ekspertene på søvn anbefaler foreldrene dine å ta skjermene ut fra soverommet når du skal sove			
Vi kan bli avhengig av skjerm			
De som lager dataspillene ønsker at du ikke skal avslutte spillet før du er ferdig			
Det er vanskelig å selv finne på å gjøre noe annet enn å spille dataspill			

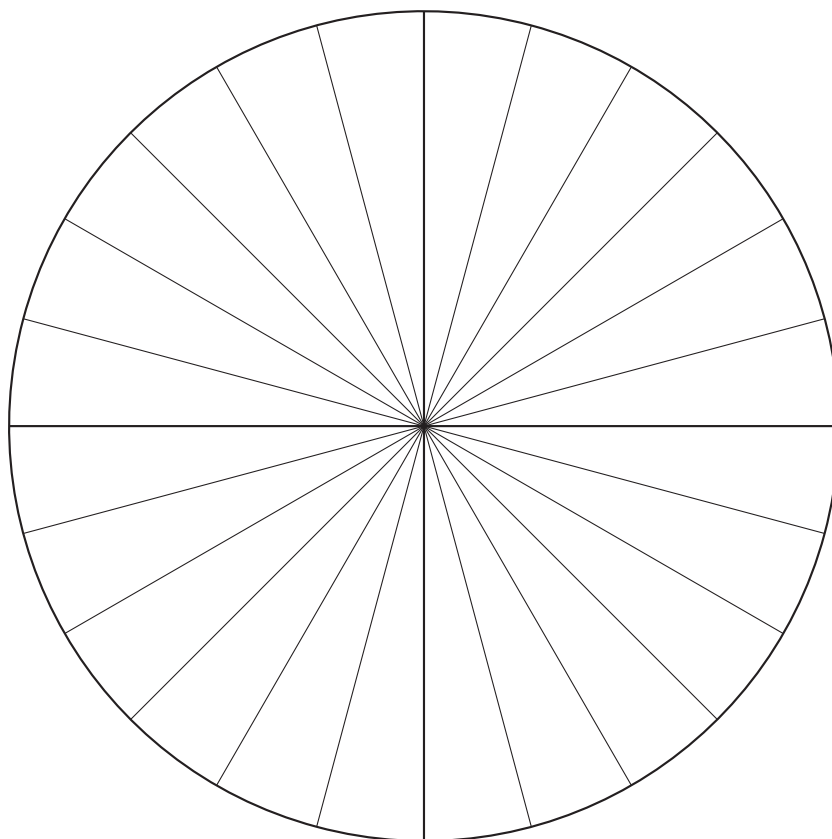
Her kan du sjekke svarene:

- Fenomenet å alltid være på mobilskjermen og ikke helt tilstede har på engelsk fått navnet «phone snubbing» (snubbing = ignorering/å være kald mot) eller litt enklere forkortet; «phubbing».
- Mange barn påstår at det er lett å lure foreldre til å tro at de sover, men i virkeligheten ligger de på mørke stille rom og koser seg med vennene sine på sosiale medier, spiller appspill, hører musikk og ser på film, og så videre.
- Skjermbruk ved leggetid kan påvirke søvnkvaliteten.
  - En forklaring er at skjermbruk fører til at det tar lenger tid å sovne («må bare chatte litt til med de i klassen, spille en runde til, se en episode til» og så videre.)
  - En annen forklaring er at man blir oppspilt av skjermbruken, og dermed ikke får sove eller at man har dårligere søvnkvalitet. Dopaminnivået i hjernen er i høygir ved spilling og intens chatting.
  - Lyset fra skjermen forstyrrer og påvirker søvnhormonet melatonin, og kan også forskyve døgnrytmen. Det kan bli vanskeligere å sovne og man kan få dårligere søvnkvalitet (selv om man sovner). For noen barn og unge så er det nok også slik at hvis man ikke får sove så finner man frem skjermen igjen. Uansett er det nok snakk om en selvforsterkende sirkel: Skjermbruk fører til søvnløshet, som igjen fører til skjermbruk.
  - I hjernen vår er det også avfallsstoffer som bør fjernes, og eneste måte å få «vasket vekk» avfallsstoffene i hjernen er ved å sove nok og hvile nok. Hjernen trenger nok tid til å hvile for å fungere. Gode rutiner allerede fra barneskole av, vil gjøre det lettere når man blir tenåring. Vi anbefaler å ta skjermene ut fra soverommet på kvelden.
- Mange dataspill er laget på en slik måte at vi skal bli hektet på spillet og fristet til å stadig komme tilbake til spillet for å fortsette progresjonen og komme videre i spillet.
- For mange kan det være vanskelig å legge vekk mobil eller andre spill for å finne på andre aktiviteter. Kanskje kan det være vanskelig å vite hva annet man skal finne på?



### Oppgaver å gjøre sammen

Hva bruker jeg tiden på?



Hvert felt er lik en time av døgnet på en vanlig ukedag. Fargelegg sirkelen med en farge for hver aktivitet.

#### Forslag til aktuelle aktiviteter:

	Farge
Søvn	
Skole	
Spising	
Lekser	
Skjermtid	
Være med familien	
Være med venner	
Andre fritidsaktiviteter	

Se på tidssirkelen på forrige side.

- Er dette en god balanse? Hvorfor? – Hvorfor ikke?

---

---

---

---

---

- Tenk deg at du endrer på det du ikke er helt fornøyd med. Hvordan vil sirkelen da se ut? Hva ønsker du å bruke mer tid på? Hva er bra å bruke mindre tid på? Hvor mye skjermtid er passe i ukedagene? I helgene? På skolen?

---

---

---

---

---

- Er det annerledes å bruke mye tid på spilling i forhold til å bruke mye tid på å se på YouTube eller gjøre lekser på skjerm?

---

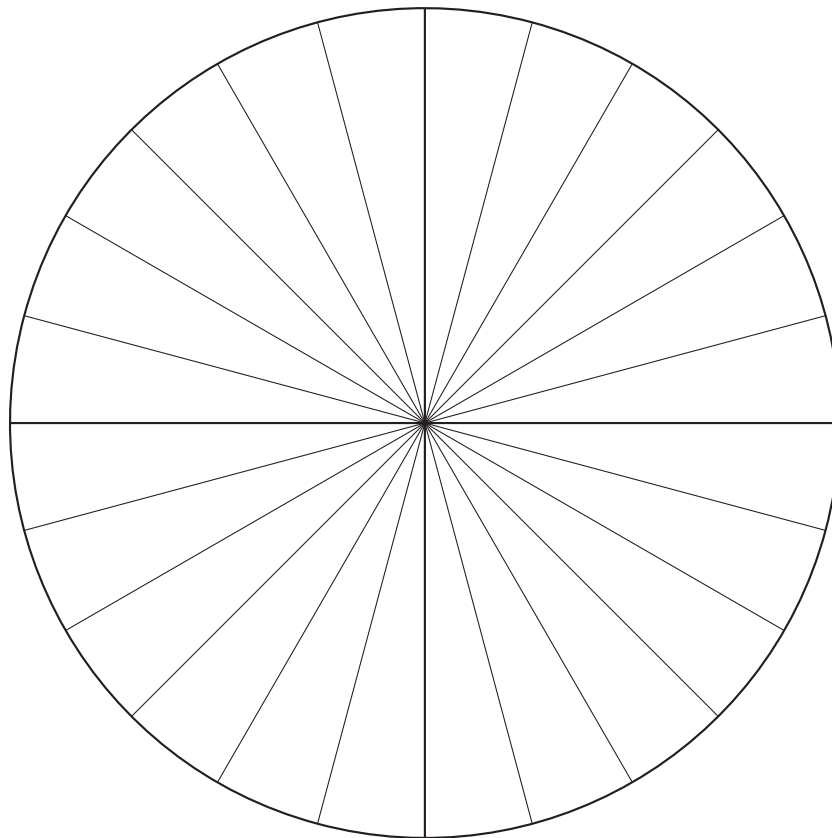
---

---

---

---

Hvis du skulle endret på noe, hvordan ville du brukt tiden din da?



Andre aktiviteter du vil gjøre? Fyll inn:

	Farge

- Hvordan bearbeider du inntrykk og følelser? Når kjedet du deg sist? Fortell hvordan? Hva gjør du med mobilen eller PC-en når du kjeder deg?

---



---



---



---



---

- Hvor ligger mobilene og PC-ene når dere spiser på skolen? Hvor ligger de når dere spiser hjemme? Hvorfor kan det være lurt å ha skjermfrie måltid og skjermfritt en time før leggetid?

---



---



---



---



---

**Hva kan jeg bruke tiden min på den siste timen før jeg legger meg til å sove?**

Skriv opp hva du gjør av konkrete ting før du legger deg (for eksempel pusse tenner, spise kveldsmat og så videre.) i skjemaet og velg en farge til hver aktivitet.

Aktivitet	Farge

Hvor tidlig tenker jeg at det er greit å avslutte skjermbruk?

Fyll ut tidslinjen med en farge for hver aktivitet. En rute tilsvareer ett minutt.

### Dette har vi lært

- Det er lurt å legge bort skjermen en time før jeg skal sove. Da sover jeg bedre.
- Jeg får bedre helse av å gjøre forskjellige ting i løpet av en dag.

### Utfordring til neste time

Lærer/elev: Test ut hjemme det dere har ført inn i den siste tidssirkelen. *Se oppgave over*

### Evaluering

Sett kryss

	Nei	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					

# TIME 3: ALDERSGRENSENER

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Det er foreldrene som bestemmer aldersgrensene på spill			
Det er foreldrene som bestemmer hvilke spill barn for lov å spille			
Det er statsministeren i Norge som bestemmer aldersgrensene på spill			
Jeg vet hva en aldersgrense er			
Noen barn blir voldelige av å spille dataspill eller å se skumle filmer			
Læreren min bryter norsk lov dersom han/hun viser en film med for høy aldersgrense i klassen			
Barn blir voldelige av dataspill med vold i			



Her kan du sjekke svarene:

- PEGI er den Europeiske merkeordningen for aldersanbefaling av spill og apper. PEGI betyr: Pan European Game Informasjon
- PEGI sin oppgave er å hjelpe foreldre til å ha riktig kunnskap om spillenes innhold slik at de på best måte kan finne ut hvilke spill som passer for barna deres.
- PEGI og spillutviklerne setter aldersanbefalinger på spill ut fra hva spillet handler om og hvem det passer for ut fra skadelighet.
- Aldersgrensene for film i Norge gjelder både på kino og på skolen. Kinoene og skolen er lovpålagt å følge aldersgrensene på film. Men når du ser filmer hjemme er det foreldrene dine som bestemmer om du får lov å se.
- Blir jeg påvirket av voldelige spill? Forskere mener at medievold kan være skadelig for noen barn. Men for de fleste barn er det ikke noen sammenheng. Barn som har en god oppvekst, stabile familieforhold, flere gode venner, ikke opplever voldsbruk i det daglige, ikke blir så fort sint og ikke ser så mye medievold blir ikke voldelige av å spille voldelige spill.



## Oppgaver å gjøre sammen

Hva betyr symbolene til PEGI?

Her er symbolene for innholds- og aldersmerkene til PEGI.

### PEGI-symboler




Mobbing

Aldersgrense

Narkotika

Pengespill/  
gambling

Kjøp i spill

Vold

Frykt

Grovt språk

Seksuelt  
innhold

Trekk strek fra PEGI-symbolene til riktig boks.

Mer å snakke om:

- Hvilke av disse merkene finner du på de spillene du spiller?

---

---

---

---

---

- Hvilke aldersanbefalinger er det på dine spill?

---

---

---

---

---

- Prøv å finne ut hvorfor aldersanbefalingen er satt slik

---

---

---

---

---



- Dersom du er yngre enn anbefalingen, hva tror du skjer om du spiller dette spillet? Har du venner som ville reagert annerledes på det samme spillet?

---

---

---

---

---

- Hvilken type vold er det i spillene du spiller? Bruk symbolene ovenfor for å forklare.

---

---

---

---

---

- o Hvordan påvirkes du av volden?

---

---

---

---

---



- Hva føler du når du spiller? *Fyll inn og sett kryss der det passer for deg*

Spilltittel (skriv)	Glad	Sliten	Spennende	Redd	Annen følelse (skriv)

- Kan du få venner gjennom å spille?

---

- Hvordan får du gode venner i spill?

---



---



---



---



---

- Er det forskjell på venner i spill og venner du møter f.eks. på skolen eller i gaten?

---



---



---



---



---

- Hvordan påvirker spillingen skolehverdagen din?

---



---



---



---

- Hvordan påvirker spillingen fritiden din?

---



---



---



---

- Nevn noen voksne som interesserer seg for spillingen din

---



---



---



---

## Dette har vi lært

Når et spill er merket med PEGI 7 betyr det at:

	Sett kryss
Det ikke passer for barn under syv år	
Det passer for barn under syv år	
Vi kan spille syv personer samtidig i spillet	

**Sosial historie: Alle spill og filmer har en aldersgrense**

*Aldersgrensen forteller hvor gammel man bør være for å spille dette spillet eller se denne filmen. Grunnen til at det er aldersgrenser på spill og filmer er at spillet eller filmen inneholder ting som man bør være så gammel som aldersgrenser sier for å se innholdet eller spille.*

*De som lager spillene bestemmer aldersgrensen. De bruker et merkesystem som heter PEGI. Merkene kalles PEGI-merker og forteller om aldersgrensen og om spillet inneholder for eksempel vold, banning, narkotika, seksuelt innhold eller andre ting. Aldersgrensen på filmer blir bestemt av Medietilsynet. Hvis jeg ser en film eller spiller et spill med høyere aldersgrense enn min alder, kan det hende at innholdet i filmen eller spillet oppleves skremmende for meg.*

*Når jeg skal se en film eller spille et spill vil jeg undersøke aldersgrensen først. Hvis det er vanskelig å finne ut om en film eller et spill passer for meg, kan jeg spørre en voksen.*

*Jeg vil prøve å finne filmer og spill som jeg er gammel nok til å se eller spille. Det er lurt.*

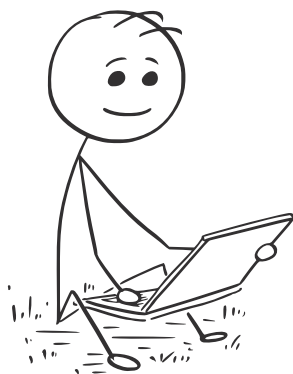
**Utfordring til neste time**

**Elev:** Skriv ned navnet på de fem spillene du spiller oftest. Bak navnet på spillet skriver du hvilken aldersmerking spillet har. Når du summerer tallene, hva blir tallet til sammen? Hvis tallet er veldig høyt – hvilket av disse spillene kan du bytte ut med et annet spill for å få summen til å bli mindre?

**Evaluering**

Sett kryss

	Nei	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					



# TIME 4: JEG DELER MED ANDRE

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Gutter er mer på sosiale medier enn jenter			
Sosiale medier er uvanlig blant barn før de fyller 13 år			
Barn synes det er svært ubehagelig å se og høre om krig på nett			
Noen voksne personer prøver å få kontakt med barn gjennom nettet			
Det er ulovlig å ha et nakenbilde av andre som er under 18 år på min egen telefonen			
Politiet hjelper meg om det skjer noe dumt på nettet			
Det er ulovlig å se på videoer på nettet om overgrep mot dyr			



Her kan du sjekke svarene:

- Flere jenter enn gutter bruker sosiale medier før de er 13 år
- Tre av fire barn mellom ni og 13 år bruker sosiale medier
- Barn har blitt spurt om hva de synes er mest ubehagelig å se på nettet. De svarer seksuelle overgrep, at dyr har det vondt, selvmord, mobbing, krig og sex
- Det er noen voksne som utgir seg for å være barn. De kan prøve å få deg til å vise deg naken eller dele nakenbilder
- Det er straffbart å dele nakenbilder på nett, enten av seg selv eller andre
- Du kan komme i politiets register om du deler nakenbilder
- Det er også straffbart å gå inn på nettsider som viser overgrep mot barn og mot dyr
- Politiet kan finne tilbake til alle søkeordene og all aktivitet du har hatt på nett og på telefonen

## Oppgaver å gjøre sammen

### 1. Deling:

Sosiale medier er nettstedet og apper som er laget for at vi skal kunne skape og dele innhold og delta i sosiale nettverk på internett.

### Hva har jeg delt?

Skriv inn hver ting du kommer på at du har delt med andre den siste uken. Det kan være en sms, et bilde eller en PDF-fil. Til høyre skriver du om du delte det fra telefonen, nettbrettet eller PC-en din. Da kan du tenke gjennom hvor mye/hvor lite du deler på en uke.

Medium (f.eks. telefon, sosialt medium)	I dag	I går	Siste helg

Mer å snakke om:

- Er spill et sosialt medium?

---

---

---

- Hvilke sosiale medier bruker jeg?

---

---

---

- Hva kan jeg som lærer se av det du har delt? Hva er bare til nære venner?

---

---

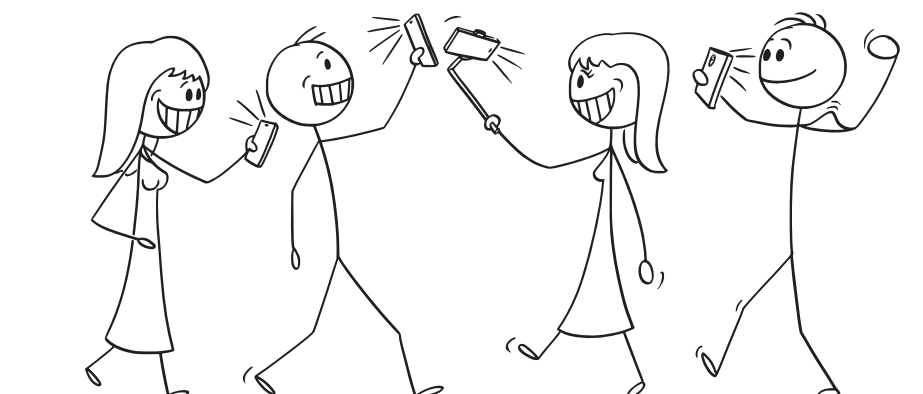
---

- Hva kan jeg som elev se av det læreren har delt?

---

---

---



## 2. Seksuelle overgrep:

I sosiale medier er det mulig å dele nesten alt hva man vil. Men det er noen lover og regler som sier at noe er ulovlig og straffbart å dele. Slå opp i straffeloven (§ 310) og les sammen!

### Mer å snakke om:

- Hvorfor tror du det er straffbart å dele film og bilder av seksuelle overgrep?

---

---

---

---

- Har du selv sett dette?

---

- Hva gjorde du om du så det?

---

---

---

- Har du sagt fra til en voksen? Mor, far, onkel, tanke, bestemor?

---

- Hvorfor? Hvorfor ikke?

---

---

---

- Har du selv delt slikt innhold til andre?

---

### 3. Pornografi:

Ordet porno kommer fra språkene gresk og fransk og betyr «hore». Det brukes til å beskrive bilder, ord eller film av personer som har sex. Det er mange som tjener penger på å drive med porno. Det kalles gjerne for en industri der det er noen som er ledere, mens de personene vi ser på bildene er gjerne noen som jobber for andre. Det er viktig å være klar over at porno, slik det framstilles i mediene, ikke gjenspeiler virkeligheten.

Undersøkelser viser at mange barn og unge i Norge har sett porno på nettet. Enten har de kommet over det uten å ville det, eller så har de selv søkt etter det.

#### Mer å snakke om:

- Hva tenker du er pornografi?

---

---

---

- Hvorfor er det porno på internett?

---

---

---

- Kjenner du noen andre som har sett dette?

---

---

---

- Hvordan kan vi unngå å se porno på nettet?

---

---

---

- Hva tenker du om regelen om å aldri dele nakenbilder på nettet?

---

---

---

## 4. Samtykke:

- Hva betyr ordet samtykke?

---

---

- Hvem kan gi samtykke til å dele et bilde?

---

---

- Hvem kan gi samtykke til å dele en film?

---

---

- Hvem kan gi samtykke til å dele en livesending?

---

---

- Hva gjør jeg om noen deler noe av meg som jeg ikke har godkjent?

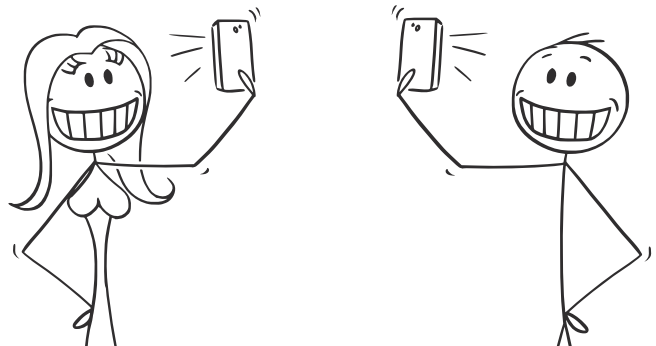
---

---

---

---

---



## Dette har vi lært

### Sosial historie: Andre deler på nett

*På sosiale medier er det mange som deler bilder og filmer med hverandre. Dette kan være kjekt. Noen ganger legger man ut ting slik at flere kan se det. Andre ganger kan man sende ting direkte til hverandre, enten en og en, eller til en gruppe.*

*Noen ganger kan det skje at man mottar noe fra en man kjenner som den personen har fått fra noen andre. Kanskje var det ikke meningen at innholdet i meldingen skulle sendes videre. Dette kan for eksempel være hvis en sender et bilde av seg selv til noen andre og den som får bildet sender dette videre til andre. Hvis jeg mottar et bilde, en video eller en melding som ikke egentlig var til meg vil jeg prøve å huske at dette ikke skal sendes videre. En voksen kan hjelpe til, slik at bilder, videoer og meldinger som er delt med flere enn de var tenkt, ikke blir delt videre.*

### Sosial historie: Jeg deler på nett

*På sosiale medier er det mange som deler bilder og filmer med hverandre. Dette kan være kjekt. Noen ganger legger man ut ting slik at flere kan se det. Andre ganger kan man sende ting direkte til hverandre, enten en og en, eller til en gruppe.*

*Noen ganger tar man bilder eller videoer av andre. Ofte kan man ha lyst til å dele disse bildene eller filmene med andre, enten ved at man legger dem ut steder hvor flere kan se dem, eller ved at man sender det til enkeltpersoner eller grupper. Det er personene selv som bestemmer om et bilde eller en video av dem skal deles.*

*Det er ikke lov å dele bilder eller videoer av andre uten at de vet om det og har gitt tillatelse til det. Andre har heller ikke lov å dele bilder eller videoer av deg, uten at du syns det er greit. Når jeg selv skal legge ut bilder eller videoer vil jeg forsikre meg om at de jeg deler bilde eller video av syns det er greit. Om jeg skal dele et bilde av et annet barn som er under 15 år må foreldrene til barnet gi tillatelse til det. Det samme gjelder om andre vil dele et bilde av meg. Er jeg under 15 år er det foreldrene mine som har ansvar for, og som kan bestemme hva som kan ligge på nettet av meg.*

*Hvis jeg vil dele bilde eller video av andre, vil jeg prøve å huske på å spørre dem om det er greit før jeg deler. Det er lurt.*



## Sosial historie: Hvis jeg opplever noe ubehagelig på internett

*På internett finnes det informasjon, filmer og bilder av mye forskjellig. Der kan jeg finne informasjon om det jeg er interessert i.*

*Noen ganger kan det være ting på internett som jeg ikke ønsker å se. Det kan være bilder eller videoer som viser noe annet enn det jeg hadde tenkt. Når jeg finner noe på internett som jeg ikke ønsker å se på er det lurt å lukke den nettsiden og prøve å finne noe annet.*

*Hvis det blir vanskelig å finne det jeg egentlig ønsket, kan jeg spørre en voksen om hjelp. Det er lurt.*

## Utfordring til neste time

**For elev og lærer:** Lag en oversikt over hvor mye dere deler med andre og hva andre deler med deg (*antall saker/antall minutter på video*) i løpet av en valgt dag. Hvem vinner? Hvor stor er forskjellen?

	Elev	Lærer
Antall saker (meldinger, snapper, epost, bilder)		
Antall minutter (video)		
<b>Totalt</b>		

## Evaluering

Sett kryss

	Nei	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					

# TIME 5: VENNER PÅ NETT

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

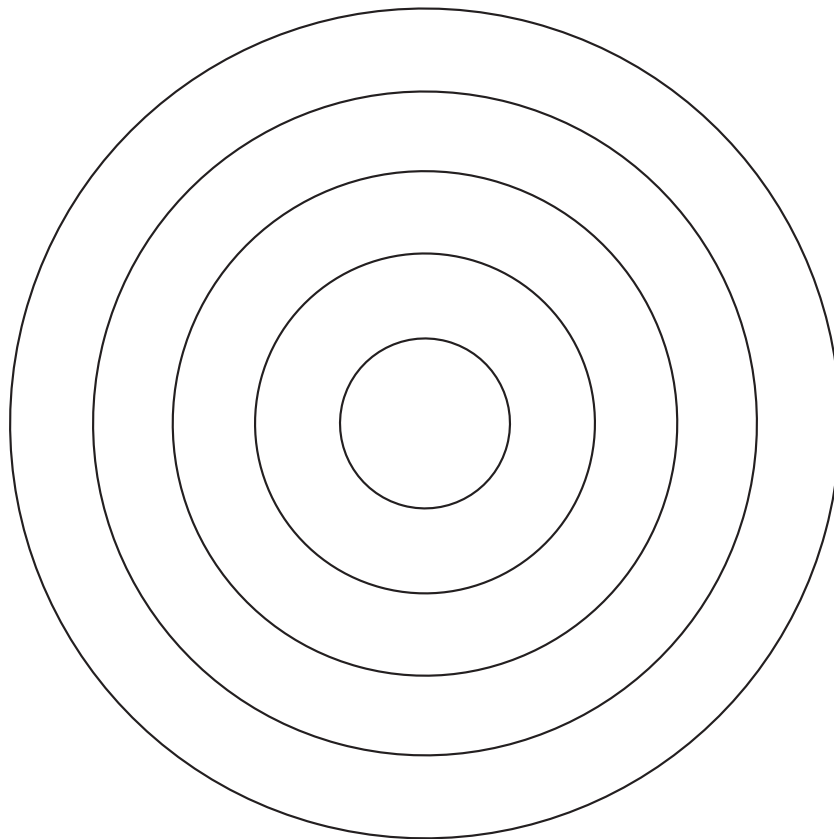
	Ja	Nei	Vet ikke
De fleste vi treffer på nett og i spill er snille folk			
Vi vet ikke alltid 100 % sikkert om nettvenner er snille			
Slemme personer på nettet ønsker å ta kontakt med barn uten at andre kan følge med på samtalen			
Politiet anbefaler at barn ikke oppretter en-til-en kontakt med folk de kun kjenner fra nettet uten å få hjelp av en voksen til å avgjøre om personen er snill			
Det er lurt å blokkere nettvenner som ikke er snille og si ifra til en voksen			



## Oppgaver å gjøre sammen

### Plasser relasjoner i forhold til deg selv

Tegn opp mine sirkler og skriv inn familie, nære venner, nettvenner og perifere venner. Hvem kommer i den innerste sirkelen? Hvem kommer i den neste sirkelen? Hvem kommer i de ytterste sirklene?



### Mine sirkler:

Sirkel 1: \_\_\_\_\_

Sirkel 2: \_\_\_\_\_

Sirkel 3: \_\_\_\_\_

Sirkel 4: \_\_\_\_\_

Sirkel 5: \_\_\_\_\_

- Hva kan man dele til personene i de ulike sirklene?

---

---

---

- Snakk om hvor nettvennene som vi ikke har møtt på ordentlig er i sirklene

---

---

---

- Hvordan kan jeg vite at en nettvenn er en god venn som jeg kan stole på?

---

---

---

- Hva har den sagt som er til å stole på?

---

---

---

- Hvordan kan jeg vite at alderen er riktig?

---

---

---

- Hvordan kan jeg vite at det er en gutt eller jente?

---



---



---

*Tips: Kan jeg søke på brukernavn? Spørre en voksen om hjelp? Stille personen noen kontrollspørsmål om hvilken klasse vedkommende går i? Hva heter foreldrene? Hva heter søsknene? Andre ting?*

### Dette har vi lært

Jeg vil ha gode venner på nettet. Da må jeg kunne stole på at de er snille. Da må jeg sjekke litt først før jeg stoler helt på dem. Det er smart!

### Utfordring til neste time

**For elev og lærer:** Tenk på to av dine nettvenner som du spiller med som du ikke har sett eller vet hva heter på ordentlig. Gjør en test om de er til å stole på – uten at nettvennene oppdager at det er det du gjør. Når du spiller, prøv å be om hjelp til en oppgave du skal løse og se om de hjelper deg. Gjør det samme mot dem når de spør om hjelp.

### Evaluering

Sett kryss

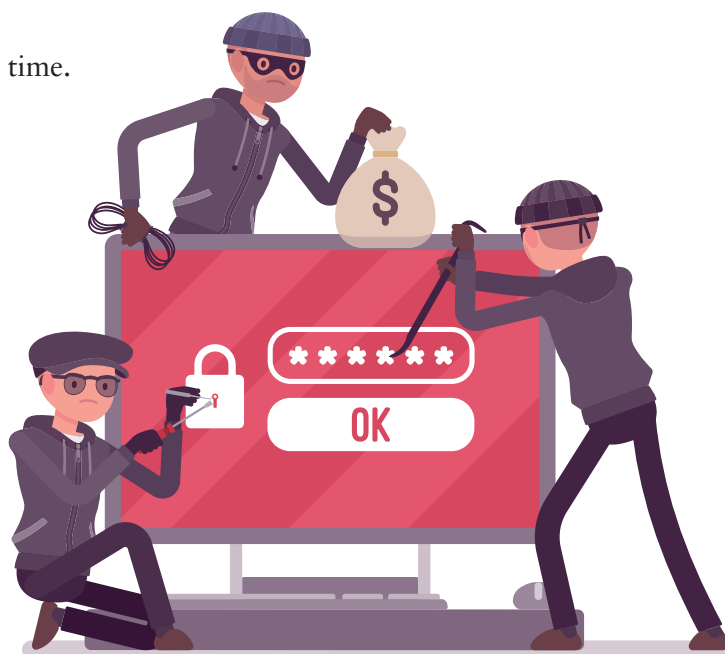
	Nei	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					



# TIME 6: SIKKERHET OG PASSORD

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Det er personer over hele verden som har som jobb å prøve å lure norske barn til å gi bort pengene sine på nettet			
Når vi ikke deler passordet vårt med andre er det vanskelig for oss å bli lurt			
Luringene arrangerer enkle konkurranser på nettet for å få barn og unge til å bli med			
Når vi ikke deltar i fristende konkurranser er det vanskelig for oss å bli lurt			
Luringene bruker kjente merkenavn som Coca Cola, Netflix og Apple for at vi skal tro at det er ekte			
Når vi sjekker nettadressen til konkurransen kan vi se at den ikke er lik Coca Cola, Netflix og Apple og da deltar vi ikke. Da blir vi ikke så lett lurt			
Folk som vil hjelpe oss i spill kan få passordet vårt			

## Oppgaver å gjøre sammen

### Oppgave 1: Rollespill

*Læreren er en slem person som prøver å tjene tusen kroner ved å lure et barn på nettet. Eleven er barnet på nettet som blir lurt.*

**Læreren:** Lager en konkurranse på nettet og deler den i sosiale medier: Svar på fire spørsmål og vinn en Ipad!

- Hvor sannsynlig er det at du som barn klikker på den:
  - Om du får den på mobilen din som en reklame i en app
  - Om du får den i spillet
  - Om du ser den på YouTube
  - Om du får den på eposten din

**Elelv:** Hvordan kan du finne ut om konkurransen er ekte (ikke lureri) eller at noen vil lure deg?

	FARE!	VÆR OBS!	HELT OK
Du må oppgi passordet ditt i spillene du spiller			
Du må oppgi et kredittkortnummer			
Du får meldinger til din epost der det står noe fint om deg som person			
En av dine nettvenner har anbefalt konkurransen			
Du må oppgi navnet ditt			



## Oppgave 2: Hvem lager det sikreste passordet?

Du skal opprette en ny spillprofil og skal lage deg et nytt passord. Bruk reglene under til å lage tre passord. *Lærer og elev skriver ned hver sine.*

- Lengde på minst tolv tegn
- Består av tall, symboler og små/store bokstaver
- Ikke være et ord i ordboken, eller inkludere ord/tall som kan assosieres med deg
- Skal ikke være brukt av deg på en nettside før
- Minst fem ord
- Variasjon av små og store bokstaver

---

---

Se på passordene etterpå sammen og vurder hvem som har det sikreste passordet.

Finn ut hva 2-trinns verifisering betyr.

---

---

### Mer å snakke om:

- Hvilke konkurranser har du deltatt i den siste uken?

---

---

---

- Har du brukt penger på nett eller i spill? I så fall – hvor mye?

---

- Hvor mange personer kjenner til passordet ditt?

---

- Hvorfor anbefales å bruke totrinnsverifisering der dette er mulig?

---



---

## Dette har vi lært

Jeg må alltid tenke gjennom om de personene jeg møter på nettet er til å stole på eller ikke. Jeg synes gjerne alle er til å stole på, alle er hyggelige? Undersøkelser viser at ca. 20% av de personene vi møter ikke er til å stole på, mens 80% er til å stole på! *Kilde: Ingvard Wilhelmsen*

## Utfordring til neste time

**Lærer:** Finn en artikkel på nettet som forteller om en voksen som har blitt svindlet på nettet.

**Elev:** Finn en artikkel på nettet som forteller om et barn som har blitt lurt på nettet.

## Evaluering

Sett kryss

	Absolutt ikke!	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					



# TIME 7: HVORDAN VÆRE GREI MOT ANDRE

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Kommunikasjon er når informasjon sendes fra en eller flere personer til en eller flere mottakere			
Ved god kommunikasjon vil mottakeren oppfatte mye av det avsenderen vil si			
Ved dårlig kommunikasjon vil mottakeren oppfatte lite av det avsenderen vil si			



## Oppgaver å gjøre sammen

### Rollespill 1:

*Gjør denne øvelsen ansikt til ansikt. Dere spiller roller som elev og lærer eller barn og forelder.*

Dere har blitt enige om at du som barn får lov å laste ned en app på telefonen som koster 50 kroner, men da du søker opp appen så har prisen steget til 100 kroner.

**Barnet:** (Møter den voksne ansikt til ansikt)

«Appen var dyrere enn det jeg trodde. Hva skal jeg gjøre?»

«Skal jeg søke andre steder?»

«Skal jeg vente og se om den kommer på tilbud igjen?»

«Eller skal jeg laste ned en annen app som koster det vi avtalte?»

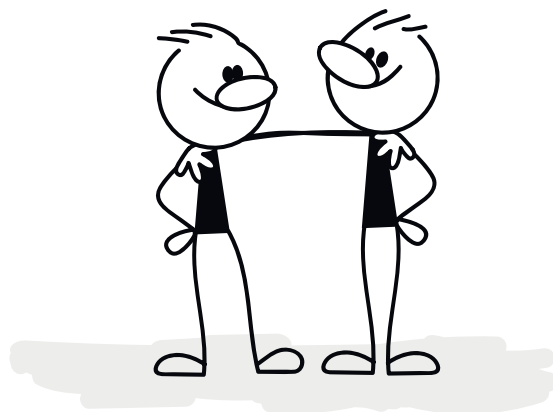
**Den voksne:** (Svar og prøv å finne en god løsning)

### Rollespill 2:

*Gjør rollespill 1 en gang til der dere later som dere snakker sammen på telefon uten å se hverandre.*

### Rollespill 3:

*Gjør denne øvelsen der dere sender melding til hverandre på internett. (Bruk et ark der dere skriver lapper til hverandre for å etterligne kommunikasjon på SMS eller sosiale medier)*



## Refleksjon

- Hvilken måte å kommunisere på gjorde at dere fant den beste løsningen?

---

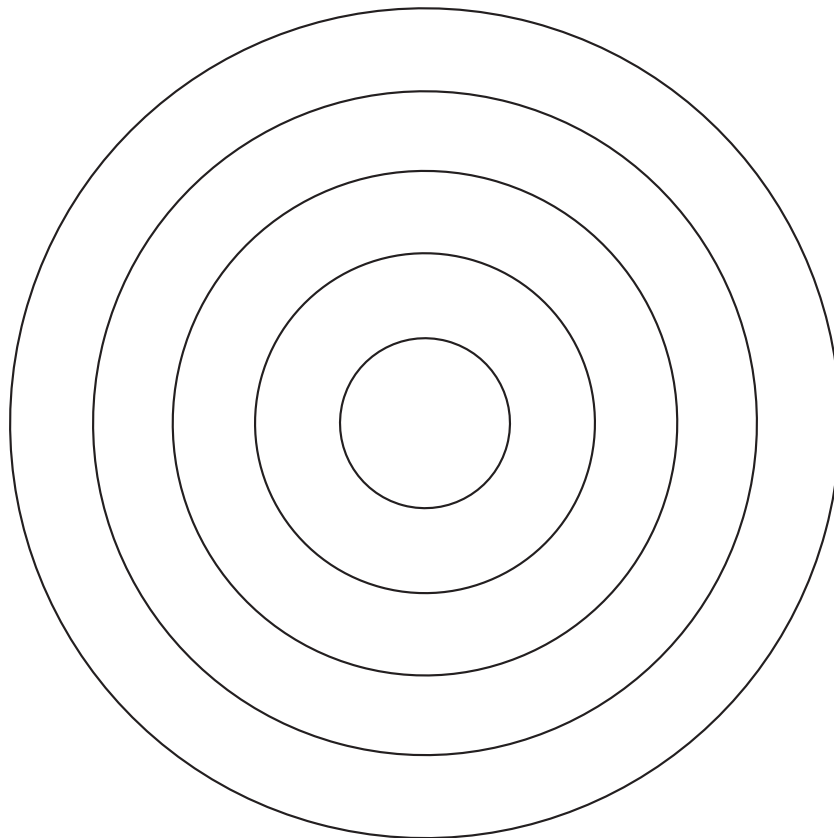
---

---

---

---

- Tenk gjennom hvem du har kommunisert med på nettet den siste uken. Tegn opp mine sirkler og plasser dem du opplever du forstår best innerst og dem du forstår minst/er mest usikker på ytterst.



- Hva er grunnen til plasseringene?

---

---

---

---

---

- Gjør den samme øvelsen med andre tema som er relevant for eleven – gjerne tett opp til egne problemstillinger og erfaringer. *F.eks.: Avtale møte med venner/familie.*

## Dette har vi lært

En nettregel:

Tenk alltid før jeg skriver/sier noe på nettet. «Vil den som leser/hører det blir glad eller oppleve seg respektert, da kan jeg si det. Er jeg usikker – så lar jeg være».

### Sosial historie: Hvis jeg opplever noe ubehagelig på internett

*De aller fleste skriver hyggelige ting til hverandre på internett.*

*Noen ganger kan mennesker kommentere stygge ting på andre sine innlegg eller bilder. Noen ganger kan man også skrive stygge ting i meldinger til hverandre. Ofte kan man skrive stygge ting uten at man mener det.*

*Den som får stygge kommentarer eller stygge meldinger kan bli lei seg. Jeg blir også lei meg hvis noen skriver stygge ting til meg. Man kan prøve å si unnskyld hvis man har skrevet noe stygt til noen andre.*

*Jeg vil prøve å skrive hyggelige ting til andre. Da blir de andre glad og synes at jeg er hyggelig.*

*Jeg vil forsøke å si unnskyld hvis jeg har kommentert noe stygt på andre sine innlegg eller bilder. Det er lurt.*

## Utfordring til neste time

**Lærer:** I uken som kommer skal jeg bare bruke hyggelige ord når jeg kommuniserer med andre på nettet.

**Elev:** I uken som kommer skal jeg ikke svare tilbake med negative uttrykk dersom noen skriver noe negativt til meg på nettet.

## Evaluering

Sett kryss

	Nei	Litt	Ok	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					



# TIME 8: PENGEBRUK I APPER OG SPILL

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Det er mange gøyе spill, og mange av dem er gratis å laste ned			
De fleste spill kan man spille og ha det gøy i også uten å bruke penger			
Det er ofte mye i spillene som blir fristende å bruke penger på. Det kan være klær, diamanter, våpen, medlemskap og spillerpakker			
Noen ganger bruker barn ekte penger men trodde det var spillpenger, og noen ganger går det veldig mye penger ut av kontoen før det blir oppdaget			
I noen spill får man pengene tilbake når man forklarer at man har brukt penger uten å vite det, men i andre er det vanskelig			
Barn har ikke lov å stifte gjeld. Det vil si å skylde andre penger			

## Oppgaver å gjøre sammen

### Oppgave 1:

Hvilke spill har jeg spilt den siste uken? Finn ut hvordan de som eier spillene tjener penger til sin egen lønn.

Navn på spill	Må kjøpe spillet	Spillet er gratis å laste ned. Kan kjøpe ting etterhvert i spillet	Jeg må se på reklame i spillet	Annet? Forklar

### Oppgave 2:

I mange dataspill kan du kjøpe noe som kalles «loot boxes». Det er en pakke med ulike ting i spillet som du ikke helt vet hva inneholder før du har kjøpt den. Først da ser du om det som er inne i pakken er noe du har ønsket deg.

- Hvilke populære spill tilbyr «loot boxes»?

---



---



---

- Hva synes du om «loot boxes»?

---

---

---

Myndighetene i Norge vurderer å forby spillselskapene å selge «loot boxes».

- Hvorfor tror du det?

---

---

---

- Hva kan være problematisk med slike forundringspakker for barn?

---

---

---

- Hvilke land i Europa har allerede forbudt salg av «loot boxes» til barn?

---

Les gjerne mer sammen om hva «loot boxes» er: <https://www.barnevakten.no/lootbox-i-dataspill/>



Foto: Blizzard

### Oppgave 3:

Lag et regnestykke over hvor mye det har kostet meg å spille det spillet jeg liker aller best de siste to månedene.

*Denne oppgaven kan eleven eventuelt gjøre som hjemmelektse sammen med foreldrene.*

Kjøp	Pris
Innkjøp av spillet	
Kjøp i spill måned 1	
Kjøp i spill måned 2	
Andre kjøp	
<b>Total kostnad</b>	

## Dette har vi lært

Det er mange gode spill der du ikke trenger å bruke ekte penger.

### Sosial historie: Hva kan jeg bruke penger på?

*Det finnes mange gøyne spill til mobil, PC eller andre spillkonsoller. Flere av disse spillene er gratis å laste ned. Andre spill koster penger.*

*Noen ganger koster det penger å laste ned et spill, så er spillet gratis å spille når man har betalt én gang. Andre spill er gratis å laste ned, men det kan koste penger å åpne opp enkelte deler av spillet. Det er ofte også mulig å kjøpe ting i spill, for eksempel klær, diamanter, våpen eller annet som gjør spillet enklere å spille, eller som gjør spillfiguren tøffere eller finere. Det kan være fristende. Noen spill tilbyr også medlemskap hvor man betaler en fast pris hver måned. Pengene man bruker på dette er ikke «spillpenger», men ekte penger som trekkes fra bankkonto.*

*De som lager spillene tar betalt for spillet, innhold i spillet eller de har reklame i spillene. Dette er for at de som lager spillene skal tjene penger. Noen ganger hender det at man bruker ekte penger i spill uten at man forstår at det er ekte penger det er snakk om.*

*Når jeg spiller et spill vil jeg prøve å spørre en voksen før jeg kjøper noe i spillet. En voksen kan hjelpe meg til å få vite hva som er «spillpenger» og hva som er ekte penger. Hvis jeg vil laste ned et spill som koster penger vil jeg prøve å huske på at jeg må spørre en voksen om lov først. Det er lurt.*



## Utfordring til neste time

**Lærer:** Finn et populært spill der det koster penger å kjøpe spillet før du kan spille det, og finn et populært spill der det er gratis å laste ned, men det koster penger for å kunne bli god i spillet.

**Elev:** Dersom du spiller et spill der det koster penger å bli god i spillet, prøv å finne et annet bra spill der det ikke er mas om å bruke ekte penger.

## Evaluering

Sett kryss

	Nei	Litt	Ok	Ok+	Absolutt!
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					



# TIME 9: HVORDAN BLIR FØLELSENE PÅVIRKET AV HVA JEG GJØR PÅ NETT?

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Internett er like bra og like dårlig som den «virkelige verden»			
På internett er det sure og sinte mennesker, akkurat som i virkeligheten			
På internett er det glade og hyggelige mennesker, akkurat som i virkeligheten			

# HVORDAN BLIR FØLELSENE PÅVIRKET AV DET JEG GJØR PÅ NETT?

TIME 9

## Oppgaver å gjøre sammen

Finn fram til en film på YouTube på ca. tre minutter som eleven har sett den siste uken.

Når filmen er ferdig skal eleven prøve å svare på:

- Hvilken følelse kjenner du på etter å ha sett dette? (Ranger fra 1 – 6)

Følelse	
Glede	
Likegyldighet	
Tristhet	
Avsky	
Redsel	
Lykke	

- Velg innstillingen «begrenset modus» på YouTube. Kommer klippet fram da? Hvorfor tror du klippet er blitt fjernet/ikke fjernet?

---

---

---

---

- o Hvilke følelser har barn og ungdom godt av å kjenne på? Hva med meg?

---

---

---

---

---

- Hva skjer med tankene mine når jeg ser innhold på YouTube som gir meg følelsene likegyldighet, tristhet, avsky og redsel?

---

---

---

---

- Finn en film som gir mye følelse av glede og lykke.
  - Hva heter filmen?

---

---

---

- Hvordan søker jeg for å finne slike filmer på YouTube?

---

---

---

- Er disse filmene populære/har mange visninger?

## Refleksjon:

Mange barn og ungdommer sier at de er på nett når de kjeder seg. Hva tror dere de velger å se på YouTube når de kjeder seg – framfor når de føler seg glad og ivrig?

## Dette har vi lært

Internett kan noen ganger forsterke negative følelser og føre til at vi kjenner oss triste. Vi kan selv påvirke de følelsene og hindre at de utvikler seg ved å stoppe å se på det som gjør oss triste. Vi kan logge av og velge en fin ting. Se forslag til lekse på neste side.

**Sosial historie:** Når er det på tide å slå av?

*På internett finnes det et stort utvalg av ulike videoer. Disse finner man for eksempel på YouTube. Noen videoer er morsomme å se på. Da kan vi føle oss glade når vi ser på dem. Andre filmer kan få oss til å kjenne på andre følelser. Man kan føle seg redd, trist, lei eller annet. Det kan også hende at man kan se på morsomme ting, uten at man føler seg glad eller lykkelig.*

*Ofte kan følelsene bli påvirket av det man ser på YouTube. Følelsene kan både bli påvirket av hva man ser på, men også av hvor lenge man ser.*

*Mange ungdommer forteller at de ser på YouTube når de kjeder seg. Det er lett for at man blir sittende å se på YouTube lenger enn man egentlig synes det er gøy. Da kan man få triste eller sinte følelser.*

*Når jeg er på YouTube vil jeg forsøke og kjenner etter på hvilke følelser jeg kjenner. Hvis jeg kjenner at følelsene mest er triste eller sinte, vil jeg forsøke å skru av og finne på noe annet. Det er lurt.*

*Hvis jeg har sett noe som skremmer meg eller gjør at jeg kjenner andre negative følelser, vil jeg forsøke å finne noen, for eksempel en voksen, som jeg kan snakke om følelsene mine med. Det kan hjelpe.*

## Utfordring til neste time

**Lærer:** Finn en kort film på YouTube som gir deg følelsene glede og lykke.

**Elev:** Prøv å gjenkjenne når du kjenner på de negative følelsene når du bruker internett. Når du kjenner at du har den følelsen så logg av nettet og ta en pause på 10 minutter. Gå en tur rundt i huset, snakke med de andre i familien, gå på toalettet, spill et instrument eller gjør noe annet uten nett.

## Evaluering

Sett kryss

	Nei	Litt	Usikker	Ok+	Ja
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					

# TIME 10: KILDEKRITIKK OG FALSKE NYHETER

Takk for sist!

Vi går gjennom leksen fra sist time.



## Faktasjekken

	Ja	Nei	Vet ikke
Det finnes ikke «falske nyheter»			
En nyhet kan verken være sann eller usann			
Det er umulig å finne ut om en nyhet er falsk eller ekte			
Mange mennesker blir lurt hver dag av falske nyheter			
Jeg har selv blitt lurt av en falsk nyhet uten selv å vite det			
Det er viktig å kunne stole på hverandre			
Det går an å bli flink på å finne ut hva som er falske nyheter			

Her kan du sjekke svarene:

- Begrepet «falske nyheter» betyr at nyheten ikke er sann
- Hva som er sant er viktig for oss, men litt vanskelig å forklare. Det er lettere å si hva som er løgn eller «usant»
- Usannhet er noe som gjør oss forvirret, frustrert, gjør at vi ikke kan stole på andre mennesker og gjør at vi blir triste
- Dersom en nyhet eller en opplysning vi finner på internett er «usann» vil vi tro på noe som ikke er riktig, og vi vil da bli lurt
- Å bli lurt er ikke bra. Vi ønsker at internett skal fortelle det som er sant for at vi kan bruke internett til å stole på hverandre
- Dersom vi søker flere nettsteder for å finne samme informasjon, vil vi lettere kunne finne ut om noe er sant eller usant. Det kaller vi for å søke flere kilder. Om vi gjør det er vi kildekritiske

Oppgaver å gjøre sammen

Finn en nyhet på internett som du tror er falsk.

- Hva gjør at du tror den er falsk?

---

---

---

---

---

- Hvordan fant du det ut?

---

---

---

---

---

Finn en nyhet på internett som du tror er sann.

- Hva gjør at du tror den er sann?

---

---

---

---

---

- Hvordan fant du det ut?

---

---

---

---

---

## Mer refleksjon:

Medietilsynet har en fin presentasjon for elever som dere kan se gjennom, om falske nyheter:

<http://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/falske-nyheter---kildekritikk-for-ungdom/>





## Dette har vi lært

Vær kritisk til det du ser og hører på internett. Hvordan kan jeg vite at det er sant? Kan jeg spørre noen på skolen eller hjemme?

### Sosial historie: Hva skal jeg tro?

*På internett finnes det informasjon om nesten alt. Mange nettsider skriver om ting som har skjedd før, historiske hendelser og fortellinger fra tidligere tider. På andre nettsider kan man finne informasjon om ting som nettopp har skjedd. Dette kan være nettaviser eller andre nettsider som skriver om nyhetssaker eller andre aktuelle hendelser.*

*Noen ganger kan det være vanskelig å vite om det som står på nettet er sant. Ofte kan man finne artikler eller tekster som virker skremmende eller utrolige. Et lurt tips for å undersøke om noe er sant eller ikke, er å sjekke om det samme står skrevet flere steder. Hvis en nettside man aldri har hørt om før skriver noe man er usikker på om er sant, kan det være en god idé å undersøke om en nettside man stoler på skriver det samme. Ofte er det ikke sant hvis det kun står ett sted.*

*Når jeg leser noe på internett vil jeg prøve å undersøke om det er sant for jeg tror på det. Det er lurt.*

*Hvis det er vanskelig å finne ut om noe er sant, kan jeg spørre en voksen om hjelp.*

## Utfordring

Lærer/elev: Lag en liste over nettstedene du bruker mest. Hvilke nettsider kan jeg stole på uten å tenke meg om? Hvilke nettsteder må jeg sjekke mer før jeg stoler på innholdet?

## Evaluering

Sett kryss på skala fra 1-5

	Nei	Bittelitt	Ok	Ok+	Utrolig mye
Har denne timen vært bra?					
Har du lært noe nytt?					