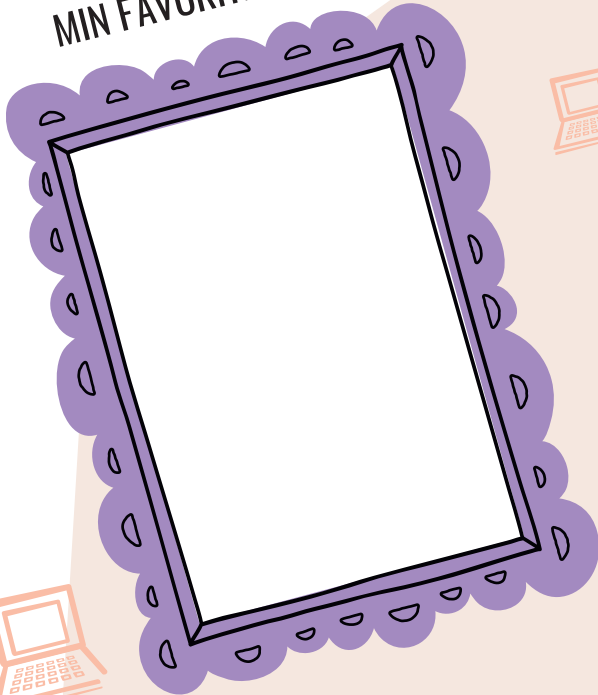


RITA ELLER
SKRIV I
SKÄRMARNA!

MITT NAMN: _____



MIN FAVORITEMOJI:



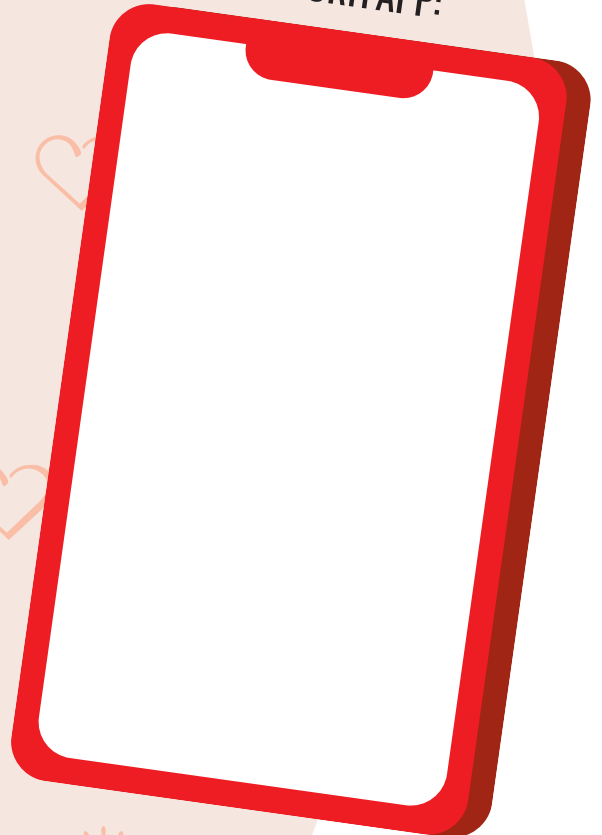
DET SVÅRASTE MED NÄTET ÄR:



DET HÄR GILLAR JAG MEST ATT GÖRA PÅ NÄTET:



MIN FAVORITAPP:



Rädda Barnen



BFF PÅ NÄTET

Hur är man en bra vän på nätet? Här kommer du att få tänka på vilka egenskaper en bra kompis ska ha.

GÖR SÅ HÄR:

1. Välj tre färgpennor i olika färger.
2. Välj en färgpenna och ringa in **fem bra egenskaper** som du tycker att en kompis på nätet ska ha. Skriv ena exempel om du vill.
3. **Välj en ny färg** och sätt en till ring runt de **tre egenskaper** som är **extra viktiga**.
4. Välj den egenskap du tycker är **allra viktigast** och ringa in den i en **tredje färg**.



TITTA PÅ FILMEN:
BRA VÄN PÅ NÄTET!



SKRIVER SNÄLLA
SAKER TILL MIG



SÄGER IFRÅN
NÄR NÅGON ÄR TASKIG



LÅTER MIG VARA MED I
GRUPPER, CHATTAR OCH SPEL



HJÄLPER MIG I
SPEL SOM ÄR SVÅRA



LÄR MIG
NYA SAKER



SKICKAR ROLIGA
FILMER OCH BILDER



LYSSNAR PÅ MIG
NÄR JAG BEHÖVER PRATA



FRÅGAR MIG
HUR JAG MÅR



ÄR NYFIKEN PÅ
MINA INTRESSEN



SPRIDER
BRA ENERGI

EGET FÖRSLAG

EGET FÖRSLAG





KOMPISUTMANINGEN

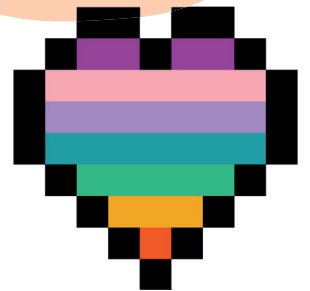
Gör ett kompishjärta tillsammans!

GÖR SÅ HÄR:

1. Skriv ner i rutorna hur du tycker att en bra vän ska vara.
2. Färglägg och klipp ut.
3. Pussla ihop era rutor till ett kompishjärta med allas tips och sätt upp på väggen!



TITTA PÅ FILMEN:
BRA VÄN PÅ NÄTET!





DELA ELLER INTE DELA?

Vad är egentligen okej att dela på nätet? Det kan vara roligt att dela saker med sina kompisar på. Men det är bra att tänka efter lite innan du delar.

GÖR SÅ HÄR:

Vad tycker du är okej att dela och vad är inte okej? Dra ett streck från varje fråga till "Dela" eller "Dela inte".



TITTA PÅ FILMEN:
DELA ELLER INTE DELA!



EN BILD SOM JAG TAGIT PÅ EN KOMPIS UTAN ATT FRÅGA

**DELA
INTE**

EN ROLIG BILD PÅ ETT MEME

EN BILD PÅ MIN KATT

EN BILD PÅ MIN KOMPIS HUND

NAKENBILDER PÅ EN KOMPIS

EN COOL BILD PÅ EN KÄNDIS

EN BILD PÅ MITT HUS

MITT TELEFONNUMMER

EN NYHET SOM JAG INTE VET OM DEN ÄR SANN

EN OBEHAGLIG ELLER LÄSKIG FILM

DELA

Kan du komma på fler saker som är bra eller inte så bra att dela på nätet? Skriv in dem också!



Rädda Barnen

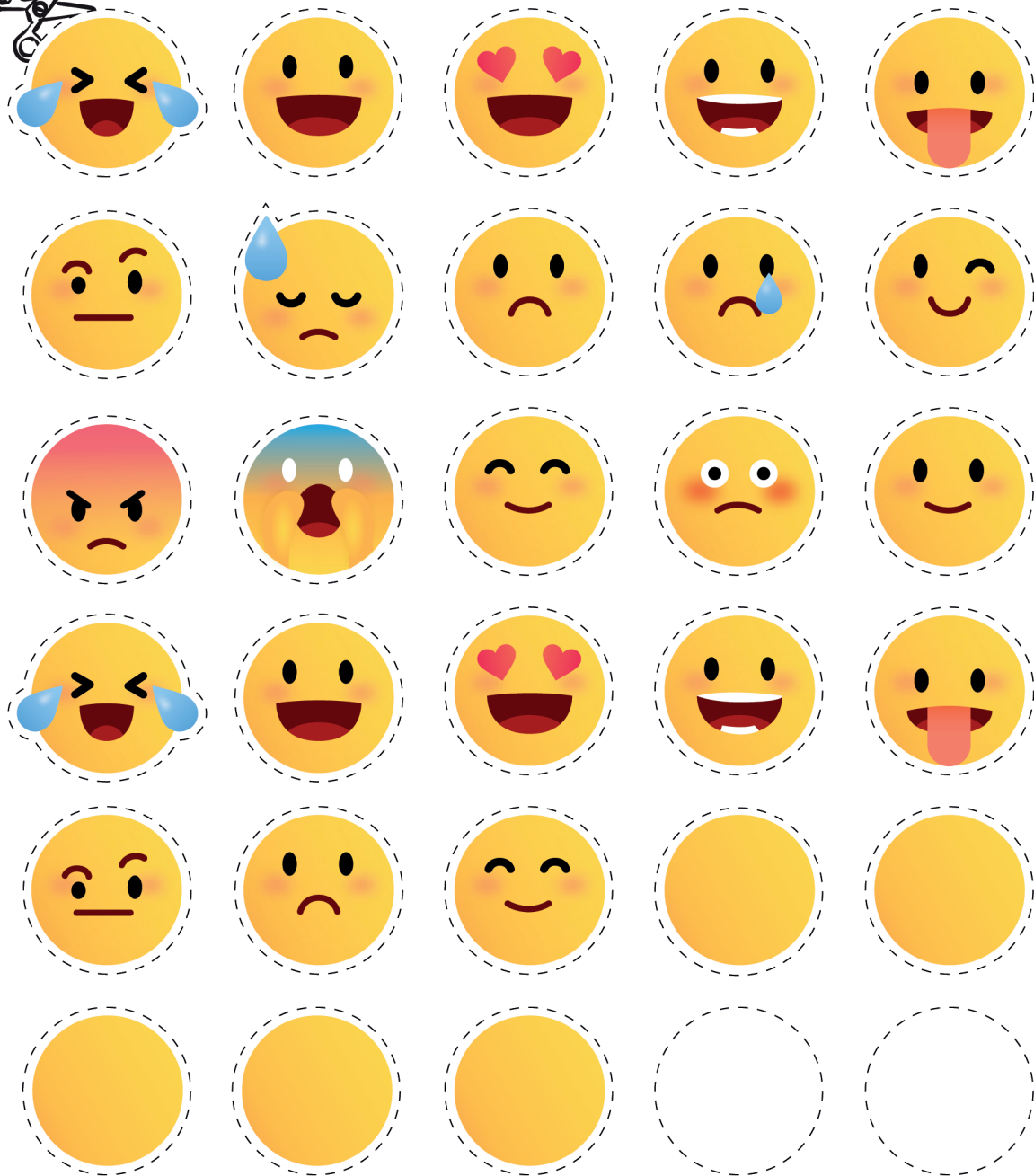


EMOJIUTMANING 1

Vissa saker som händer gör oss glada, andra arga eller ledsna.
Ibland känner vi många saker på en gång.

GÖR SÅ HÄR:

Titta på emojisarna med en kompis. Vilka känslor visar de?
Brukar ni känna så ibland? När brukar ni använda de olika emojisarna?
Saknas någon känsla? Rita dit den om du vill.





EMOJIUTMANING 2

Här får du fundera på vilka känslor du brukar känna när olika saker händer på nätet.

GÖR S Å HÄR:

Hur känns det för dig när sakerna nedanför händer? Klipp ut emojiar från den andra sidan. Klistra fast dem där du tycker att de passar på den här sidan. Du kan också rita egna direkt på pappret.

NÄR ALLA I KLASSEN PRATAR
OM EN CHATTGRUPP
SOM JAG INTE ÄR MED I

NÄR NÅGON DELAR
EN ROLIG FILM

NÄR MINA KOMPISAR
KOMMENTERAR MINA BILDER

NÄR NÅGON JAG INTE KÄNNER
VILL CHATTA MED MIG I ETT SPEL

NÄR NÅGON JAG INTE KÄNNER BÖRJAR
FÖLJA MIG PÅ SOCIALA MEDIER

NÄR JAG SPELAR MED
MINA KOMPISAR

NÄR NÅGON DELAR
LÄSKIGA BILDER
ELLER FILMER

NÄR MIN FÖRÄLDER ELLER
ANNAN VUXEN DELAR EN
BILD PÅ MIG

NÄR EN KÄNDIS GÖR
REKLAM FÖR SITT
FAVORITSCHAMPO

NÄR MINA KOMPISAR
BÖRJAR BRÅKA I EN CHATT

KAN DU KOMMA PÅ FLER SAKER SOM HÄNDER PÅ NÄTET?
VILKA EMOJISAR PASSAR BÄST? TYCKER NI LIKA ELLER OLIKA?





SKUMT PÅ NÄTET

Ibland händer skumma eller annorlunda saker på nätet. Här är en övning där du får fundera över vad du tycker är skumt och inte så skumt.

GÖR SÅ HÄR:

1. Klipp ut meningarna med saker som kan hända på nätet.
2. Klistra in bredvid skumtometern på den andra sidan där du tycker att de passar.



TITTA PÅ FILMEN:
SKUMT PÅ NÄTET



OM NÅGON OKÄND FÖRSÖKER SKRIVA TILL MIG I EN CHATT

OM ETT OKÄNT NUMMER RINGER UPP FÖR VIDEOSAMTAL

OM EN KOMPIS FÖRÄLDER RINGER TILL MIN TELEFON

OM NÅGON VILL ATT JAG SKICKAR SPELPENGAR I ETT SPEL

OM NÅGON JAG HAR CHATTAT MED BER OM MIN ADRESS

OM JAG FÅR EN NAKENBILD JAG INTE HAR BETT OM

OM EN KOMPIS VILL HA EN BILD PÅ MIG I MIN NYA VÅRJACKA

OM JAG CHATTAR MED NÅGON JAG INTE KÄNNER I ETT SPEL

OM NÅGON BER MIG SKICKA NAKENBILDER

OM NÅGON JAG BARA SPELAT MED ONLINE VILL BÖRJA CHATTA I EN ANNAN CHATT

OM NÅGON JAG INTE KÄNNER GER MIG PRESENTER I ETT SPEL

OM NÅGON JAG HAR CHATTAT MED VILL TRÄFFAS PÅ RIKTIGT

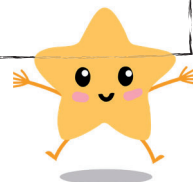




SKUMTOMETER

KLISTRA IN PÅSTÅENDEN

Prata tillsammans. Tycker ni olika om hur skumma saker är? Varför kan det vara så?



SUPER
SKUMT

INTE
SKUMT

KOM IHÅG!

- › Om någon du inte känner tar kontakt med dig på nätet, fundera på varför.
- › Prata alltid med en vuxen om något känns skumt!
- › Det är aldrig ditt fel om någon lurat dig eller fått dig att känna dig otrygg.
- › Att en vuxen tar kontakt med barn för att till exempel få nakenbilder kallas för grooming och är olagligt. Ta hjälp från en vuxen direkt om det händer.

DET FINNS OCKSÅ VUXNA PÅ [BRIS.SE](https://bris.se) OCH [ECPAT.SE](https://ecpat.se) DU KAN PRATA MED.



Rädda Barnen



MENINGARNAS MÄSTARE!



Skriv ner en lista med dina känslor och tankar om nätet.

GÖR SÅ HÄR:

Välj ut minst fem meningar och skriv fortsättningen på dem. Skriv det första du tänker på – det kan vara pinsamma, roliga eller viktiga saker – allt är okej och inget är fel!

FYLL I FORTSÄTTNINGEN:

Jag önskar att min förälder visste att...

Jag känner mig säker på nätet när...

Jag känner mig osäker på nätet när...

Om en kompis skulle få elaka kommentarer på nätet skulle jag...

Jag önskar att min kompis skulle fråga mig om...

Snälla saker man kan göra på nätet är...

Det roligaste jag har gjort på nätet är...

Det är svårt att säga nej på nätet när...

Om jag blir retad på nätet känner jag mig...

När någon jag inte känner skriver till mig brukar jag...

Om något skumt händer på nätet är det bra att...





ÖVNING ATT GÖRA HEMMA

SÄKER PÅ NÄTET!-BINGO

Ett bingo om livet på nätet som du kan ta med hem. Sätt upp det på kylskåpet och gör utmaningarna tillsammans med din familj! Lyckas ni göra fyra i rad? Eller kanske alla?



VISA ELLER BERÄTTA OM DET ROLIGASTE SOM HÄNT PÅ NÄTET SENASTE VECKAN. TILL EXEMPEL ETT SPEL, EN VIDEO ELLER EN BILD.

OM NI BARA FICK HA EN APP VAR, VILKEN SKULLE NI VÄLJA OCH VARFÖR?

OM NI FICK BESTÄMMA ETT DJUR TILL VARANDRAS PROFILBILDER, VILKET SKULLE DET VARA?

VISA NÅGOT DU BYGGT, RITAT ELLER ETT SPEL DU GILLAR!

VAD KAN VUXNA HJÄLPA TILL MED PÅ NÄTET SOM ÄR SVÅRT, LÄSKIGT ELLER SOM BARN INTE FÖRSTÅR?

NÄR ÄR DET ROLIGAST ATT VARA PÅ NÄTET? HUR KÄNNES DET DÅ?

UTMANING:
HUR MYCKET SKÄRMTID HADE NI SENASTE VECKAN? ALLA KOLLAR! ÄR DET LAGOM?

BERÄTTA FÖR VARANDRA:
VAD GÖR NI PÅ NÄTET FÖR ATT HA ROLIGT, LÄRA ER OCH SLAPPNA AV?

VAD ÄR DET KONSTIGASTE SOM HÄNT PÅ NÄTET SENASTE VECKAN?

UTMANING:
SPELA ETT SPEL ONLINE TILLSAMMANS I EN KVART!

HAR DU TRÄFFAT NÅGON ROLIG PERSON PÅ NÄTET, HUR ÄR DEN? BERÄTTA!

VILKA TRE PERSONER CHATTAR NI MEST MED?

HAR NI BLIVIT LURADE NÅGON GÅNG PÅ NÄTET? HUR KÄNDES DET?

BESTÄM EN UTMANING TILLSAMMANS!

KOM TILLSAMMANS PÅ TRE SAKER DU KAN GÖRA OM DET HÄNDER NÅGOT SKUMT PÅ NÄTET

UTMANING:
ALLA HAR EN SKÄRMFRI KVÄLL OCH GÖR NÅGOT TILLSAMMANS!



Om ni pratar om nätet ofta hemma är det lättare att berätta om något skulle hända!

MER KUL, FILMER, QUIZ OCH ANNAT SOM ÄR VIKTIGT HITTAR NI PÅ LILLA.RADDABARNEN.SE.



Rädda Barnen

VI OCH AI

AI kan ibland verka mänsklig, men det finns viktiga skillnader mellan AI och människor. Här är en övning där du får fundera över vad AI kan göra, vad människor kan göra och vad båda kan göra.



TITTA PÅ FILMEN:
KOMPIS ELLER ROBOT!



Gör så här

Dra ett streck till det svar du tycker passar bäst:
"AI", "Människa" eller "Båda".



Kan känna sig ensam

Kan vara bra på att hitta på idéer

Kan prata med tusentals personer samtidigt

Kan tycka att glass smakar gott

Behöver sova

Kan berätta en historia

Kan skriva en dikt på några sekunder

Kan bli hungrig

Kan alltid svara direkt

Kan känna doften av nybakade bullar

Kan bli sårad av elaka ord

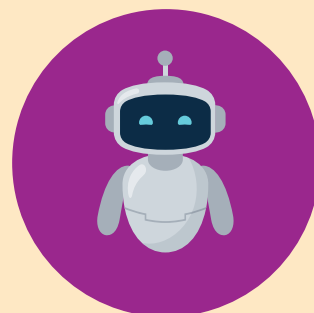
Behöver ingen lunchrast

Kan hjälpa till med läxor

Kan låta säker även när svaret är fel

Kan säga "jag är ledsen"

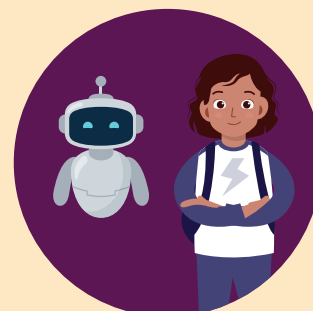
AI



Människa



Båda



Var det några påståenden som var svåra att placera?



Rädda Barnen



MIN MÅ-BRA-MIX!

HUR NÖJD ÄR DU MED DE
OLIKA OMRÅDENA JUST NU?



1. Rita en plupp på varje område
2. Fundera: är det något det blir väldigt mycket av och annat som aldrig blir av?
3. Fundera: vad är lagom? Vill du ändra något?



TITTA PÅ FILMEN:
LIVET ONLINE!



RÖRA SIG

LITE

MYCKET

CHILLA



LITE

MYCKET

UMGÅS

LITE

MYCKET



VILA HJÄRNAN



LITE



MYCKET

ÄTA

LITE

MYCKET

SOVA

LITE

MYCKET

FOKUSERA

LITE

MYCKET



Vad som är lagom kan
variera. Huvudsaken är att
det i det stora hela blir en
mix som du mår bra av.



Rädda Barnen