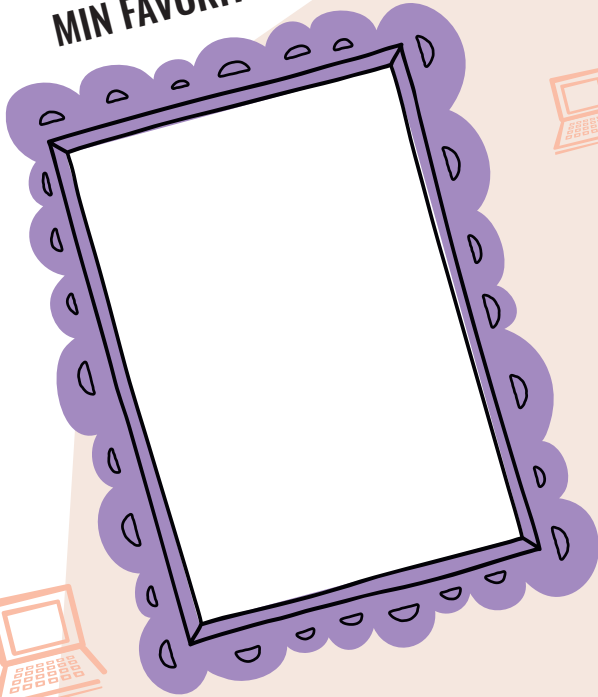


RITA ELLER  
SKRIV I  
SKÄRMARNA!

MITT NAMN: \_\_\_\_\_



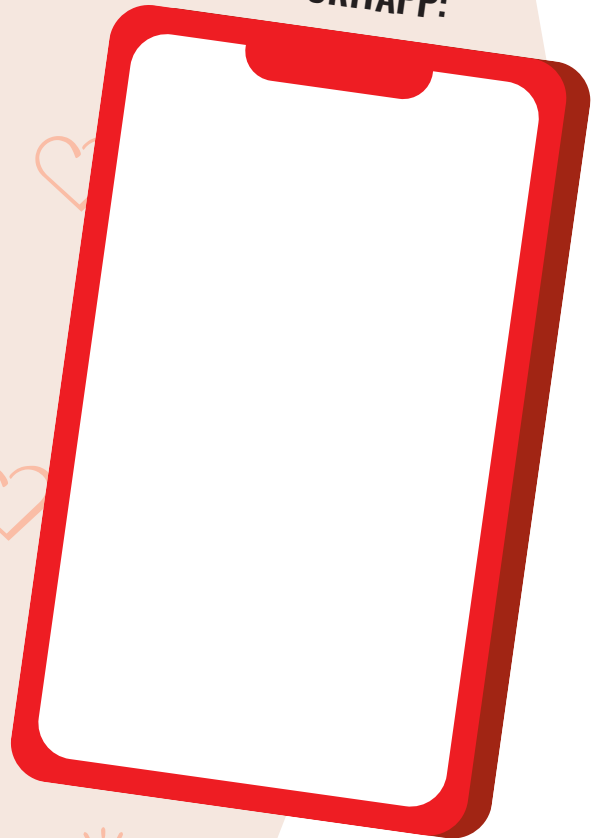
MIN FAVORITEMOJI:



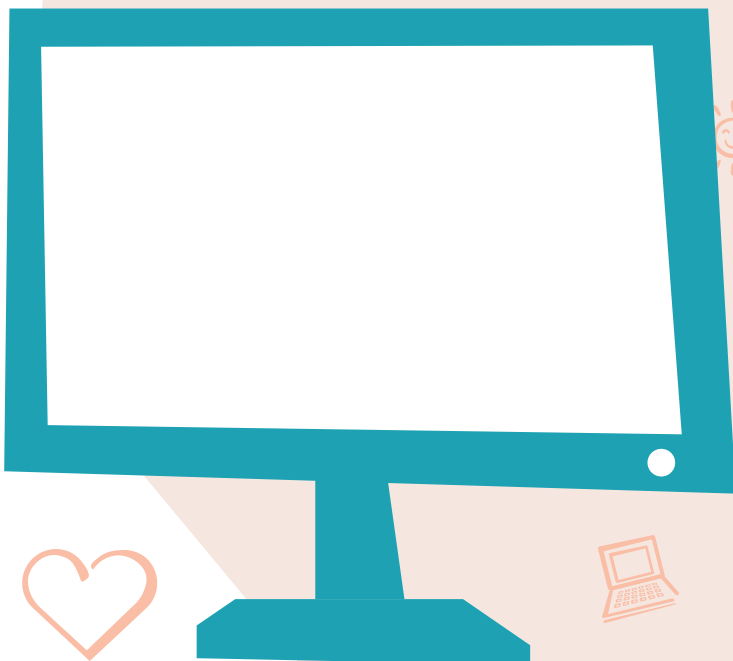
DET SVÄRASTE MED NÄTET ÄR:



MIN FAVORITAPP:



DET HÄR GILLAR JAG MEST ATT GÖRA PÅ NÄTET:



Rädda Barnen

SÄKER PÅ NÄTET!



# 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 egna 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

---

---

Jämför med en kompis, tyckte ni lika eller olika?



Rädda Barnen

SÄKER PÅ NÄTET!



# KOMPISUTMANINGEN

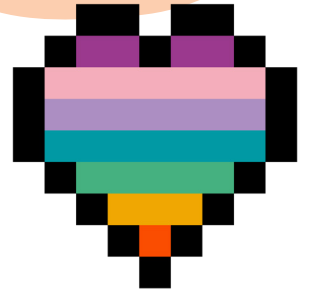
Gör ett kompishjärta tillsammans!

## 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!






Rädda Barnen

SÄKER 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**

SÄKER PÅ NÄTET!

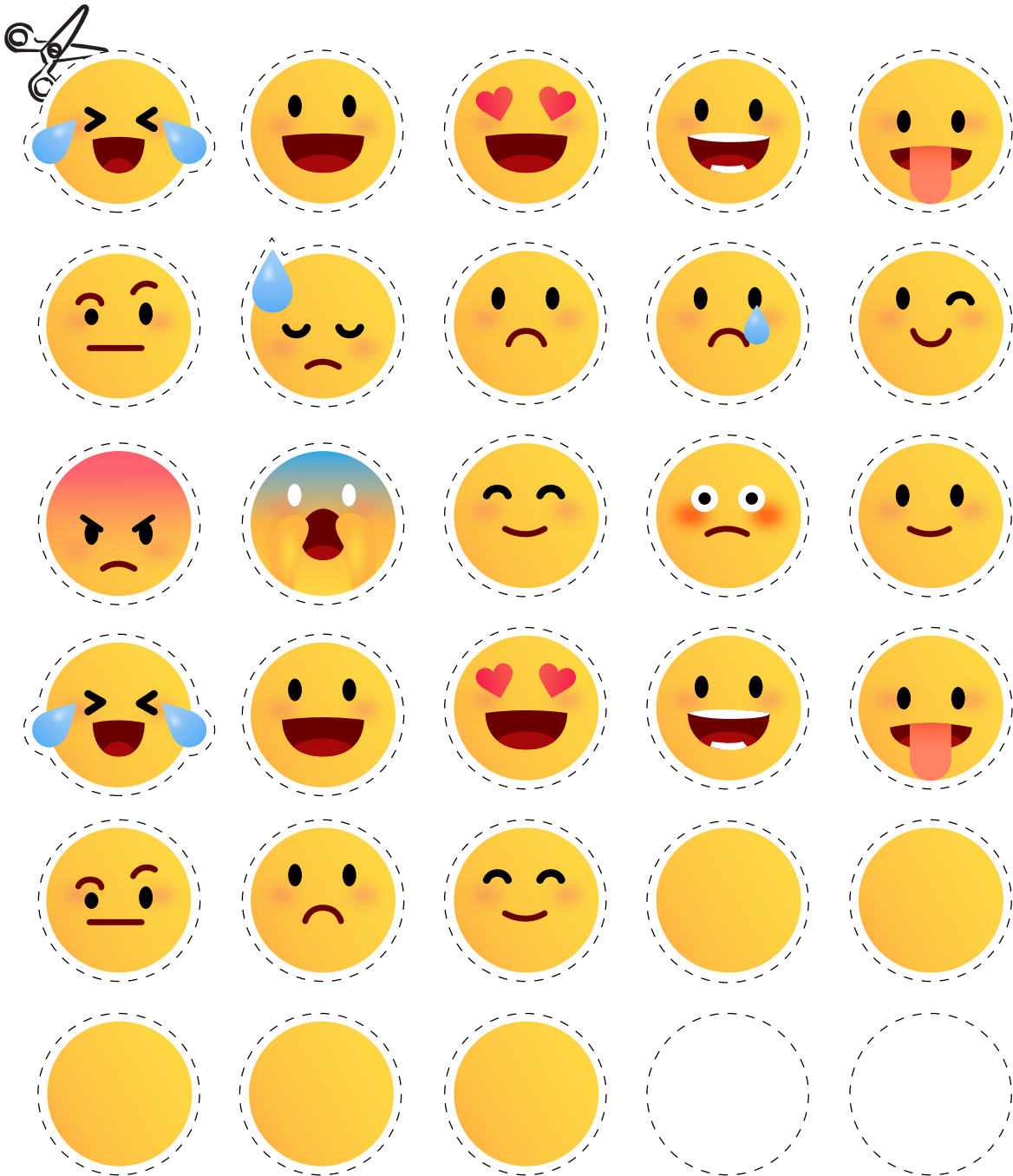


# EMOJIUTMANINGEN DEL 1

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.





## EMOJIUTMANINGEN DEL 2

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

### GÖR SÅ HÄR:

Hur känns det för dig när sakerna nedanför händer? Klipp ut emojiisar 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  
CHATTRUPP 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 EN KÄNDIS GÖR  
REKLAM FÖR SITT  
FAVORITSCHAMPO

NÄR MINA KOMPISAR  
BÖRJAR BRÅKA I EN  
CHATT

NÄR MIN FÖRÄLDER ELLER  
ANNAN VUXEN DELAR EN  
BILD PÅ MIG

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



**Rädda Barnen**

SÄKER PÅ NÄTET!



# 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 NÅGON BER MIG SKICKA NAKENBILDER

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 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

OM JAG FÅR EN NAKENBILD JAG INTE HAR BETT OM



Rädda Barnen

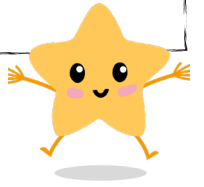
SÄKER PÅ NÄTET!



# 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 trygg 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.

VISSTE DU ATT DET FINNS ORGANISATIONER OCH STÖDLINJER DU  
KAN PRATA MED OM DU BLIVIT UTSATT ELLER KÄNNER DIG OTRYGG?  
PÅ BRIS.SE OCH ECPAT.SE HITTAR DU INFORMATION OM DET.



**Rädda Barnen**

SÄKER PÅ NÄTET!





# 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...



**Rädda Barnen**

**SÄKER PÅ NÄTET!**



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 KÄNNS DET DÅ?

**UTMANING:**  
HUR MYCKET SKÄRMTID HADE NI SENASTE VECKAN? ALLA KOLLARI! 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!

BESÖK LILLA RB RÄDDA BARNENS SIDA FÖR BARN. DÄR FINNS FILMER, ÖVNINGAR OM NÄTET OCH ANNAT SOM ÄR VIKTIGT.

[LILLA.RADDABARNEN.SE](http://LILLA.RADDABARNEN.SE)



**Rädda Barnen**

**SÄKER PÅ NÄTET!**