

Lärarhandledning

Mobilkörkortet



Det finns mycket att tänka på för den som är ung och får sin första egna mobiltelefon. Därför finns Mobilkörkortet.

Mobilkörkortet handlar om saker som är viktiga att tänka på så att man kan ha kul med mobilen och känna sig trygg och säker på nätet. Mobilkörkortet är ett digitalt verktyg som är framtaget för att vara en samtalsstartare mellan vuxna och barn. Nätet är ett roligt och spännande ställe med massor av bra saker att läsa, se och göra. Det är också en plats där man kan umgås med kompisar och lära känna nya vänner. Samtidigt har nätet också sina dåliga sidor. Därför är det viktigt för både barn och vuxna att veta hur man ska uppföra sig, och vad man ska göra eller vem man kan prata med om man råkar ut för något otrevligt.

Vad är Mobilkörkortet?

Mobilkörkortet är ett initiativ av Telia i samarbete med Bris. Det består av två delar: ett test och en kunskapsbank. Syftet är att starta och underlätta samtal om mobilanvändning och livet online. Själva testet ger tillfälle att prata om många vanliga frågor och situationer som kan uppstå. För den som vill veta mer om något ämne finns det fördjupning, tips och goda råd i kunskapsdelen.

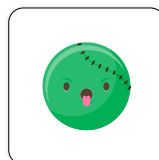


Testet har 20 frågor. Du kan göra det i din egen takt – allt på en gång eller bara några frågor i taget. Om du loggar in sparas dina framsteg så att du kan komma tillbaka senare och fortsätta där du slutade. Om du vill ha tips om svaret på en fråga kan du klicka på knappen med en glödlampa (💡) vid frågan. Testet och lärarhandledningen är uppbyggd efter kapitlens innehåll. Innan genomförande i klass rekommenderar vi att du som pedagog, läser igenom materialet och gör testet på egen hand på mobilkorkortet.se



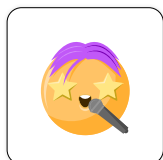
Schysst på mobilen

- Kapitel 1: Mer high five
- Kapitel 2: Du är guld
- Kapitel 3: Bra och dåliga hemlisar
- Test



Troll och virus

- Kapitel 4: Häng med vänner, inte med troll
- Test



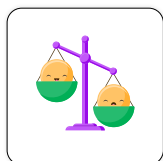
Idoler och spel

- Kapitel 6: Idoler, youtubers & du
- Kapitel 7: Spela schysst
- Test



Säker på mobilen

- Kapitel 5: Smart är säker
- Test



Toppen eller botten

- Kapitel 8: #Challenge – kul eller farligt uppdrag?
- Kapitel 9: Skärmtid
- Test

Att tänka på inför arbetet med Mobilkörkortet

- Ni känner era klasser och elever – tänk alltid igenom workshopen och övningarna så att det blir bra och passar alla.
- Anpassa övningarna så att det passar era elever oavsett funktionsförmåga, tillgänglighet, språk osv.
- Eleverna deltar på egna villkor, alla måste inte delta i övningarna eller vara med i diskussioner.
- Att göra övningar kan väcka olika känslor hos eleverna.

En del elever behöver med att tänka och reflektera eller genomförd övning. Känslor och tankar kan komma vid senare tillfälle. Vissa elever kanske behöver någon att prata med eller att det gjort övningarna.



Tips på hur du leder diskussioner

- Välj om du vill att ni gör övningarna tillsammans i helklass, eleverna funderar på egen hand eller om de ska sitta i mindre grupper för att diskutera och reflektera.
- Om du väljer att eleverna ska sitta i mindre grupper är det viktigt att du delar in dessa grupper, så att ingen elev blir ensam. Du kan exempelvis be eleverna vända sig till personen som sitter bredvid eller så delar du in grupperna genom att visa vilka personer som ska vara med varandra. Dela in eleverna i grupper där de känner sig trygga.

Hantera kränkande kommentarer

Att göra övningar kan väcka olika känslor och tankar hos eleverna. Det är bra att ha strategier för att bemöta och hantera eventuella kränkande och fördomsfulla kommentarer vid diskussioner i klassen.

Fundera gärna igenom,

- Vilka utmanande resonemang kan dyka upp?
- Hur hanterar jag aggressiva och fördomsfulla kommentarer?
- Vilken roll vill och bör jag ta under ett samtal där fördomar dyker upp?

Åsikter är föränderliga

När det förekommer kränkande och fördomsfulla kommentarer kan det finnas en viktig poäng i att skilja mellan åsikt och fakta. Åsikter är en färskvara och alla har rätt till en. Stötta och hjälp eleven att vrida och vända på perspektiven – det är då förändringsprocessen för våra värderingar eller attityder kan börja. Att diskutera källkritik med eleverna och var de får sin information från kan leda till intressanta diskussioner.

Bemöt kommentarer genom öppna frågor

Om en elev fäller en fördomsfull eller kränkande kommentar måste du fånga in diskussionen så att kränkningar aldrig blir oemotsagda. Var tydlig med att det som hen säger kan uppfattas som kränkande och att det inte är okej. Fånga upp kränkningen och utveckla tanken bakom – döda den inte. En lämplig replik kan vara: ”Jag respekterar att du tänker på det viset, alla vi har rätt till våra åsikter, till och med när vi inte är överens om dem. Samtidigt blir jag nyfiken och skulle vilja be dig (eller ge dig som uppgift till nästa gång) att du berättar om vilka fakta som finns bakom dina tankar.” Var öppen och ställ följdfrågor som möjliggör för eleven och gruppen att reflektera över påståendet.

Kom ihåg! Är det grova kränkningar eller trakasserier ska dessa aldrig ifrågasättas, utan du som vuxen måste säga stopp och förklara varför det är fel att säga exempelvis något rasistiskt eller homofobiskt.

Exempel på frågor du kan använda dig av,

- Hur menar du nu? Berätta mer?
- Jag förstår inte riktigt hur du menar, kan du säga det på ett annat sätt?
- Uppfattade jag dig rätt att...? Menar du att...?
- Vad tror du det är som gör att du tror eller tycker det?
- Det du säger är faktiskt fel. Det är nämligen så att... Hur tänker du kring det?
- Hur menar du nu? Vad skulle hända om...?
- Hur kommer det sig att du tycker så?
- Vilka argument finns för det? Vilka motargument finns för?

Innan start av arbetet i klass med Mobilkörkortet

Denna handledning är uppdelad efter kapitlen i kunskapsdelen.

- 1 Läs igenom Mobilkörkortets kunskapsforum. Läs också igenom informationskapitlet *BRIS – Vad barn behöver för att våga berätta*.
- 2 Dela gärna information med barnens hem om det arbete ni ska starta med Mobilkörkortet. Detta möjliggör att det blir fler viktiga vuxna som är redo att ta samtalen när de kommer.
- 3 Gör en sammanfattning av innehållet och muntlig genomgång med klassen på 5-10 min
- 4 Du som pedagog väljer väljer om du vill genomföra ett eller fler kapitel vid samma tillfälle eller dela upp dem.
- 5 Använda gärna tipsen för barn och vuxna som finns på Mobilkörkortets kunskapsforum.

BRIS

Vad barn behöver för att våga berätta.

Att sätta ord på det som gör ont, känns svårt eller är otäckt är som att ta av en tung, otymplig ryggsäck. Med ens känns allt mycket lättare. Man kan ta ett steg tillbaka och titta på allt som man burit på. Varför gjorde det här så ont? Varför kan det kännas annorlunda när man betraktar något från en annan vinkel?

Bris har pratat och lyssnat på barn och unga i över 50 år. Vi vet att när barn berättar finns det hopp. Vi vet också att barns berättelser kräver vuxna som är beredda att lyssna – utan att döma och utan att leverera färdiga lösningar som vi, de vuxna, har bestämt är de bästa för barnet. Det är vi vuxna som har ansvar för att skapa en trygg grund där varje barn med behov av att berätta vågar öppna upp. Ni som arbetar inom skolan är sådana personer. Barn och unga som kontaktar Bris vittnar ofta om hur ovärderliga ni är och vilket otroligt jobb ni gör, varje dag, året om. I flera fall kan ni vara den enda trygga vuxna ett barn överhuvudtaget kommer i kontakt med.

Vad behöver barn från vuxna för att våga öppna upp och prata om svåra saker?

När Bris har ställt frågan till barn kan vi urskilja följande: barn vill att vuxna är snälla, lugna och har tid. De vill att vuxna lyssnar noga och tar det barnet säger på allvar, att de inte förminskar det barnet berättar eller får barnet att känna skuld. Barn som pratar med Bris berättar ofta om vuxna som inte har eller inte tar sig tid, att de kan vara fysiskt men inte känslomässigt närvarande. Barn uttrycker också att de inte riktigt förstår varför vuxna inte har förstått, undrat och frågat mer när barnet har haft det svårt. Barn vill att vuxna ska ta initiativ till samtal eftersom det kan vara svårt för ett barn att söka upp en vuxen och börja berätta. När barn beskriver positiva erfaren-

heter av en lyssnande och stödjande vuxen berättar de ofta om en speciell person som brytt sig om dem, gjort det lilla extra, tagit sig tid och inte gett upp.

När vuxna fattar beslut som berör barn har barn rätt att vara delaktiga, få information som de kan förstå och förutsättningar att uttrycka sin åsikt, om barnet vill. Vi behöver förklara på ett sätt som gör att barnet kan förstå och vi behöver ofta informera barnet flera gånger.

Tack för att ni fortsätter att vara viktiga vuxna som vågar se och vågar fråga!
Och kom ihåg att Bris även finns för vuxna. Varmt välkommen att kontakta **Bris Vuxen-telefon – om barn, 077 150 50 50**.
Öppet vardagar 9.00 – 12.00.

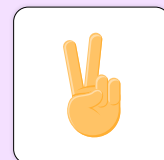
Vad barn som kontaktar Bris är rädda för i samtal med vuxna,

- Att inte bli tagna på allvar.
- Att inte bli lyssnade på.
- Att känna skam.
- Att visa sårbarhet.
- Att oroa den vuxne.
- Hur den vuxne ska reagera.

Som vuxen kan du skapa trygghet genom att,

- Ta dig tid.
- Vara förberedd.
- Vara snäll.
- Lyssna, lyssna, lyssna.
- Vara medveten om den rådande maktobalansen.
- Göra eleven delaktig.
- Anpassa samtalet eller ålder och behov.
- Välja lämplig tid och plats för samtalet.
- Möjliggöra för eleven att ställa frågor.
- Följa upp och återkoppla.

Vill du veta mer? Här kan du beställa Bris guide **Handbok för samtal i skolan**:
bris.se/om-bris/publikationer/bestall-har



Kapitel 1 – Mer High Five

Detta kapitel handlar om att ge grundläggande kunskap till barn och unga. För att förstå sina rättigheter behöver barn och unga veta vad som är en kränkning, mobbning osv.

Förklara begreppet "Kränkning"

En kränkning är när någon gör eller säger något som gör att man känner sig ledsen, sårad och mindre värd. Det kan vara elaka kommentarer, eller att man inte får vara med i en Snapchat-grupp som de andra i klassen har, eller att någon delar en bild eller film där man är med, trots att man inte vill det.

Förklara begreppet "Mobbning"

Mobbning betyder att en eller flera personer kränker en annan person gång på gång, så att den personen känner sig ledsen och underlägsen.



Diskutera tillsammans med eleverna

- Vem avgör vad som är en kränkning?
- Vad är skillnaden mellan mobbning och kränkningar?
- Är det någon skillnad om kränkningen sker på nätet eller i skolan?
- Vilka kränkningar gör mest ont, på nätet eller i skolan? Varför?
- Hur vill ni att vuxna ska agera när barn och unga berättar om vad som sker på nätet?

Lyft med eleverna att det är bra att prata med någon om de mår dåligt

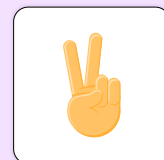
Om saker de ser på nätet får dem att känna sig dålig på något sätt, prata med en förälder eller någon annan vuxen som du känner väl. Kanske en kompis. Eller ring till Bris på 116 111.



Aktivitet

Låt barnen göra affischer med positiva budskap kring hur de kan vara schyssta kompisar på nätet.

Schysst på mobilen



Kapitel 2 – Du är guld

Detta kapitel handlar om att förtydliga barns rättigheter och vad de kan göra om något inte känns bra eller om något obehagligt händer på nätet.

Berätta och diskutera med eleverna

Mira har startat en Youtube-kanal där hon bakar och visar upp recept som hon har kommit på själv. Efter några veckor är det några i klassen som börjar kommentera taskiga saker på Miras inlägg. De skriver saker som: "Du är en tönt" och "ingen vill äta dina äckliga kakor".

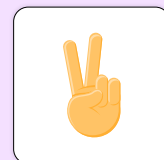
Andra elever pratar även om hur töntigt de tycker att Miras konto är när de ses i skolan. Charlie och Tuva säger saker som att de inte kan fatta att Mira vill skämma ut sig på det här sättet. Lisa som är Miras kompis ser och hör vad Charlie och Tuva säger och gör mot Mira. Lisa vill vara kompis med alla tre och vet nu inte vad hon ska göra.



- Skulle detta kunna hända på er skola?
- Om du var Lisa, vad skulle du göra då?
- Om du var Mira, vad skulle du vilja att Lisa gjorde?
- Brukar vuxna på er skola agera på händelser som denna?
- Om en vuxen på skolan får vet vad som sker, vad skulle ni vilja att hen gjorde?

Påminn eleverna att det är bra att prata med någon om de mår dåligt

Om saker de ser på nätet får dem att känna sig dålig på något sätt, prata med en förälder eller någon annan vuxen som du känner väl. Kanske en kompis. Eller ring till Bris på 116 111.



Kapitel 3 – Bra och dåliga hemlisar

Detta kapitel handlar om att hjälpa eleverna förstå skillnaden mellan bra och dåliga hemlisar. En bra hemlighet kan exempelvis vara en födelsedagspresent som en elev köpt till sin pappa. Hemligheten gör eleven förväntansfull och glad. En dålig hemlighet däremot gör eleven ledsen eller gör att hen får ont i magen.

Berätta och diskutera med eleverna

Eli har fått ett meddelande på mobilen där det står att han måste skicka vidare detta meddelande till minst 10 andra personer, annars kommer det hända något hemskt med hans mamma. Eli blir rädd, men vågar inte berätta för sin mamma om detta.



- Vad ska Eli göra?

Tips på saker Eli kan göra,

- Berätta för sin mamma om kedjebrevet.
 - Berätta för en vuxen i skolan om kedjebrevet.
-

Schysst på mobilen



Berätta och diskutera med eleverna

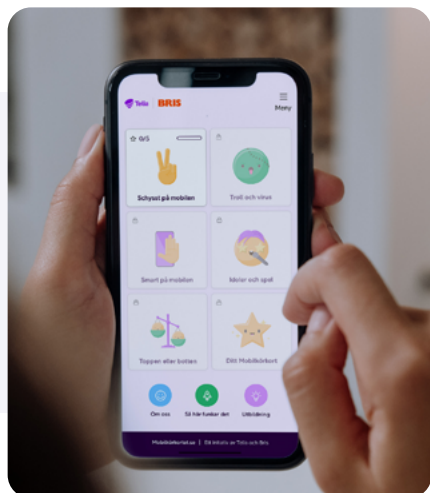
Majken och Lana är bästa kompisar. De brukar alltid leka med varandra på rasten. En dag blir Majken superarg på Lana. Majken tycker att Lana fuskar när de spelar ett spel på sina telefoner. Majken skickar därför ett anonymt taskigt meddelande till Lana. Hon skriver att hon hoppas att Lana ska dö i spelet. Dagen efter får Majken dåligt samvete, men hon vågar inte berätta för Lana att det var hon som skrev det taskiga meddelandet.



- Vad ska Majken göra?

Tips på saker Majken kan göra,

- Erkänna för Lana att de var hon som skrev sakerna, och be Lana om förlåtelse.
- Skriva snälla saker till Lana i spelet.
- Berätta för en vuxen vad hon gjort. (Här kan ni ta tillfället i akt att diskutera om hur det känns att berätta för en vuxen. Hur vill eleverna att de vuxna ska reagera? Vad är rädslan hos eleverna över att berätta för en vuxen?)



Dags att göra första testet - Schysst på mobilen.

Ni kan antingen göra testet tillsammans i helklass eller låta eleverna göra det enskilt.



Kapitel 4 – Häng med vänner, inte med troll

Detta kapitel handlar om att lära sig förstå om någon vill luras och hur man skyddar sig mot att bli lurad. Med mobilen är det lätt att hålla kontakt med kompisar och via till exempel spelchattar kan man hitta nya vänner. Nya vänner är roligt men det är viktigt att samtala med barn om att det också finns en del personer på nätet som försöker luras, till exempel genom att låtsas vara någon annan än de är på riktigt.

Berätta och diskutera med eleverna

Inled med att berätta att ni nu ska tala om säkerhet på nätet, mobilen, surfplattan och datorn. Med mobilen är det lätt att hålla kontakt med kompisar och via till exempel spelchattar kan man hitta nya vänner. Fråga om de chattat med personer de inte känner i spel någon gång? Fortsätt med att berätta att på nätet kan man behöva förstå om någon försöker luras, och skydda sig mot det. Det är meningen att man ska ha roligt på nätet, till exempel med kompisar, som man känner och kan hitta på kul saker med. Fråga vad de själva tycker är roligt att göra med kompisar på nätet? Skicka bilder, spela, eller något annat?

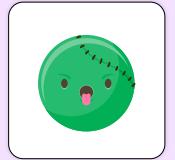
Förklara begreppet ”Troll”

När man tänker på någon elak eller någon som luras på nätet så pratar man ibland om ”troll”. Ett troll på nätet är en person som luras och får andra att göra dumma saker. De låtsas ofta vara någon annan än de är på riktigt, och kan använda påhittade namn och profilbilder som de tagit från andra.

Förklara begreppet ”Virus”

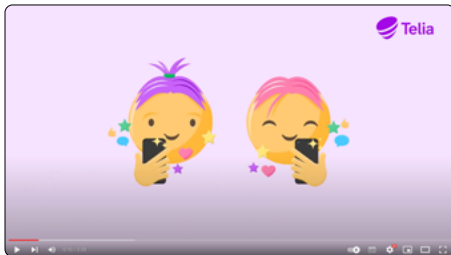
Troll tycker också om att skicka länkar till olika hemsidor, appar eller fusk-program som är smittade av virus. Men vad är ett virus? Ett virus är som ett elakt program på datorn eller mobilen som kan förstöra saker. Ett virus kopierar sig själv för att kunna smitta andra och förstöra den dator eller mobil som det kommit in på. Det är ungefär som när man blir förkyld och kanske hostar så att någon annan också blir förkyld, eller kanske ännu värre får feber och behöver åka till sjukhus.

Troll och virus



Visa filmen - Virus och Troll

youtube.com/watch?v=fKRTdoevogY



Diskutera tillsammans med eleverna

- Hur kan man undvika troll och virus?
- Varför är det bra att vänta med att berätta sitt fullständiga namn, var du bor eller ditt telefonnummer.
- Vad kan man göra om man inte vet om man bör klicka på en länk eller om något verkar konstigt?



Dags att göra andra testet - Troll och virus.

Ni kan antingen göra testet tillsammans i helklass eller låta eleverna göra det enskilt.



Kapitel 5 – Smart är säker

Detta kapitel handlar om hur man kan skydda sina saker och sig själv på nätet. Kapitlet ger tips om hur man bör tänka för att vara smart och försiktig. Till exempel genom att använda bra lösenord och tänka efter innan man delar saker.

Berätta och diskutera med eleverna

Inled med att berätta att ni nu ska tala om säkerhet på nätet, mobilen, surfplattan och datorn. Till exempel bilder på sig själv, mess med kompisar och kanske inloggningar till olika konton. Det är saker som man behöver skydda så att andra inte kan stjäla dem. Fråga vad eleverna tycker är viktigast på sina telefoner, är det bilder, meddelanden eller något annat?

Förklara begreppet ”Personuppgifter”

Personuppgifter betyder egentligen bara ”allting som gör att vi vet vem någon är”. Så personuppgifter kan vara saker som ditt för- och efternamn, adressen där du bor, ditt födelsedatum, ditt mobilnummer eller din mejladress. Ja, till och med en bild på hur du ser ut. Om vi är försiktiga med att dela sådana saker med personer som vi inte känner så bra så gör vi det svårare för de som vill luras. De försöker nämligen ofta komma över andras personuppgifter för att låtsas vara någon de inte är. Därför räcker det med att bara berätta sitt förnamn eller smeknamn när man får en ny kontakt på nätet.

Förklara begreppet ”Lösenord”

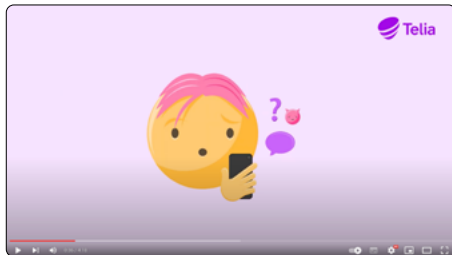
Ett lösenord är en hemlig kod som bara du kan. Ibland kallar man det för ”pinkod” och då består den bara av siffror. Med lösenord eller pinkod så kan ingen annan komma åt dina saker, till exempel om du skulle tappa mobilen. Lösenord och pinkoder ska man inte dela med andra. Du kan så klart berätta för dina föräldrar så att de kan hjälpa dig om det skulle behövas men håll dem hemliga för kompisar. Ett lösenord behöver vara ganska krångligt så att andra inte kan gissa det. Därför är ABC123 inget bra lösenord för det är väldigt enkelt att lista ut. Försök istället tänka ut något klurigt som bara du kan komma ihåg. Det är också bra om lösenordet är ganska långt och innehåller både bokstäver och siffror. Använd alltid olika lösenord på olika ställen.

Smart på mobilen



Visa filmen - Säker med mobilen

youtube.com/watch?v=Q9nmTXXC-RqU



Diskutera tillsammans med eleverna

- Varför ska man inte använda samma lösenord till alla sina konton?
- Varför är det bra att inte berätta sitt födelsedatum eller sin adress för folk man inte känner så bra?
- Vad är viktigt att tänka på när bilder eller filmer delas på nätet?



Dags att göra tredje testet - Smart på mobilen.

Ni kan antingen göra testet tillsammans i helklass eller låta eleverna göra det enskilt.

Idoler och spel



☰ Kapitel 6 – Idoler, Youtubers och Du

Detta kapitel handlar om hur influencers och Youtubers påverkar barns liv, både positivt men ibland även negativt.

Berätta och diskutera med eleverna

Att följa andra människors liv kan vara både spännande och lärorikt. Varje gång vi öppnar våra mobiler för att titta på YouTube eller TikTok så blir vi påverkade av andra. Det är så klart roligt att följa andras vardag för att se hur de har det. Men vi behöver också komma ihåg att många personer vill få oss att gilla eller köpa olika saker för att de själva ska tjäna pengar eller bli populära. Ibland är saker och ting inte så äkta som det ser ut.

Förklara begreppet ”Influenser”

Influenser är från början ett engelskt ord som betyder ”påverkare”, alltså någon som arbetar med att påverka andra människor. Det finns massor av influencers på YouTube, TikTok, Snapchat och andra ställen. En del pratar om de senaste trenderna och visar upp ett spännande liv med dyra resor och lyx. Andra vill framföra sin åsikt i viktiga frågor och vill göra världen till en bättre plats. Och en del vill visa att vi alla är olika och att det är okej att vara den man är. Det är viktigt att tänka på att det somliga visar upp kan vara överdrivet eller rent av påhittat. Någon som alltid visar upp lyx kanske inte lever riktigt så lyxigt i verkligheten. Bilder och videor kan vara arrangerade eller fixade för att saker ska se annorlunda ut än de är på riktigt. Tänk också på att en del bilder eller videor faktiskt är fejkade, alltså ändrade så att de ska se bättre eller coolare ut. Det finns en massa olika knep för att göra så att man verkar snyggare eller smalare eller rikare än man är på riktigt. Jämför dig inte med kändisar på nätet – du är superbra precis som du är!



Diskutera tillsammans med eleverna

- Vilka Youtubers eller Influensers följer ni just nu?
- Varför följer ni dessa personer?
- Vad är det dessa personer gör som ni tycker är roligt eller intressant?
- Finns det något som dessa personer gör som inte är så bra eller roligt?
- Vad tycker ni att en Influenser eller Youtuber behöver tänka på?
- Hur ska en känd person göra för att vara en bra förebild?



Aktivitet

Dela in eleverna i grupper eller arbeta i helklass. Låt eleverna lista några personer på nätet som de tycker är bra förebilder. Det kan vara personer som vill förändra världen på något sätt, exempelvis klimatet eller någon som gjort något snällt mot en kompis eller startat en insamling på sin skola. Låt eleverna berätta varför de valt ut just dessa personer och vad de har gjort som är bra.



☰ Kapitel 7 - Spela schysst

Detta kapitel handlar om att det är kul med spel på mobilen, på datorn och andra spelkonsoller. Det finns många olika typer av spel, något för alla. Kapitlet går igenom vissa saker som är bra att tänka på för barn.

Berätta och diskutera med eleverna

Att spela på mobilen är kul! Det är något de flesta gör, både tjejer och killar. Det finns spel som passar för alla, från enkla små pusselspel till spännande äventyr. Spel kan vara en rolig hobby eller ett sätt att umgås med kompisarna eller bara ett skönt sätt att koppla av. I många spel kan man skriva till eller prata med andra spelare. Det är ett kul sätt att umgås med kompisar och andra som man spelar med. Men precis som på andra ställen händer det att folk är elaka mot varandra i spel också. Kanske säger de dumma saker när de förlorar, eller kanske vill de retas för att göra dig arg så att du spelar sämre. Alla behöver hjälpas åt för att det ska vara bra stämning när man spelar. Det blir roligare för alla om vi är schyssta mot varandra, låter alla vara med, och peppar varandra istället för att retas och vara elaka.

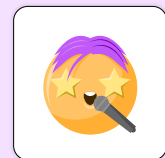
Förklara begreppet ”åldersgräns”

När man laddar ner spel till mobilen brukar det alltid finnas en rekommenderad åldersgräns för spelet. Alltså att man behöver vara så gammal eller så gammal för att spela det. Åldersgränserna finns för att en del spel kan innehålla inslag som kan vara skrämmande eller olämpliga för barn. De är inte till för att hindra dig från att ha kul utan för att skydda dig från saker som inte är bra för dig.

Förklara begreppet ”spela lagom”

Visst kan det vara svårt att sluta spela ibland? Kanske för att det går jättebra just då, eller kanske tvärtom för att det går dåligt och man vill inte ge sig förrän man klarat en bana. Känner ni igen er? För att man ska må bra och spela bra så behöver man ta en paus då och då. Det är väldigt viktigt för barn att inte sitta stilla hela tiden. Alla behöver röra på sig och vara med sin familj och sina kompisar, för då mår vi bättre och får mer energi. Att spela lagom mycket gör att vi mår bättre!

Idoler och spel



Berätta och diskutera med eleverna

Josef, Nour och Sixten, som går i samma klass, brukar spela med varandra på fritiden. Ibland är de hemma hos varandra och spelar och ibland sitter de var för sig. Idag sitter de var för sig och spelar. Josef och Nour tycker att Sixten gör så att de förlorar. De skriver till Josef i chatten: "Nästa match får du inte vara med. Du bara gör ju så att vi förlorar, och ingen vill ju ha med en loser". Sixten blir såklart jätteledsen och vet inte vad han ska göra.



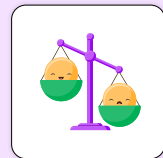
- Vad tycker ni att Sixten ska göra?
- Vad skulle Sixten kunna säga till sina föräldrar?
- Vad tycker ni att Sixten ska säga till Josef och Nour?
- Hur tror ni det känns för Sixten att komma till skolan nästa dag?
- Tycker ni att Sixten ska berätta för sin lärare vad som har hänt?
- Om Sixten berättar för sin lärare, vad tycker ni att hen ska göra?



Dags att göra fjärde testet - Idoler och spel.

Ni kan antingen göra testet tillsammans i helklass eller låta eleverna göra det enskilt.

Toppen eller botten



Kapitel 8 - #Challenge – kul eller farligt uppdrag

Detta kapitel handlar om roliga och ibland inte så roliga utmaningar och kedjebrev som kan förekomma på mobilen.

Berätta och diskutera med eleverna

Man kan se massor av roliga och spännande saker på mobilen, men som vi pratade om i Kapitel 7 behöver man komma ihåg att allt inte är på riktigt. Till exempel så kan man ibland hitta videor eller bilder som verkar visa något häftigt men som är fejkade – alltså ändrade så att du ska tro att det du ser är sant trots att det inte är det.

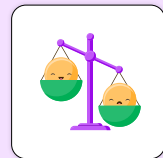
Förklara begreppet ”challenge”

Challenge är engelska och betyder ”utmaning”. Det kan vara att någon delar en video där de gör något tokigt eller spännande och utmanar andra att göra samma sak. Ofta är det roliga saker, men ibland kan det vara något som faktiskt är farligt och som man inte ska prova. Det kan hända att man gör sig själv illa eller skadar någon annan och då är det ju inte så kul längre, eller hur? Om du ser en utmaning på till exempel TikTok eller Snapchat och blir nyfiken så är det bäst att visa den för en vuxen, som kan kolla så att det inte är något som faktiskt är farligt. Om det är en rolig och bra utmaning kanske ni kan göra den tillsammans?

Berätta och diskutera med eleverna

En annan sorts utmaning som är ganska vanlig är meddelanden som någon vill att du ska kopiera och dela vidare. Ibland kan det vara någon som skickar ett meddelande direkt till andra och säger att de måste skicka vidare för annars kommer något läskigt att hända. Det kan vara otäckt att få ett sådant meddelande, men det är alltid påhittat av någon som vill skrämmas och är inte på riktigt. Precis som man ska tänka efter innan man delar en bild på sig själv eller någon annan, så behöver man tänka efter innan man kopierar och delar. Står det faktiskt något bra i meddelandet, eller är det bara någon som försöker skrämmas eller luras? Om du känner dig osäker, visa gärna meddelandet för en förälder eller någon annan vuxen. Om någon har skrivit något elakt eller hotfullt direkt till dig så ska du alltid prata med en förälder eller någon annan som du kan lita på så att de kan hjälpa dig.

Toppen eller botten



Berätta och diskutera med eleverna

Man kan se massor av roliga och spännande saker på mobilen, men som vi pratade om i Kapitel 7 behöver man komma ihåg att allt inte är på riktigt. Till exempel så kan man ibland hitta videor eller bilder som verkar visa något häftigt men som är fejkade – alltså ändrade så att du ska tro att det du ser är sant trots att det inte är det.

Sant eller falskt

Låt eleverna ta ställning till följande påståenden,

Om du får ett sms som säger: Du måste skicka vidare detta sms till 10 kompisar, annars kommer din mamma dö” – måste det alltid skickas vidare? ✗

Utmaningar eller challenge på Tiktok kan ge dig fler och nya vänner? ✓

Om du lär känna en ny kompis på mobilen ska du alltid fråga en vuxen om de kan följa med första gången ni möts på riktigt? ✓

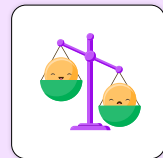
Det är alltid okej att göra utmaningar på Tiktok där någon annan kan bli ledsen, alla fattar ju att det är på skoj. ✗

Om man får ett kedjebrev på mobilen ska det alltid visas för en vuxen? ✓

Det som skrivs på nätet är alltid sant? ✗

Kom gärna på fler påståenden som är aktuella för eleverna just i din klass.

Toppen eller botten



Kapitel 9 - Skärmtid

Detta kapitel handlar om hur länge som är lagom att använda sin mobil, dator eller annat spel. Det är givetvis svårt att hitta en gemensam tidsgräns som passar alla barn och alla familjer. Målet är att lyft frågan med eleverna i skolan så att de sedan kan fortsätta diskussionerna hemma.

Berätta och diskutera med eleverna

Hur länge och hur mycket som mobilen används är något som barn och föräldrar ofta brukar bråka om. Barnen kanske vill spela eller titta på YouTube längre, men de vuxna vill att de ska lägga ifrån dig mobilen eller stänga av datorn och spelet för att göra något annat istället. Känner du igen dig? Som tur är går det faktiskt att komma överens.

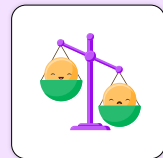
Förklara begreppet ”Skärmtid”

Vuxna pratar ibland om skärmtid. Då menar de den tid som man sitter med sin mobil eller surfplatta, eller kanske vid datorn. Barns hjärnor växer och utvecklas fortfarande, och vuxna oroar sig ibland för hur mycket skärmtid som egentligen är nyttigt för barn. Det är inte så lätt att säga eftersom alla är olika, så hur mycket tid med mobilen som är lagom är inte samma för alla barn. Men det finns några saker som alla kan tänka på.

Sov gott!

Att sova ordentligt är jätteviktigt för dig som är barn för att din hjärna och din kropp ska växa och må bra. Barn som går i lågstadiet behöver sova ungefär 10 timmar varje natt. Om du spelar eller kollar på video precis innan du ska lägga dig så kan det vara svårt att somna sen. Ett bra tips är att lägga ifrån sig mobilen en stund innan du ska sova så att kroppen och hjärnan hinner varva ner. En annan bra idé är att låta mobilen ligga i ett annat rum när du sover så att du inte blir störd om den lyser eller låter.

Toppen eller botten



Upp och hoppa!

Alla människor mår bra av att röra på sig. Det gäller både barn och vuxna. Om du är ute och leker eller sportar så får din kropp träning som den behöver, och du blir piggare och starkare. Om du sitter stilla hela dagarna så blir du faktiskt tröttare än om du rör på dig, och dessutom ökar risken att bli sjuk. Så upp och hoppa!



Diskutera tillsammans med eleverna

- Tycker du det är svårt att lägga undan mobilen? Varför är det så? Vad är det som är svårt att sluta med? Vad kan man göra istället för att hålla på med mobilen?
- Hur känner du dig när du hållit på länge med mobilen? Varför är det bra att ta en paus ibland?



Dags att göra det femte och sista testet - Toppen eller botten.

Ni kan antingen göra testet tillsammans i helklass eller låta eleverna göra det enskilt.



Grattis!

Nu har ni arbetat igenom hela Mobilkörtet och eleverna är betydligt bättre rustade att hantera sin tillvaro på nätet. Skriv gärna ut var sitt diplom för att fira vad de lärt sig!

