

# Trygghet på nätet

Med material från Prinsparets stiftelse och Lajka - för en trygghet på nätet

# Trygghet på nätet

## Bakgrund

I vår digitala värld är det viktigt att lärare pratar med elever om hur man kan vara trygg på nätet. Precis som vi strävar efter att skolan ska vara en säker plats, behöver även internet kännas tryggt för alla elever.

Enligt Internetstiftelsens undersökning Barnen och internet, publicerad den 4 december 2024, använder nästan alla barn mellan 8 och 19 år internet, 96% gör det dagligen.

Färska siffror från 2024 visar att ungdomar i åldrarna 12–19 år är den mest utsatta gruppen när det gäller näthat, kränkningar och negativa kommentarer på nätet. Näthatet har i år ökat bland tonårspojkar och på högstadiet. År 2024 uppger var femte ungdom att de blivit utsatta för näthat. Nästan var fjärde tonårspojke och var sjätte tonårsflicka är drabbad (Internet och svenskarna 2024).

Samtidigt som internet erbjuder en unik miljö med anonymitet och snabb spridning, bygger mycket på de grundläggande principerna för hur vi är mot varandra. Det handlar om att kunna hantera konflikter, samverka i grupper och förstå olika kulturer.

## Innehåll

Trygghet på nätet - bakgrund .....	2
Prinsparets stiftelse .....	4
Läroplanen .....	5
Filmlänkar .....	6
Källkritik .....	7
Digital källkritik .....	8
Nätet och Demokrati .....	9
Mobbning .....	10
Elevernas nätvanor .....	12
Samtycke .....	13
Samtycke och sexuella trakasserier på nätet .....	14
Konflikthantering .....	15
Normer, Lagar, Kultur och Samhälle .....	15
Länkar och Resurser .....	16

# Prinsparets stiftelse

## Lajka

[Prinsparets stiftelse](#) grundades 2015 och har sedan dess haft i uppdrag att främja trygghet på nätet för barn och unga samt arbeta för dyslexi med fokus på barns rättigheter.

Prinsparets stiftelse har genom sin hemsida [Lajka](#) skapat gratis material inom kunskapsområdet trygghet på nätet anpassat för förskolan upp till gymnasiet, för elevhälsoteam och för skolledare. Lajkas syfte är att ge pedagoger och skolpersonal konkreta och tillgängliga verktyg för att skapa trygghet på nätet.

Tips kring Prinsparets stiftelses material Lajka finns kopplat i våra lektionsförslag.

<https://prinsparetsstiftelse.se/>

<https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/>

# Läroplanen

## **Respekt för andra människor:**

I läroplanen betonas vikten av att eleverna ska "respektera andra människors egenvärde samt deras kroppsliga och personliga integritet". Dessa värderingar är lika viktiga online som offline.

## **Demokrati och mänskliga rättigheter:**

I läroplanen framhålls att eleverna ska förstå och värna om demokratiska värderingar och mänskliga rättigheter. Dessa principer är lika viktiga online som offline och bör vara en utgångspunkt för diskussioner om nättrygghet.

## **Etnicitet, könsroller och kroppsideal:**

I centralt innehåll för samhällskunskap i årskurs 4-6 nämns "Etnicitet, könsroller, kroppsideal och konsumtion samt kritisk granskning av hur dessa företeelser framställs i medier och populärkultur."

# Läroplanen

## **Källkritik:**

I samhällskunskap för årskurs 7-9 ska eleverna lära sig att "granska budskap, avsändare och syfte" och använda "ett källkritiskt förhållningssätt i såväl digitala medier som i andra typer av källor som rör samhällsfrågor". Där finns även skrivningen "Hur digitala och andra medier kan användas ansvarsfullt utifrån sociala, etiska och rättsliga aspekter."

**Centralt innehåll och svenska:** För förskoleklassen och årskurs 1-3 nämns "Säker och ansvarsfull kommunikation, även i digitala sammanhang."

I svenska för årskurs 1-3 lyfts vikten av att eleverna får kunskap om "Språkbruk samt möjligheter och risker vid egen kommunikation i digitala medier."

För årskurs 4-6 i svenska betonas "Ansvarsfullt agerande vid kommunikation i digitala och andra medier."

I årskurs 7-9 i svenska nämns "Språkbruk, yttrandefrihet och integritet i digitala och andra medier och i olika sammanhang."

Svenska som andraspråk: För årskurs 4-6 står det "Ansvarsfullt agerande vid kommunikation i digitala och andra medier."

För årskurs 7-9 lyfts "Språkbruk, yttrandefrihet och integritet i digitala och andra medier och i olika sammanhang."

## **Gymnasieskolan**

Skolans ansvar att förbereda elever för ett digitaliserat samhälle: Läroplanen betonar skolans roll i att utveckla elevernas digitala kompetens.

Kritiskt tänkande och information: Materialet understryker vikten av att elever lär sig tänka kritiskt, granska information och förhålla sig till olika källor. Allmänna etiska riktlinjer: Materialet betonar vikten av respekt för andra, ansvarstagande och att ta avstånd från kränkande beteende.

# Binogi lektionslänkar

## Identitet, kultur och relationer

- [Konflikthantering](#) Åk 4-6
- [Den gyllene regeln](#) Åk 4-6
- [Normer och lagar](#) Åk 4-6
- [Kultur och samhälle](#) Åk 7-9
- [Frihet och ansvar](#) Åk 7-9
- [#Metoo](#) Åk 7-9
- [Samtycke](#) Åk 7-9

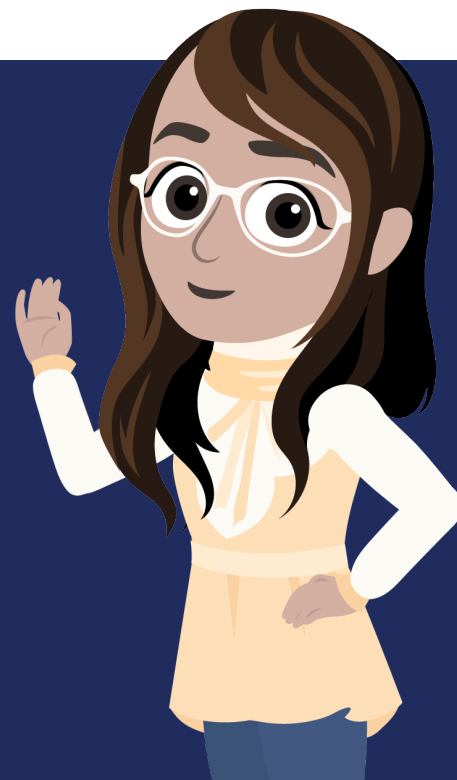
## Källkritik

- [Informationssökning](#) Åk 4-6
- [Källkritik](#) Åk 4-6
- [Digital källkritik](#) Åk 7-9

## Mobbning

- [Mobbning och trakasserier](#) Åk 4-6
- [Nätmobbing](#) Åk 4-6

# Lektionsförslag



## Källkritik

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Ökad kännedom om källkritik

Åk 4-6

Åk 7-9

Åk GY

Titta på Binogis lektionsfilm om [källkritik](#), gör tillhörande quiz och gå igenom begreppen.

Låt eleverna diskutera i par:

- Vad borde Maria och Lina ha gjort annorlunda?
- Har du blivit lurad på samma sätt som i filmen nån gång?

Läs mer om källkritik på [Mediemyndigheten](#).

Spela [Bad News](#) för att lära om vilka metoder som används för att luras på nätet (från ca 15 år). I spelet får eleverna leka "Troll" på nätet och luras. Forskningsbaserat, roligt och lärorikt.

# Lektionsförslag

## Digital källkritik

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Ökad kännedom om källkritik, diskussion och motivering genom fyra hörnövning

Åk 4-6

Åk 7-9

Titta på Binogis lektionsfilm [Digital källkritik](#), gör tillhörande quiz och gå igenom begreppen.

Fyra hörnövning. Diskutera varje fråga i grupperna som bildas i hörnen. Varför har du/ni valt det alternativet? När alla grupper sagt sitt - vill någon byta hörn? Varför?

### Fråga 1: Hur ofta kontrollerar du källorna till information du läser på nätet?

Hörn 1: Alltid

Hörn 2: Ofta

Hörn 3: Sällan

Hörn 4: Aldrig

### Fråga 2. Vem har störst ansvar för att motverka spridningen av falsk information på internet?

Hörn 1: Internetanvändarna själva

Hörn 2: Sociala medieplattformar

Hörn 3: Myndigheter och lagstiftare

Hörn 4: Skolan och utbildningssystemet

### Fråga 3. Hur skulle du reagera om en vän delar uppenbart falsk information på sociala medier?

Hörn 1: Säga till vännen privat

Hörn 2: Kommentera med rätt information

Hörn 3: Rapportera inlägget till plattformen

Hörn 4: Strunta i det och scrolla vidare

### Fråga 4. Hur skulle du reagera om din vårdnadshavare/förälder delar uppenbart falsk information på sociala medier?

Hörn 1: Säga till privat

Hörn 2: Kommentera med rätt information

Hörn 3: Rapportera inlägget till plattformen

Hörn 4: Strunta i det och scrolla vidare

### Fråga 5. Vilken typ av information är svårast att veta om den är sann?

Hörn 1: Roliga inlägg som överdriver eller skämtar.

Hörn 2: Artiklar som ser seriösa ut men vill få dig att tycka något speciellt.

Hörn 3: Nyheter som sprids snabbt och många tror på direkt.

Hörn 4: Reklam som låtsas vara vanlig information.



# Lektionsförslag

## Nätet och Demokratin

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Reflektera över kopplingen mellan nätet och demokrati

Åk 4-6

Åk 7-9

Titta på Binogis lektionsfilm [Grader av demokrati](#). Fokusera på att förklara Demokratidetektorn från filmen - vad innehåller den?

Via [Prinsparets Stiftelse](#) Lajka, titta på filmen "[Var inte del av en dålig kedja. Bryt den genom att inte dela vidare.](#)"

**Fånga upp spontana tankar med frågan:**

- Känner ni igen er i något av det som sades i filmen?

**Utgå från diskussionsfrågorna på Lajka. Till exempel:**

- Vad behöver man fundera över när man använder nätet som informationskälla?
- Vad kan hända om du delar något vidare som inte är sant?

<https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/lektion/natet-och-demokratin-kallkritik/>



# Lektionsförslag

## Mobbning och trakasserier

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Att få ökad förståelse för relationer

Åk 4-6

Åk 7-9

Titta på Binogis lektionsfilm [Mobbning och trakasserier](#). Identifiera mobbningsmönster från filmen. Varje del av filmen kan stoppas och diskuteras i helklass eller i mindre grupper. Så som vi behandlar varandra ansikte mot ansikte ska vi också behandla varandra bakom en skärm. Arbeta utifrån strukturen och bygg på vad som är relevant för din klass.

### Mobbningsmönster som filmen tar upp:

**Verbal mobbning:** Den inledande kommentaren "Fin mössa ... INTE!" är ett exempel på verbal mobbning där mobbaren använder sarkasm för att förlöjliga offret.

**Gruppträck:** Alla skrattar åt kommentaren, vilket förstärker mobbningen och isolerar offret.

**Förnekelse:** Mobbaren använder ursäkten "Vi skojade ju bara" för att förminska sitt beteende.

**Indirekt mobbning:** Leon blir vittne till mobbning i sitt lag där en lagkamrat skriker åt och förolämpar andra.

### Identifiera lösningsstrategier från lektionsfilmen [Mobbning och trakasserier](#).

- **Medvetenhet:** Leon inser att offret faktiskt blev sårat, trots att han skrattade med.
- **Empati:** Leon sätter sig in i offrets situation och förstår hur det skulle kännas att bli utsatt.
- **Verbal träning:** Leon övar på att säga "Det där var inte roligt" för att stå upp mot mobbningen.
- **Söka hjälp från vuxna:** Det diskuteras att det är bra att prata med en lärare eller tränare om mobbningsituationer.
- **Omdefiniering av "skvaller":** Det förklaras att det inte är att skvallra när man berättar för en vuxen om mobbning för att hjälpa någon.
- **Små handlingar:** Det betonas att även små handlingar kan göra skillnad, som att visa stöd för den mobbade.
- **Vänlighet och inkludering:** Lektionsfilmen avslutas med att Leon visar vänlighet genom att erbjuda sällskap och ge en genuin komplimang.

# Lektionsförslag

## Mobbning och trakasserier

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Att få ökad förståelse för relationer

Åk 4-6

Åk 7-9

Titta på Binogis lektionsfilm [Nätmobbing](#). Diskutera:

- Varför tror du att vissa personer är elakare på nätet än i verkligheten?
- Hur kan man göra internet till en trevligare plats för alla?
- Vad skulle du göra om din vän berättade att hen blir mobbad på nätet?
- Varför kan nätmobbing vara svårare att komma undan än mobbing i verkliga livet?
- Vilken lösning hittade Maria för att hantera problemet med elaka kommentarer på sin sida? Tror du att det var en bra lösning?



# Lektionsförslag

## Elevernas nätvanor

LEKTIONSFÖRSLAG

**Syfte:** Synliggöra nätvanor hos eleverna

Åk 4-6

[Gör en enkät på Lajkas utbildningssidor - för en tryggare nätvardag](#). Dela in eleverna i grupper, förslagsvis 3-4 elever i varje grupp, och låt dem diskutera hur en "lyckad nättag" respektive hur en "misslyckad nättag" kan vara.

Materialet innehåller både undersökande frågor till eleverna och diskussionsfrågor.

LEKTIONSFÖRSLAG

**Syfte:** Synliggöra nätvanor hos eleverna

Åk 4-6

Fenomenet majoritetsmissförstånd - Vad är det?

Majoritetsmissförståndet utmanar föreställningen om att kompisarna får göra mer på nätet än vad "jag" får. Skriv ut formuläret och diskutera resultatet.

[Formulär länkad här.](#)

[Gå in via denna länk och ta del av hela materialet på Lajkas utbildningssidor - för en tryggare nätvardag](#)

### Att tänka på vid känsliga frågor:

- Bekräfta att alla elever har rätt till en trygg miljö, både offline och online.
- Påminn om att elevhälsan finns till hands.
- Om någon elev delar något personligt, styr samtalet varsamt mot lösningar och undvik att gå in på detaljer i helklass.

# Lektionsförslag

## Samtycke

### LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Ökad kännedom om vad begreppet samtycke betyder

**Åk** 7-9

### LEKTIONSFÖRSLAG

**Syfte:** Juridik och vad lagen säger om att sprida visst innehåll på nätet

**Åk** 7-9

### LEKTIONSFÖRSLAG

**Syfte:** Eleverna får diskutera hur man förhåller sig till bilder på internet som inte försvinner

**Åk** 7-9

Titta på Binogis lektionsfilm [Samtycke](#). Gör tillhörande quiz och gå igenom begreppen.

#### Diskutera utifrån följande frågor:

- Varför är det fel av Michael att fotografera i omklädningsrummet?
- Hur kan man vara säker på att någon ger sitt samtycke om de inte säger det med ord?
- Hur ska man hantera det om någon inte kan ge sitt samtycke på grund av sömn, alkohol eller droger?

Låt eleverna själva diskutera fritt från filmen och komma på fler dilemman. Komplettera med materialet kopplat till mobbning och trakasserier.

Går det att använda mobbningens Lösningstrategier i detta sammanhang?

Binogi [Poster om samtycke att skriva ut](#)

Anja har fått en oönskad intim bild på Snapchat. Är det någon som begått ett brott? Till vem ska Anja vända sig?

Gå till Lajka och materialet - [Bilderna på Snapchat](#). Case och reflektionsfrågor som med fördel genomförs i samarbete med elevhälsan. Materialet undersöker den viktiga frågan om ett brott begåtts.

Komplettera gärna med Polismuseets material "[Är det delbart](#)" som syftar till att öka kunskapen kring sexualbrott mot barn på nätet. Där finns även material för lärare.

Vi lever alla i en värld av bilder på nätet. En bild kan snabbt spridas i sociala medier. Hur ska vi förhålla oss till det?

[Prinsparets Stiftelse](#) har ett material kring detta som heter "[Att leva med bilder på nätet](#)". Där finns samtal och reflektionsfrågor. Lämpligt med samarbete med elevhälsan.

Materialet är en del av Prinsparets Stiftelses material [Lajka - för trygghet på nätet](#)

## Samtycke och sexuella trakasserier på nätet

LEKTIONSFÖRSLAG

**Syfte:** Kunskap om sexuella trakasserier på nätet

**Åk** 6-9  
GY

### Viktigt! För skolpersonal - före och efter

Läs igenom den fulla beskrivningen på <https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/utbildning/om-jag-sager-nagot-blir-det-bara-varre/> innan ni börjar med detta område.

Citat från sidan: "När du arbetar med filmerna och det tillhörande materialet är det viktigt att du känner av både gruppens och olika individers reaktioner på innehållet. Troligen finns det, bland eleverna du arbetar med, både de som har utsatts för någon form av kränkning på nätet och de som har kränkt andra."

### Med eleverna

Titta på filmerna tillhörande materialet "[Om jag säger något blir det bara värre](#)" och arbeta med materialet från Prinsparets stiftelse - Lajka.

Frågor från materialet:

Finns det nolltolerans mot sexuella trakasserier på er skola, hur fungerar det?

Skolan ska ha riktlinjer och rutiner i syfte att förhindra sexuella trakasserier. Hur kan skolan förebygga sexuella trakasserier som sker via nätet på fritiden och under skoltid?

På [Näthatshjälpen](#) finns snabb hjälp för den som utsatts för hat eller kränkningar på nätet.



# Lektionsförslag

## Konflikthantering

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Att få ökad förståelse för relationer

Åk 4-6

Åk 7-9

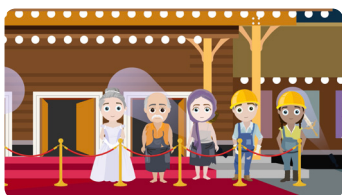
Titta på Binogis lektionsfilm [Konflikthantering](#), gör tillhörande quiz och gå igenom begreppen.

Låt eleverna diskutera i grupper och presentera gruppens resonemang.

- Hur skulle Linas och Jennys konflikt kunna se ut om den utspelade sig online istället för i verkligheten? Vilka nya utmaningar skulle det kunna medföra?
- Om Jenny skulle posta negativa kommentarer om Lina på sociala medier, hur tror du det skulle påverka deras konflikt och möjligheten att lösa den?
- På vilket sätt kan principerna för konflikthantering som nämns i filmen tillämpas när man hanterar konflikter online, till exempel i en chattgrupp där Lina och Jenny är medlemmar?

## Normer, Lagar, Kultur och Samhälle

LEKTIONSFÖRSLAG



**Syfte:** Att få ökad förståelse för normer, lagar, kultur och samhälle.

**Målgrupp:** Åk 7-9

Titta på Binogis lektionsfilmer [Normer och lagar](#), och [Kultur och samhälle](#). Gör tillhörande quiz och gå igenom begreppen.

### Gruppdiskussion 1:

- Hur tror ni att normer kring användning av mobiltelefoner och sociala medier har förändrats över tid?
- Hur påverkar det vårt beteende online? [Australien ska införa ett social medier förbud för barn under 16 år](#). Vad tycker du? Är det bra eller dåligt?

### Gruppdiskussion 2:

- Vem tycker du har störst ansvar för att skapa trygga normer på nätet?
  - Lagstiftare och myndigheter
  - Sociala medieplattformar och teknikföretag
  - Föräldrar och lärare
  - Varje enskild användare

# Länkar

Internetstiftelsen - Barnen och Internet 2024

- <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/barnen-och-internet-2024/>
- [Inspelad sammanfattning - https://www.youtube.com/live/sFFbMT0WHuI?si=HqCTPSajIoKZVvZr](https://www.youtube.com/live/sFFbMT0WHuI?si=HqCTPSajIoKZVvZr)

Internetstiftelsen - Barnen och Internet 2023

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2023/barnen-och-internet/>

Prinsparets stiftelse <https://prinsparetsstiftelse.se/>

Lajka <https://lajka.prinsparetsstiftelse.se>

<https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/lektion/fran-hat-till-hopp/>

Mediemyndigheten [Så kan du arbeta med källkritik och källtillit,](#)

<https://www.badnewsswedish.eu/#intro>

Polismuseet ["Är det delbart"](#)

Skolverket [Källmedvetenhet och digital kompetens](#)

Näthatshjälpen <https://nathatshjalpen.se/>

Handbok för Nätföräldrar, Bris och Prinsparets Stiftelse <https://www.xn--ntfrldrar-v2ad8s.se/>

Aftonbladet <https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/yEVWQa/australien-forbjuder-sociala-medier-for-unga>

UR [https://urplay.se/bladdra/kallkritik?utm\\_source=ur.se&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=kallkritik\\_urplay](https://urplay.se/bladdra/kallkritik?utm_source=ur.se&utm_medium=referral&utm_campaign=kallkritik_urplay)

"Det nya hotet: film om vinklade budskap" finns på engelska, franska och arabiska <https://www.kunskapsbank-miksverige.se/mik-for-mig--digital-lektionsbank/material-mik-for-mig/det-nya-hotet.-film-om-vinklade-budskap>

Binogi [Poster om samtycke att skriva ut](#)



## Lärarhandledning

### Trygghet på nätet sammanställd av:

Mats Larsnäs

Implementering/CSM, Binogi

Legitimerad Gymnasielärare Samhällskunskap, Historia.

2025



# Binogi

