

Goda råd om internet



Goda råd om internet

Goda råd om internet

ISBN: 978-952-7099-56-8

FDUV r.f./Lärum 2024

Text: Carina Frondén

Illustrationer: Albert Pinilla

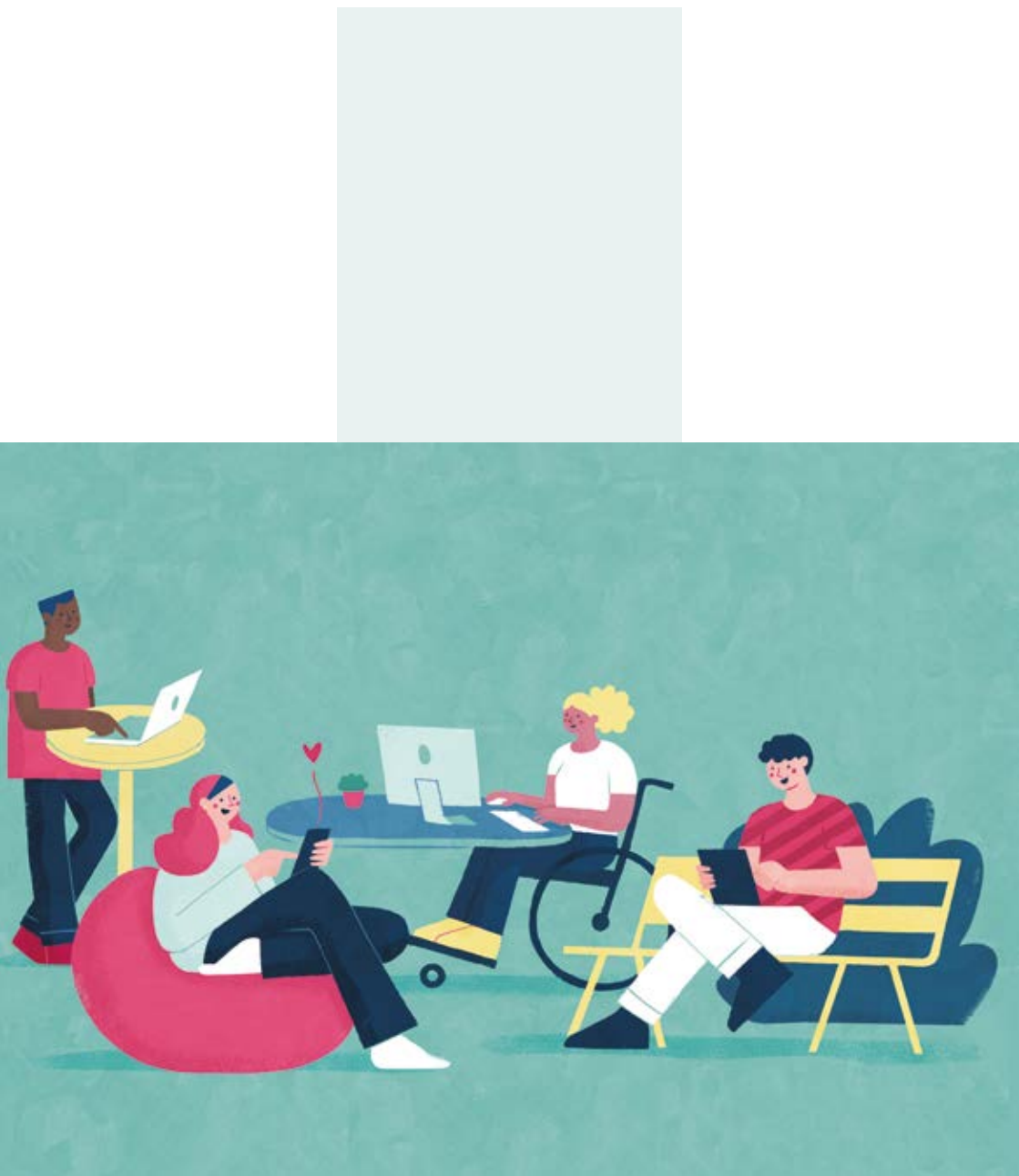
Layout: Kustmedia Ab

Tryck: KTMP Group Korsholm 2024

Handboken är utgiven med stöd av Utbildningsstyrelsen.

INNEHÅLL

Vad är internet?	4
Appar och tjänster på internet	
1. Tänk efter innan du tror på något	8
Falska webbsidor	
2. Var försiktig med främlingar	12
Dejtingappar	
3. Var försiktig med länkar och bilagor	16
Tjuvar finns också på internet	
4. Håll dina lösenord hemliga	20
Ha olika lösenord för olika konton	
5. Skydda dina personliga uppgifter	24
Handla tryggt på internet	
6. Tänk på att många ser vad du gör på internet	28
Gör rätt inställningar i sociala medier	
7. Skydda dina apparater	32
Håll dina apparater uppdaterade	
8. Skriv snällt	36
Du har ansvar för det du gör på internet	
9. Tänk efter innan du delar bilder och videor	40
Fundera: Vad skulle du själv tycka?	
10. Fråga innan du delar andras bilder	44
Följ lagen om upphovsrätt	
11. Lägg inte för mycket tid på appar och spel	48
Ta pauser emellanåt	
12. Kom ihåg att du är bra som du är	52
Du kan välja vilka bilder du ser i sociala medier	
13. Lär dig om AI	56
Olika AI-tjänster	
14. Försök lösa problem	60
Lugna ner dig innan du kontaktar den du är arg på	
15. Prata med andra och be om hjälp	64
Om du råkar ut för ett brott	



Vad är internet?

Den här handboken ger exempel på olika appar och tjänster som du kan använda på datorn, pekplattan eller telefonen. Du får goda råd om vad du ska akta dig för och hur du ska bete dig för att inte göra någon ledsen. Handboken berättar ändå inte om precis allting som finns. Nya appar och tjänster kommer hela tiden, och därför är det viktigt att också fråga någon du litar på, till exempel din familj, din lärare eller din handledare. Be om hjälp om något känns svårt eller om du blir ledsen.

Internet är som ett stort nät mellan datorer, pekplattor och telefoner.

Du använder internet till exempel om du skickar ett mejl, läser nyheter på din telefon, söker något på Google, eller tittar på en video på Youtube.

Det finns mycket roligt på internet.

Det finns många olika appar och tjänster.

Du kan träffa nya människor och dela bilder med dina vänner.

Men du ska också vara försiktig.

Det är bra att veta vad du ska akta dig för och hur du skyddar dig.

Appar och tjänster på internet

Till exempel de här apparna behöver internet för att fungera:

- Facebook
- Instagram och Tiktok
- Snapchat
- Youtube och Spotify
- Whatsapp, Signal och Messenger
- Zoom och Teams
- Storytel och BookBeat
- Google Maps och Kartor.

Också många spel fungerar tack vare internet.

När du använder till exempel de här tjänsterna är du på internet:

- nyheter, till exempel Lätta bladet
- e-post, till exempel Gmail och Outlook
- söktjänster, till exempel Google och Bing
- Mobilepay och nätbanker
- Foreca
- Netflix och Yle Arenan.

Många tjänster kan du också ha som app på din telefon eller pekplatta.

1



Tänk efter innan du tror på något

Det finns texter, bilder och videor som är falska, alltså som ljuger eller visar något som inte finns på riktigt.

Till exempel bilder som visar ormar med tre huvuden, eller en människa som lyfter en enorm sten.

Det kan finnas falska texter, bilder och videor på olika webbsidor, men också till exempel på Youtube, Tiktok eller Instagram.

Det finns också ljudklipp som är falska.

Även om en bild ser äkta ut kan den vara falsk.

Därför är det bra att fundera: kan den vara riktig?

Tryck inte på bilder eller videor som ser konstiga ut.

Du kan också visa texten, bilden eller videon

för någon du litar på,

speciellt om du tycker den verkar konstig.

Tänk alltid efter innan du klickar på en länk

eller innan du ger personliga uppgifter åt någon.

Personliga uppgifter är till exempel din adress

eller din personbeteckning.

Fråga först någon du litar på.

Läs mera

Falska webbsidor

En del webbsidor kan man inte lita på.

Även om webbsidan ser äkta ut
kan det som står där vara falskt.

Var extra försiktig om webbsidan ser konstig ut.

Det finns också falska nyheter.

De kallas för fake news.

Falska nyheter berättar sådant som inte är sant,
och kan göra människor rädda eller arga.

Falska nyheter sprids till exempel i sociala medier.

Det kan vara svårt att märka att nyheten är falsk.

Så här kan du ta reda på om nyheten är falsk,
till exempel:

- Kolla vem som skrivit nyheten.
Finska myndigheter och dagstidningar är pålitliga.
- Läs hela nyheten, inte bara rubriken.
- Kolla hur gammal nyheten är.
Om den är gammal kanske det som står där
inte mera är sant.

Ibland gör tjuvar så här:

Tjuvarna skapar en webbsida

för att stjäla pengar eller personliga uppgifter.

Sedan skickar tjuvarna ett mejl eller ett meddelande

där de skriver att de jobbar på en myndighet,

till exempel polisen.

I mejlet eller meddelandet finns en länk

som de skriver att du ska klicka på.

Om du klickar på den

kommer du till den falska webbsidan de skapat.

Sedan ber de om numren på ditt bankkort

eller om dina personliga uppgifter.

Om du ger numren på ditt bankkort

eller personliga uppgifter

kan de sedan stjäla något av dig.

Det kan vara svårt att märka att det är ett falskt mejl

eller en falsk webbsida. Webbsidan kan verka äkta.

Ta det lugnt och titta noga på sidan.

Det här kan avslöja en falsk webbsida,

till exempel:

- det finns stavfel i texten
- “https” saknas i webbadressen
- det finns inga kontaktuppgifter på sidan.

2



Var försiktig med främlingar

Om du chattar med någon på internet, till exempel på Facebook, kan du inte veta vem som skriver åt dig. Det finns människor som ljuger om vem de är. Du ser inte personen som skriver.

Var försiktig om du vill träffa en person som du blivit bekant med via internet, till exempel via Tinder. Du kan träffa personen till exempel på ett café eller en annan plats där det finns flera andra människor. Berätta för en vän eller någon i din familj att du ska träffa personen. Du kan ta med dig någon du litar på till träffen. Gå inte ensam hem till någon du inte har träffat förut.

Läs mera

Dejtingappar

Det finns appar och tjänster där du kan träffa nya människor och bjuda ut dem på dejt, till exempel Tinder. Använd dem på rätt sätt.

Var försiktig. Var ärlig.

Om du träffar någon du inte är intresserad av kan du skriva det tydligt och snällt.

Om du blir intresserad av någon som inte är intresserad av dig, ska du respektera det. Skriv inget elakt eller argt.

Där kan också finnas människor som ljuger eller som skriver elakt.

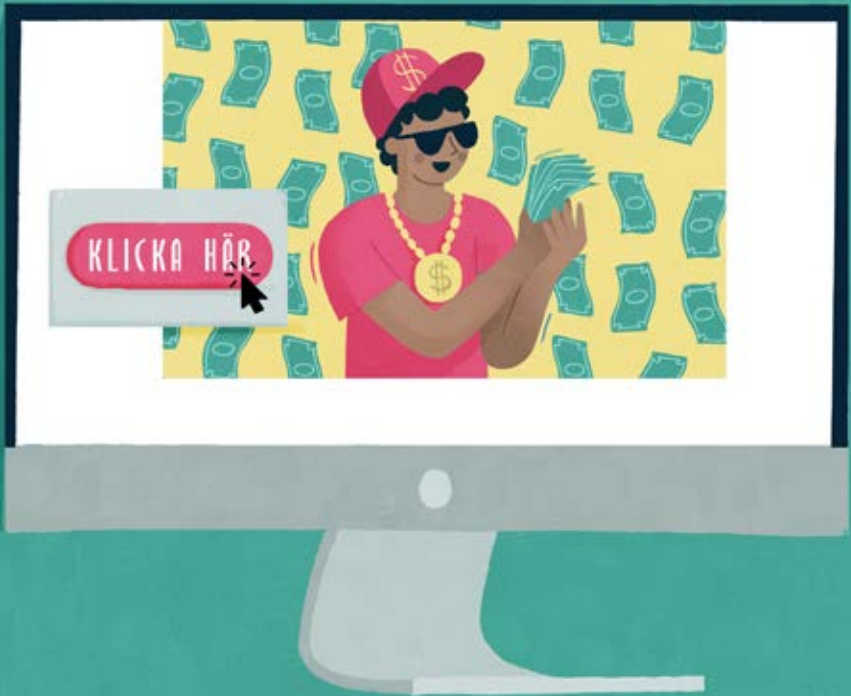
Berätta inte var du bor, eller annat som är privat.

Dela bara bilder där du är påklädd.

Det är svårt att veta hurdan en person är på riktigt om du bara ser bilder och meddelanden av personen. Personen kan verka annorlunda än den är på riktigt.

Om du ser något som gör dig orolig eller ledsen ska du berätta om det för någon du litar på.

3



Var försiktig med länkar och bilagor

Om du får ett mejl eller meddelande av någon okänd ska du inte klicka på bilder eller länkar i det.

Det finns människor som försöker lura andra och stjäla pengar.

De kan skicka mejl eller meddelanden där det står att du har vunnit saker eller pengar.

Också om mejlet eller meddelandet kommit från någon du känner ska du tänka efter innan du klickar på något.

Ge inte lösenord, koder eller numret på ditt bankkort om någon okänd ber om dem.

Om du är osäker kan du fråga någon du litar på.

Det är också bra att be om hjälp om du vill köpa eller ladda ner något till datorn, pekplattan eller telefonen.

Läs mera

Tjuvar finns också på internet

Tjuvar som stjälar av andra människor kan också försöka stjäla via internet. Tjuvar kan ta kontakt via mejl, per telefon eller via meddelanden. Om någon försöker lura dig per telefon kan du lägga på luren.

Tjuvar kan skicka mejl och skriva till exempel att de jobbar på bank och be om något av dig. Om du får ett sådant mejl ska du inte svara på det. Tryck inte på länkar i sådana mejl, och öppna inte heller filer. Filer är till exempel en bild som kommit med mejlet. Skicka aldrig numren på ditt bankkort per mejl. Riktiga banker ber inte om lösenord eller numren på bankkortet per mejl eller sms.

Det kan också finnas tjuvar i sociala medier,
till exempel på Facebook.

Klicka inte på bilder eller länkar
där det står att du har vunnit något.

Det finns också falska annonser eller reklam
på webbsidor och i sociala medier.

Klicka inte på bilder med erbjudanden,
till exempel där det står att du kan vinna något
eller köpa något ovanligt billigt.

Det är bra att komma ihåg:

om något verkar vara för bra för att vara sant
så är det antagligen det.

Fråga någon du litar på om du är osäker.

4



Håll dina lösenord hemliga

Spara dina lösenord på ett säkert ställe.
Ge dem bara till personer du litar på.

Hitta på lösenord
som är svåra för andra att gissa.
Långa lösenord är ofta svårare att gissa,
till exempel 1HsPipb2Dtfup3
eller tjolahejtjolahoppsansa!.

Läs mera

Ha olika lösenord för olika konton

Det är bra att ha olika lösenord för olika tjänster och konton.

Då är det svårare för tjuvar att få tag på dina lösenord och komma in på dina olika konton, till exempel din mejl eller ditt konto på Facebook.

Det kan vara svårt att komma ihåg olika lösenord.

Då kan du till exempel skriva ned lösenorden på en lapp och spara lappen på ett säkert ställe.

Du kan också använda en app som sparar dina lösenord. Det kallas för lösenordshanterare.

Vissa tjänster använder tvåstegsverifiering.

Det betyder till exempel att du förutom användarnamn och lösenord

behöver en pinkod för att logga in.

Olika tjänster kan ha olika sorters tvåstegsverifiering.

Du kan be om hjälp av någon du litar på om det känns svårt.

5



Skydda dina personliga uppgifter

Var försiktig med personliga uppgifter.

Till exempel din adress, din personbeteckning eller numret på ditt bankkort.

Håll dem hemliga också på internet och när du använder appar och tjänster.

Berätta dem bara för personer du litar på, till exempel din familj.

Berätta inte heller öppet på internet att du är borta hemifrån.

Det kan hända att tjuvar får reda på det.

Läs mera

Handla tryggt på internet

Det finns många olika butiker på internet.

Du kan köpa och ladda ner program och appar till din dator, telefon eller pekplatta.

Du kan köpa kläder, spel och biljetter och mycket annat.

När du köper något via datorn, pekplattan eller telefonen är det viktigt att vara försiktig.

Det finns falska butiker på internet:

Om du handlar i en sådan butik

kan det hända att du aldrig får det du köpt.

Därför är det viktigt att veta

hur man handlar tryggt på internet.

Om du handlar på internet ska du kolla att det syns ett lås bredvid webbadressen.

Tillåt inte någon webbutik att spara dina personliga uppgifter eller numren på ditt bankkort.

Handla bara i webbutiker som du vet att är trygga.

Om du är osäker kan du fråga någon du litar på.

6



Tänk på att många ser vad du gör på internet

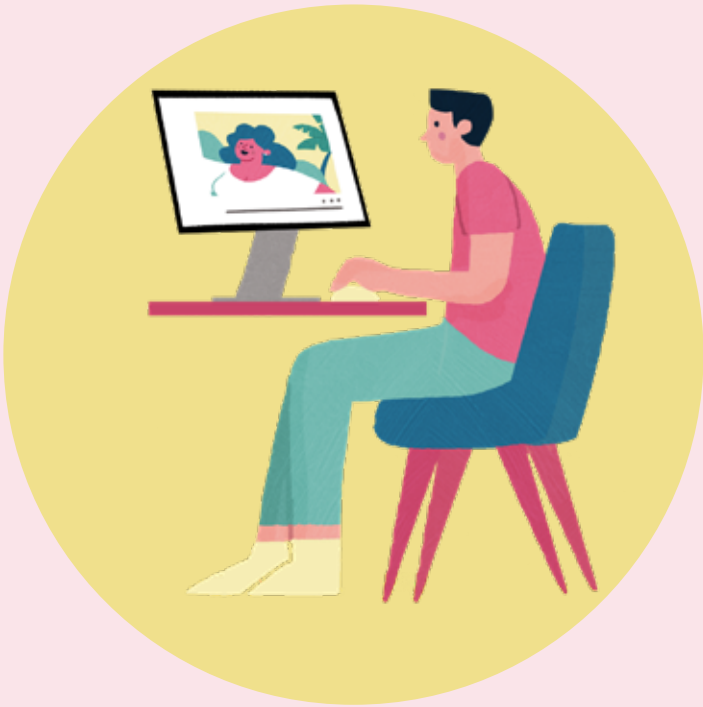
Om du skriver något på internet,
kanske många människor läser det.
Det finns många människor på internet.
Om du skickar ett mejl
eller ett meddelande till någon
kanske någon annan också läser det.
Någon kanske skickar vidare ditt mejl
eller visar det för en kompis.

Därför är det viktigt att inte skriva elakt
eller alltför privat, till exempel en hemlighet.
Sådant är bättre att säga ansikte mot ansikte.
Det kan hända att flera människor ser det du skrivit
eller bilden du skickat.

Läs mera

Gör rätt inställningar i sociala medier

Om du delar bilder eller videor på Instagram, är det bra att göra ditt konto privat. Annars kan vem som helst se bilderna du delar. På Facebook och i andra appar kan du också välja vem som ser det du skriver och delar. Du kan be om hjälp med det av någon du litar på.



7



Skydda dina apparater

Virus från internet kan skada din dator, pekplatta eller telefon.

Därför är det bra att skaffa ett antivirusprogram som skyddar dina apparater.

Det finns olika antivirusprogram.

Om det känns svårt kan du be om hjälp av någon du litar på.

Läs mera

Håll dina apparater uppdaterade

För att skydda dina apparater behöver du uppdatera apparaterna när det finns nya uppdateringar. Uppdatera också apparna på telefonen och pekplattan när det finns nya uppdateringar. Det är också bra att aktivera datorns brandvägg. Du kan be om hjälp av någon du litar på.

Det är bra att ha ett antivirusprogram som skyddar datorn eller telefonen. När du köper en dator, pekplatta eller telefon kan du fråga dem som jobbar i butiken om du behöver ett antivirusprogram. Du kan också fråga vilket antivirusprogram som de rekommenderar. Be om hjälp om det känns svårt.

8



Skriv snällt

När du använder internet
är det viktigt att du beter dig rätt.
Samma regler gäller på internet som annars.
Var snäll mot andra.

Tänk efter innan du skriver något,
till exempel i ett meddelande eller på Facebook.
Var vänlig. Skriv artig och snällt.
Var ärlig. Ljug inte.

Läs mera

Du har ansvar för det du gör på internet

Du har ansvar för det du gör på internet,
så tänk alltid efter innan du skriver något.
Skriv tydligt. Den som läser det du skrivit
kan inte läsa dina tankar.

Skriv bara sådant som du också skulle kunna säga
om du stod framför personerna du skriver till.

Fundera innan du skickar ett meddelande eller ett mejl:
Skulle du bli ledsen om någon skrev så åt dig?

Det är lättare att skriva något argt
om du inte ser personernas ansikten.
Du ser inte hur ledsna de blir
om de läser något elakt.

Det är också lättare att missförstå någon när man inte ser personens ansikte. Därför är det extra viktigt att du är artig, tydlig och snäll när du skriver ett mejl, ett meddelande eller något på internet.

9



Tänk efter innan du delar bilder och videor

Tänk efter innan du delar en bild eller en video, till exempel på Tiktok, Instagram eller i ett meddelande.

Tänk efter innan du delar en bild av dig själv.
Dela aldrig bilder som du senare kan ångra att du delat.
Dela inga nakenbilder.
Bilderna kan finnas kvar på internet.
Andra människor kan också kopiera dina bilder och skicka dem vidare.

Fråga gärna innan du delar en bild på någon annan.
Dela inte bilder som kan göra någon ledsen.

Läs mera

Fundera: Vad skulle du själv tycka?

Fundera innan du skickar en bild till någon eller delar den till exempel på Instagram:
Vad skulle du tycka om någon lade ut en sådan bild på dig?

Titta noga på bilden innan du skickar den åt någon eller delar den till exempel på Instagram:

- Är alla på bilden lyckade och har alla kläder på?
- Vad syns i bakgrunden?
- Syns det något privat, till exempel var du bor?
- Syns det något som är hemligt?

Om du fotat en annan människa på nära håll kan du fråga henne eller honom innan du delar bilden.

Om människan är avklädd eller misslyckad, ska du inte alls dela bilden.

Om det syns något privat eller något hemligt på bilden ska du inte heller dela bilden.

10



Fråga innan du delar andras bilder

Dela inte andra människors bilder utan lov.

Fråga innan du delar andras bilder.

Dela inte heller

andra människors privata information utan lov,
till exempel var de bor eller deras hemligheter.

Läs mera

Följ lagen om upphovsrätt

Det finns en lag som säger att du inte får dela vidare sådant som andra har skapat, till exempel skrivit, fotograferat eller målat.

Det är lagen om upphovsrätt.

Du måste be om lov innan du delar sådant som andra har skapat, och berätta vem som skapat texten eller bilden.

Lagen om upphovsrätt måste du följa också på internet, till exempel på Facebook, i Instagram och på bloggar.

Om du bryter mot lagen om upphovsrätt kan du till exempel få böter.

Det betyder att du måste betala för att du har gjort fel.



11



Lägg inte för mycket tid på appar och spel

Det händer lätt att man spelar för länge eller att man inte märker hur klockan går när man använder sociala medier.

Det är bra att göra andra saker också, till exempel att gå på en promenad eller till ett café.

Det är bra att träffa människor på riktigt också, inte bara i sociala medier.

Man kan bli på dåligt humör om man spelar för länge.

Om du spelar på natten och inte sover tillräckligt är det svårt att orka med skolan eller jobbet nästa dag.

Därför är det bra att inte använda datorn, telefonen eller pekplattan för många timmar per dag.

Läs mera

Ta pauser emellanåt

Om du sitter länge vid datorn är det bra att ta pauser ofta och röra på sig lite, till exempel rulla på axlarna.

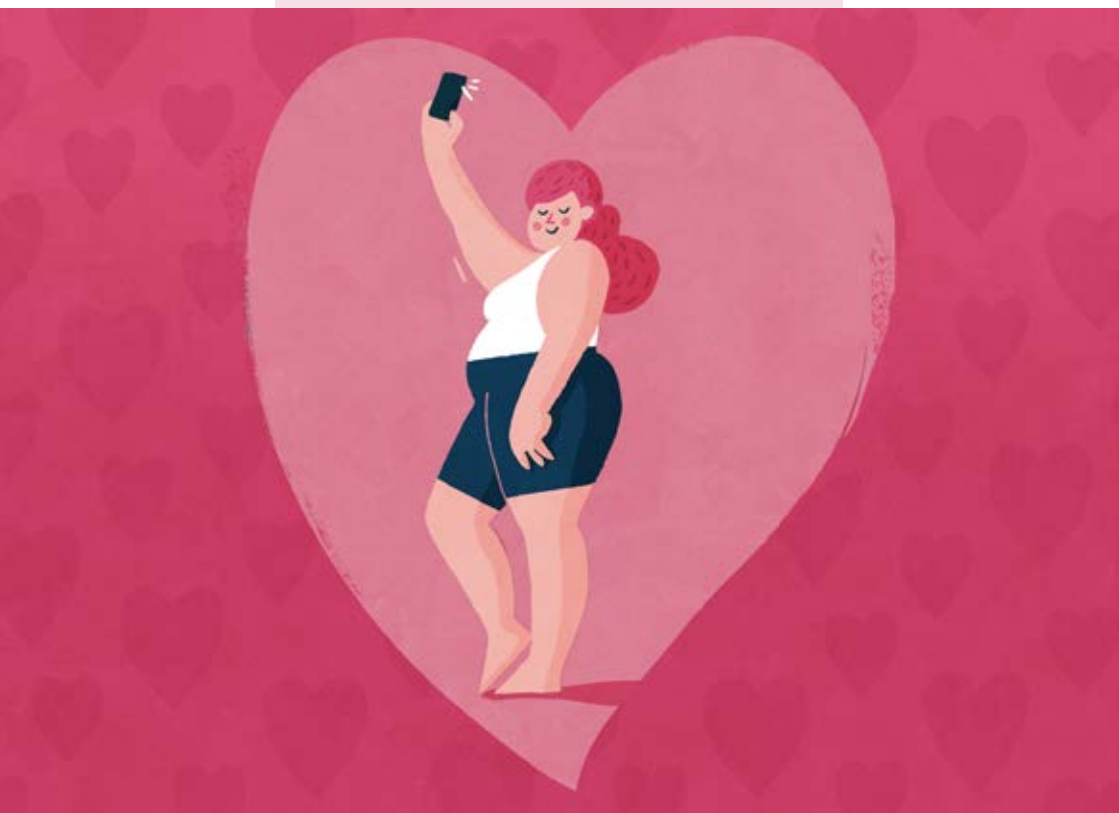
Om du använder datorn, telefonen eller pekplattan mycket är det bra att lägga undan dem emellanåt.

Om du behöver koncentrera dig på något, till exempel skriva en text eller läsa en bok, kanske du kan sätta telefonen i tyst läge.

Det är också viktigt att motionera och att sova tillräckligt.



12



Kom ihåg att du är bra som du är

På internet finns många bilder och videor som visar vackra kändisar, smala kroppar och sminkade ansikten. Men man kan vara vacker på många olika sätt. Människor är olika. En del är långa, andra är korta. En del har långt hår, andra har kort hår. En del har stora ögon, andra har små ögon. Titta på människor på gatan eller på biblioteket och inte bara på människor på internet. Kom ihåg att du är bra som du är.

Om du känner dig ledsen kan du prata med någon du litar på.

Läs mera

Du kan välja vilka bilder du ser i sociala medier

Många bilder på internet och i appar som Instagram är retuscherade. Det betyder att någon har ändrat bilderna till exempel så att huden ser jämn ut och att rynkor och finnar inte syns. Om vi tittar mycket på sådana bilder kan vi börja tycka att alla borde se ut så.

Om du märker att du blir ledsen av att se vissa bilder kan du välja att inte se dem. Till exempel på Instagram kan du göra inställningar så att du inte ser sådana bilder.



13



Lär dig om AI

AI står för artificiell intelligens och kan vara till exempel ett datorprogram som kan räkna och skriva.

Det finns många olika sorters AI, som kan göra olika saker.

En del kan översätta text till ett annat språk, andra kan svara på frågor.

Det finns också AI som kan köra bil eller känna igen ansikten.

Robotdammsugare och robotgräsklippare använder AI för att röra sig utan att krocka med något.

Du kan stöta på AI till exempel i chattar på myndigheters webbsidor.

Det betyder att om du frågar något i en chatt på internet är det ibland AI som svarar på dina frågor, inte en människa.

Läs mera

Olika AI-tjänster

Det finns många olika AI-tjänster på internet.

Google Translate är en AI-tjänst där du kan översätta ord och meningar från ett språk till ett annat.

Du kan ta reda på hur man säger hej till exempel på italienska eller på franska.

DeepL Translate är också en sådan AI-tjänst.

Du behöver inte logga in för att använda dem.

ChatGPT är en annan AI-tjänst.

ChatGPT kan söka efter information om allt möjligt.

Om du vill använda ChatGPT måste du skapa ett konto och sedan kan du ställa frågor om till exempel böcker eller kändisar.

ChatGPT svarar på dina frågor.

Ibland kan AI-tjänster verka som en människa.

ChatGPT kan till exempel skriva “jag kan hjälpa dig”.

AI kan också skriva saker till exempel i sociala medier.

Men AI är ingen människa.

AI kan också göra misstag, till exempel ge fel svar.

Om du lyssnar på musik på Spotify
eller tittar på filmer till exempel på Netflix,
ser du kanske förslag på andra filmer eller låtar.
Det är AI som ger förslagen.
Ibland när du spelar datorspel
är de andra figurerna i spelet AI.

När du kommer till en webbsida syns det ofta en ruta
där det står att du ska säga ja till kakor eller cookies.
Kakorna är AI. Svarar du ja så samlar AI information om dig,
till exempel vad du klickar på.
Om du söker efter bilder på nya jeans
kanske det syns reklam om jeans
nästa gång du använder Facebook eller Youtube.
Nödvändiga kakor måste du säga ja till,
annars fungerar inte webbsidan.
Men du kan säga nej till de andra kakorna.
Det här kan se lite olika ut på olika webbsidor.
Du kan be någon du litar på om hjälp att säga nej
till kakor som inte är nödvändiga.

14



Försök lösa problem

Ibland blir människor osams.

Ibland missförstår vi varandra.

Någon kan bli ledsen fast du försökt skriva snällt.

Det händer lättare när vi skriver meddelanden
än när vi pratar med varandra ansikte mot ansikte.

Då är det viktigt att försöka lösa problemet tillsammans.

Lyssna på den som blivit ledsen.

Be om ursäkt.

Du kan berätta hur det känns för dig.

Fundera om du kan göra annorlunda nästa gång.

Om du är väldigt arg eller ledsen

kan det vara bra att lugna ner sig lite

innan du pratar med den du är arg på.

Läs mera

Lugna ner dig innan du kontaktar den du är arg på

Ibland är det bra att vänta tills nästa dag
innan du svarar den du är arg på.
Innan du pratar med den du blivit arg på
kan du fundera varför du är arg eller ledsen.
Känn efter hur det känns i kroppen.
Försök andas lugnt.

Det är också bättre att prata ansikte mot ansikte
om du vill reda ut ett gräl.
Vi missförstår varandra lättare
när vi skriver meddelanden
eller pratar i telefon.
Då ser vi inte varandras ansikten.
Ett meddelande kan verka argt
fast det inte är menat så.

Du kan prata med någon du litar på
innan du pratar med den du grälat med.
Du kan också ta med någon du litar på
när du träffar den du grälat med.

15



Prata med andra och be om hjälp

Om något känns svårt kan du be om hjälp av någon du litar på, till exempel av din familj, din lärare eller din handledare.

Ni kan fundera tillsammans hur du ska göra.

Du kan också anpassa din dator på olika sätt.

Det finns program och appar som hjälper dig att använda internet.

Du kan använda bildstöd på datorn eller få texten på en webbsida uppläst.

Om du ser något konstigt eller hemskt eller om någon är elak mot dig på internet ska du berätta det för någon du litar på.

Du kan till exempel prata med dina föräldrar, din lärare eller din handledare.

Läs mera

Om du råkar ut för ett brott

Om du råkar ut för ett brott på internet, till exempel om någon stjälar pengar av dig, ska du kontakta polisen.

Om någon stjälar ditt bankkort eller om du märker att någon använt ditt bankkort ska du genast ringa banken och spärra kortet. Om du handlar med bankkort på internet och är orolig för att någon stjälar numren på ditt kort kan du också be om råd av din bank.

Om någon stjälar dina lösenord
och börjar använda ditt konto,
till exempel på Facebook,
kan du meddela det till dem
som jobbar med webbtjänsten.
Du kan också kontakta polisen.
Du kan be om hjälp med det av någon du litar på.



Den här handboken berättar hur du kan använda din telefon, pekplatta eller dator på ett tryggt sätt.

I handboken kan du läsa om vad du ska akta dig för på webben, hur du ska bete dig i sociala medier och hur du skriver meddelanden utan att göra någon ledsen.

Du lär dig också om vad du kan göra om du blir orolig eller ledsen.