



Digi' Aware



**Beherske digitalt
medborgerskap: Hvordan
bli trygg online**

INNHALDSFORTEGNELSE

Introduksjon	4
--------------------	---

Kapittel #1. Utvikle ferdigheter for å forstå unges digitale praksis

Introduksjon	9
1.1 Forstå og fordype seg i den grunnleggende forståelsen av digital praksis	10
Fremme ansvarlig digital atferd og praktisere digital etikette	10
Virkningen av overdreven skjermtid på unge mennesker	11
Strategier for å balansere skjermbruk og fremme sunne vaner	12
Positive relasjoner på nettet	12
Gjenkjenne potensielle risikoer	12
1.2 Å dyrke kritisk tenkning	14
Skille mellom pålitelig og villedende informasjon	14
Problemløsning og feilsøking	14
Beslutningstaking på nett	15
1.3 Dyrke empati og etisk atferd	16
1.4 Kasus: "Left to their own devices» (Overlatt til seg selv)	19
Introduksjon	19
Instruksjoner	19
Refleksjonsspørsmål	19
1.5 Sammendrag av kapittel	20
Nøkkelbegrepsliste	21
1.6 Bibliography	22

Kapittel #2. Utvikle ferdigheter for å beskytte unge mennesker mot risikoer på nettet.

Introduksjon	27
2.1 Desinformasjon på nettet: Forstå farene og virkningene av falske nyheter på unge mennesker	28
Manipulering av Meninger og Oppfatning av Verden	28
Innvirkning på mental helse	29
Forsterkning av filterbobler på sosiale medier og bekreftelsesfellen	30
2.2 Nettmobbing og nettsikkerhet	31
Forstå digitale aldersgrenser	31
Pornografi på nettet	32
Grooming og seksuell utpressing	32
Nettbaserte pengespill	33
Digital Overvåkning	34
Digitale overgrep i nære relasjoner	35
Utvikle ferdigheter for trygg nettbruk	36

NOEN PRINSIPPER:	36
NOEN PRAKTISKE VERKTØY OG TIPS:	37
2.3 Barn foran skjermer: Identifisere risiko og fordeler	39
Negative Impacts and Risks	40
2.4 Kasus	43
Kasus #1 - Utdanningsprogram for digitalt medborgerskap i Singapore.	43
Kasus #2 - "Les Promeneurs du Net" i Frankrike.	44
Kasus #3 - "E-Pioneers" programmet in Finland.	46
2.5 Sammendrag av kapittel	48
Nøkkelbregrepsliste	48
2.6 Bibliografi	50

Chapter #3. Introduksjon til og innsikt i rammeverket for kritiske digitale ferdigheter

53

Introduksjon	53
3.1 Prinsipper for kritisk digital kompetanse	54
Critical Thinking and Analytical Skills	54
Mediekompetanse og informasjonskompetanse	55
Digital Etikk og Ansvar	56
3.2 Nødvendigheten av å utvikle digital kompetanse	58
Utfordringer og muligheter i den digitale verden	58
Viktigheten av kompetanse i det moderne samfunnet	59
Konsekvenser av manglende digital kompetanse	60
3.3 Komponenter i kritisk digital kompetanse	61
Informasjonskompetanse:	61
Mediekompetanse:	62
Teknologisk kompetanse:	64
3.4 Pedagogiske metoder og strategier for å utvikle kritisk digital kompetanse	67
Bruk av kasustudier og eksempler fra virkeligheten	68
Samarbeidslæring og gruppearbeid	68
Integrasjon av Digitale Platformer og verktøy i Utdanning	69
3.5 Utfordringer I Utvikling av Kritisk Digital Kompetanse	70
Begrensninger I Utdanningssystemer	70
Tilgang og rettferdighet	70
Lærerutdanning og profesjonell utvikling	71
Kasusstudie – Data fising	71
Vellykkede Programmer og Projekter	72
Digital Sikkerhets Festival	72
3.6 Summary box	73
3.7 Bibliography and references	74

Konklusjon

76

INTRODUKSJON



I dagens sammenkoblede digitale verden har unge menneskers nettaktiviteter blitt et grunnleggende del av deres liv. Disse aktivitetene gir både muligheter for vekst og utfordringer som krever nøyte navigering. «Learning Digital Citizenship: Being Good and Comfortable Online» er en omfattende ressurs utviklet som en del av Erasmus+ KA2-prosjektet «DigiAware: Digital Awareness of Young People to Use Social Media Safely», finansiert av det norske Erasmus+ kontoret. Dette prosjektet gjenspeiler et samarbeid for å gi lærere ferdighetene, kunnskapen og verktøyene som er nødvendige for å veilede unge elever i det digitale landskapet.

DigiAware-prosjektet understreker viktigheten av å utstyre lærere og studenter med kompetansen som trengs for å fremme ansvarlig nettatferd og dyrke motstandskraft mot digitale risikoer. Ved å tilpasse seg prinsippene i Erasmus+-programmet, integrerer håndboken europeiske perspektiver på digital kompetanse, sosial inkludering og etisk atferd for å møte de ulike utfordringene unge mennesker står overfor i den digitale sfæren. Denne håndboken gir et rammeverk for å fremme ferdigheter innen empati, kritisk tenkning og digital kompetanse, essensielle kompetanser for å tilpasse pedagogiske tilnærminger for å møte de mangfoldige og utviklende behovene til unge elever. Ved å fokusere på lærernes roller og ansvar, utforsker veilederen hvordan de kan fremme ansvarlig atferd på nettet, ivareta personvernet og skape inkluderende og respektfulle digitale rom. Temaene som dekkes

spenner over et bredt spekter av utfordringer, inkludert bruk av sosiale medier, virkningen av skjermtid, risikoen for feilinformasjon og viktigheten av å utøve etisk atferd på nettet. Disse spørsmålene blir stadig mer relevante ettersom digitale interaksjoner påvirker unge menneskers sosiale, emosjonelle og intellektuelle utvikling i stor grad. Ved å utstyre lærere med strategier for å møte disse utfordringene, tar håndboken sikte på å dyrke en generasjon av informerte og samvittighetsfulle digitale borgere. De påfølgende kapitlene går dypere inn i å forstå unge menneskers digitale praksis, identifisere potensielle risikoer og fremme ferdigheter som gjør det mulig for lærere å bygge støttende, trygge og engasjerende nettmiljøer for elevene sine. Denne håndboken består av tre kapitler:

Kapittel #1: Utvikle ferdigheter for å forstå unge menneskers digitale praksis

Dette kapitlet gir lærere viktig innsikt og verktøy for å forstå unge menneskers digitale atferd og praksis. Den fokuserer på å utstyre lærere med nødvendig kompetanse som empati, kritisk tenkning og digital kompetanse for å hjelpe dem med å skape læringsmiljøer skreddersydd for elevenes modenhet, behov og evner.

Kapitlet utforsker dynamikken i sosiale medier, skjermbruk og det bredere konseptet digital kompetanse. Den fremhever fordelene og risikoene ved digital praksis, for eksempel sosiale mediers innflytelse på mental helse, virkningen av overdreven skjermtid og potensialet for både positive og negative nettinteraksjoner. I tillegg tilbyr den strategier for å fremme ansvarlig digital atferd, fremme empati i nettinteraksjoner og pleie kritisk tenkning for å navigere effektivt i kompleksiteten i den digitale verden.

Gjennom praktiske eksempler, casestudier og reflekterende øvelser gir dette kapitlet lærere mulighet til å bedre veilede unge mennesker i å ta informerte, etiske og balanserte beslutninger i deres digitale liv

Kapittel #2: Utvikle ferdigheter for å beskytte unge mennesker mot risiko på nettet

Dette kapitlet fokuserer på å utstyre lærere med kunnskapen og strategiene som trengs for å beskytte unge mennesker mot de ulike risikoer forbundet med den digitale verden. Den utforsker farene ved feilinformasjon, nettmobbing, utnyttelse på nettet, overdreven skjermtid og andre utbredte digitale trusler.

Sentrale temaer inkluderer å identifisere og redusere risiko som falske nyheter, grooming, sextortion, online gambling og digitale overgrep i forhold. Kapittelet fordyper seg også i de psykologiske og sosiale konsekvensene av disse risikoene, og understreker viktigheten av å undervise i nettsikkerhet, personvernåndtering og respektfull nettkommunikasjon.

Gjennom teoretisk innsikt, praktiske verktøy og casestudier gir dette kapittelet lærere mulighet til å fremme en kultur for sikkerhet og digital bevissthet. Den gir handlingsrettede strategier, inkludert å lære elevene hvordan de kan verifisere informasjon, praktisere sikker nettatferd og gjenkjenne skadelige nettinteraksjoner, og dermed hjelpe unge mennesker med å navigere i digitale rom på en ansvarlig og trygg måte.

Kapittel #3: Introduksjon til og innsikt i rammeverket for kritiske digitale ferdigheter

Dette kapittelet introduserer lærere til Critical Digital Literacies Framework, som legger vekt på de essensielle ferdighetene som trengs for sikker, ansvarlig og effektiv bruk av digitale teknologier. Den gir en oversikt over nøkkelkompetanser som informasjonskompetanse, digital innholdsskaping, nettbasert samarbeid, digital velvære og etisk deltakelse i digitale miljøer.

Ved å fokusere på de “kritiske” aspektene ved digital kompetanse, fremhever dette kapittelet viktigheten av å evaluere digital informasjon, gjenkjenne skjevheter, fremme etisk atferd og navigere i digitale verktøy på en sikker måte. Den er i tråd med rammeverk som EUs DigComp 2.2, og integrerer disse prinsippene i praktiske strategier for både lærere og unge elever.

Gjennom kasus, praktiske aktiviteter og refleksjonsøvelser gir kapittelet lærere verktøyene for å forbedre undervisningspraksisen og støtte elevene i å bli informerte, myndiggjorte og ansvarlige digitale borgere.

Denne håndboken er en integrert del av et bredere utdanningsrammeverk, som består av to ekstra nøkkelkomponenter: Digi' Aware-opplæringsprogrammet som er utviklet, og e-Hub med åpne utdanningsressurser (OER). Sammen danner disse tre elementene et sammenhengende og komplementært system designet for å støtte lærere i voksenopplæring.

Håndboken gir verdifull teoretisk innsikt, og gir lærere et grunnlag i nøkkelbegreper og pedagogiske tilnærminger. Den kan leses i sin helhet for en omfattende forståelse eller selektivt, avhengig av spesifikke behov og interesseområder. Det fungerer også som en veiledning for effektiv bruk av opplæringsprogrammet.

Opplæringsprogrammet består av en serie moduler som inkluderer øvelser, verktøy og praktiske strategier skreddersydd for lærere. Disse ressursene er utformet for å være fleksible, slik at lærere kan velge spesifikke moduler eller individuelle komponenter basert på deres undervisningsmål og elevbehov.

E-Hub fungerer som en digital plattform som huser alle utviklede ressurser i form av OER-er. Selv om den først og fremst er designet for lærere, er den også tilgjengelig for et bredere publikum som er interessert i voksenopplæring, som for eksempel foreldre som har eldre barn. Plattformen inkluderer også interaktive quizer for å vurdere kunnskapen og ferdighetene som er tilegnet fra hver modul, noe som sikrer en engasjerende og strukturert læringsopplevelse.

Ved å kombinere disse tre komponentene, håndboken, opplæringsprogrammet og e-huben, får lærere et godt avrundet, tilpasningsdyktig og effektivt verktøysett for å forbedre voksenopplæringspraksis.

Ettaoufik FATHI, FCB asbl
Brussels, March 2025

KAPITTEL #1. UTVIKLE FERDIGHETER FOR Å FORSTÅ UNGES DIGITALE PRAKSIS

KAPITTEL #1. UTVIKLE FERDIGHETER FOR Å FORSTÅ UNGES DIGITALE PRAKSIS

INTRODUKSJON

Dette kapitlet presenterer innhold som kan brukes av lærere for å støtte dem til å bedre forstå unge menneskers digitale praksiser, og hvordan disse praksisene kan påvirke dem. Dette kapitlet er delt inn i tre underkapitler som følger:

- Del 1 presenterer informasjon om digital praksis med fokus på digital kompetanse, skjermbruk og sosiale nettverksdynamikk. Begrepet «digital praksis» beskriver bredt de ulike måtene folk engasjerer seg i og bruker digitale teknologier på. Digital kompetanse refererer til kompetansen og ferdighetene som trengs for å ta del i og navigere i den digitale verden. Disse kompetansene fremmer ansvarlig og sikker bruk av internett, og en bevissthet om hvordan vi kommuniserer på nettet (Webwise, 2019).
- Del 2 fokuserer på å dyrke og utvikle unge menneskers kritiske tenkning. Den vil fokusere på aspekter som problemløsningsferdigheter, å være tilpasningsdyktig til teknologiske endringer og mediekompetanse. Kritisk tenkning er en ferdighet som brukes til å vurdere en situasjon eller et problem fra et objektivt perspektiv. Det er en måte å tenke på som innebærer analyse og nøye vurdering. Det handler om å evaluere informasjon og stille spørsmål ved dens gyldighet og pålitelighet, i motsetning til å trekke konklusjoner eller gjøre antakelser. Disse ferdighetene kan brukes til å bekjempe falske nyheter og desinformasjon og forhindre spredning av negative stereotyper i media.
- Del 3 fokuserer på å dyrke empatisk og etisk atferd som avgjørende digitale ferdigheter for unge voksne. I dagens digitale tidsalder er disse ferdighetene avgjørende for å fremme positive nettinteraksjoner og ansvarlig digitalt medborgerskap. Ved å utforske sammenhengen mellom empati, etikk og digital kompetanse, kan lærere utstyre unge voksne med kunnskapen og verktøyene som trengs for å navigere i digitale rom med integritet og respekt. Gjennom praktisk innsikt og forskning tar dette kapitlet sikte på å styrke lærere til å dyrke empati og etisk atferd blant unge voksne i digitale miljøer.

Innholdet i disse tre underkapitlene presenteres i neste avsnitt, som deretter etterfølges av et kasus, refleksjonsspørsmål og lenker til andre ressurser og lesninger.

1.1 FORSTÅ OG FORDYPE SEG I DEN GRUNNLEGGENDE FORSTÅElsen AV DIGITAL PRAKSIS

Alle kan opprette og dele innhold på nettet. Som et resultat er det en overflod av feilinformasjon, desinformasjon og falske nyheter på tvers av sosiale medier (Webwise, 2022). Før du antar at informasjon er sann, er det god praksis å evaluere og faktasjekke den. Kritisk tenkning er avgjørende for å analysere informasjon og vurdere dens pålitelighet, nøyaktighet og kvalitet (Berkeley Library, 2024). Dette kan gjøres ved å vurdere betydningen og formålet med innholdet, om det inneholder noen skjevheter, og spørre hva forfatterens mål er, og kan de ha en alternativ agenda? (Nasjonalbiblioteket Wellington, nd).

FREMME ANSVARLIG DIGITAL ATFERD OG PRAKTISERE DIGITAL ETIKETTE

I den elektroniske verden gjelder fortsatt rettighetene til «personvern, sikkerhet, tilgang og inkludering og ytringsfrihet» (Webwise, 2021). Alle som bruker internett har et digitalt fotavtrykk. Dette er en samling av data basert på en persons nettaktivitet, inkludert informasjon om internettsøk, klikkmønstre, besøkte nettsteder og tiden brukt på dem, etc. Disse dataene registreres og kan brukes av selskaper for å forstå forbrukernes preferanser. Det er viktig at ungdom er klar over hvordan dataene deres samles inn og brukes. De kan beskytte sitt digitale fotavtrykk ved å gjennomgå personvern- og informasjonskapselinnstillinger og praktisere trygge surfevaner. I tillegg innebærer ansvarlig digital atferd å respektere andres rettigheter når de er på nettet, og å opptre etisk. Det er viktig at unge mennesker forstår virkningen av det de gjør på nettet (hva de deler og hvordan de kommuniserer).

Ansvarlig digital atferd og etikette (Abhishek, 2023; Raising Children Network, 2023)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Respekter andres personvern og immaterielle rettigheter.• Unngå å opprette eller dele feilinformasjon på nytt.• Sørg for nettsikkerhet.• Lag sterke passord.• Ikke del personlig informasjon. | <ul style="list-style-type: none">• Praktisere trygge surfevaner.• Vær oppmerksom på nettmobbing, trakassering og svindel.• Kommuniser respektfullt og bruk passende språk. Husk at språk kan feiltolkes. Respekter ulike perspektiver.• Avstå fra støtende oppførsel. |
|---|---|

VIRKNINGEN AV OVERDREVEN SKJERMTID PÅ UNGE MENNESKER

Skjermtid (ST) refererer til tid brukt på en hvilken som helst digital eller elektronisk skjerm (Lalloo-McGurk, 2023). Det har vært mye forskning som utforsker effekten av ST på unge mennesker som grunnen til den tilsynelatende økningen i psykiske helseproblemer i denne gruppen (Santos, et al., 2023; Tang, et al., 2021). Mens flere studier indikerer en sammenheng mellom ST og mental helse, er denne sammenhengen ikke fullt ut forstått, og ytterligere forskning er nødvendig. Vanlige siterte begrensninger inkluderer påliteligheten av deltakers selvrapporterte ST, variasjon i metodene som brukes for å vurdere psykiske helseutfall, og et behov for større mangfold i deltakerpopulasjonen (Santos, et al., 2023). Tang, et al. (2021) foreslo at fremtidige studier må utforske «skjerminnhold og motivasjoner knyttet til skjermbruk».

Tang, et al. (2021) gjennomførte en gjennomgang av longitudinelle studier om dette emnet. De rapporterte at sammenhengen mellom ST og depressive symptomer var “liten til veldig liten i størrelse”. En gjennomgang av Muppalla, et al. (2023) fant at ‘media multitasking’ hadde en negativ innvirkning ‘spesielt på arbeidsminnet, hemming og kapasiteten til å bytte mellom oppgaver’. Santos, et al. (2023) gjennomførte en systematisk gjennomgang av 50 artikler som undersøkte forholdet mellom unge mennesker (10-21 år) og psykisk helse. Samlet sett så det ut til å være en sammenheng mellom ST og psykisk helse. 12 av studiene fant imidlertid ingen negative assosiasjoner. Santos, et al. (2023) bemerket at: ‘ungdom er spesielt utsatt for mulighetene og risikoene ved ny teknologi. Utviklingen av sosio-afektive hjernekreter kan øke følsomheten for sosial informasjon, impulsivitet overfor belønninger, samt en opptatthet av vennegruppens vurdering. De tok også opp det viktige poenget at selv om sosiale medier potensielt kan forverre angst og depresjon, kan unge mennesker som allerede har tilstandene oppsøke sosiale medier som en mestringsmekanisme. Santos, et al. (2023) kommenterte også hvordan LED-skjermer kan forstyrre døgnrytmen og søvnreguleringen, noe som igjen kan forverre psykiske problemer. Strategier for å balansere skjermbruk og fremme sunne vaner.



STRATEGIER FOR Å BALANSERE SKJERMBRUK OG FREMME SUNNE VANER

Lærere bør fremheve nyttige strategier som unge mennesker kan bruke for å balansere tiden sin på nettet. De bør oppmuntre dem til å sette grenser og danne sunne vaner.

Balansere skjermbruk og sunne vaner (Internet Matters, 2019; Jigsaw, 2021)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Still inn tidsgrenser (1-3 timer per dag) og bruk en alarm / timer.• Begrens skjermbruken til bestemte tider på dagen.• Hold måltidene skjermfrie.• Prøv å unngå skjermer før sengetid. | <ul style="list-style-type: none">• Sett enheter på “ikke forstyrre” under andre aktiviteter, for eksempel lekser. Dette er for å unngå distraksjoner.• Slå av varsler og ta pauser fra teknologi/sosiale medier.• Sett av tid til andre aktiviteter. |
|--|---|

POSITIVE RELASJONER PÅ NETTET

Digitale teknologier gir unge mennesker mange muligheter og kan ha en positiv innvirkning på livene deres. De kan brukes som pedagogiske verktøy og en måte å enkelt få tilgang til enorme mengder informasjon og nye ideer. Denne teknologien lar folk holde kontakten med venner og familie som bor langt unna. De gjør det også mulig for unge mennesker å knytte nye forbindelser, og finne likesinnede med lignende interesser, perspektiver eller erfaringer. Sosiale medier kan være et verktøy for mennesker som er marginaliserte. Det kan hjelpe dem til å gi uttrykk for og dele sine erfaringer og danne støttende nettsamfunn (Lee, 2019). Lee (2019) skisserte fordelene med sosiale medier som et kommunikasjonsverktøy for mennesker med nedsatt funksjonsevne, inkludert muligheten til å bruke plattformer for påvirkningsarbeid, for sosialisering og for å møte andre med lignende erfaringer.

GJENKJENNE POTENSIELLE RISIKOER

Internett og sosiale medier kommer med risiko. Unge mennesker som bruker mye tid på nettet kan ha større sannsynlighet for å støte på skadelig eller aldersuppassende innhold (Lalloo-McGurk, 2023). De kan også være mer sårbare for å oppleve nettmobbing eller utnyttelse. Hvis en ung person ikke vet hvordan de skal bruke internett trygt, kan de lett kompromittere personvernet og personopplysningene sine. Å bruke tid på nettet

betyr også at de kan ende opp med å bruke mindre tid på andre aktiviteter de liker. Alternativt kan det, under disse aktivitetene, være mer sannsynlig at de blir distraheret av telefonen og varslene (Lalloo-McGurk, 2023). Sosiale medier kan bidra til utvikling av spiseforstyrrelser (BodyWhys, nd; Lalloo-McGurk, 2023). Medieinnhold som fremmer kostholdskultur og skadelig praksis (selv subtile meldinger) kan ha negativ innvirkning på unge menneskers forhold til mat, deres kropp og deres kroppsbilde.



1.2 Å DYRKE KRITISK TENKNING

Fordommer er en urettferdig tilbøyelighet for eller mot noen eller noe. Disse kan være til stede i både tradisjonelle og digitale medier. Objektive medier forblir nøytrale når de presenterer nyheter, fakta og bevis, slik at leseren kan komme til sine egne konklusjoner (IADT, 2024). På den annen side vil partiske medier forsøke å påvirke opinionen. Det er viktig at unge mennesker er klar over hvordan skjevheter kan manifestere seg. Hvordan språk brukes kan være en indikator på skjevhet. For eksempel bruk av ekstremt, emosjonelt eller overbevisende språk, utsagn som har konnotasjoner, og overforenkling eller generalisering av informasjon (Kaisler & O'Connor, 2024). Andre ting å vurdere inkluderer hvem forfatteren er og hva deres kilder er, hva deres politiske synspunkt er, og hva de kan tjene på å dele bestemt innhold. I tillegg må man se om de diskuterer alternative synspunkter og motargumenter. Unge mennesker bør lære å vurdere innhold for implisitt (subtil) skjevhet og skjevhet ved utelatelse (IADT, 2024). De kan gjøre dette ved å sjekke om noen viktige detaljer er utelatt ved å kryssjekke andre kilder. De bør også stille spørsmål ved hvordan folk blir representert og fremstilt i innholdet de ser på, og om noens stemme og perspektiv blir utelatt (MediaSmarts, 2023). De bør se opp for mangel på representasjon og representasjon av interseksjonalitet, samt stereotypier (MediaSmarts, 2023).

SKILLE MELLOM PÅLITELIG OG VILLEDENDE INFORMASJON

Det kan være vanskelig å vite om informasjon på nettet er pålitelig eller ikke. BBC (2023) lister opp følgende åpenbare tegn på upålitelig innhold; Innholdet er dårlig skrevet, er uorganisert, stavefeil er til stede, og informasjonen er utdatert. Noen ganger er det imidlertid ikke like klart. Verifisering, faktasjekking og å gjøre omvendte bildesøk er gode taktikker for å sjekke påliteligheten til informasjon funnet på nettet (BBC, 2023).

PROBLEMLØSNING OG FEILSØKING

Evnen til problemløsning og feilsøking ved bruk av digital teknologi er en avgjørende ferdighet i dagens verden. Teknologi er en del i så mange aspekter av unge menneskers liv, og å være dyktig til å bruke den er ofte en ønskelig og verdifull ressurs på arbeidsmarkedet. Unge mennesker må også prøve å holde tritt med teknologiske endringer og fremskritt! Dette er overførbare ferdigheter som er verdt å utvikle. Feilsøking er i hovedsak en strukturert tilnærming til problemløsning. Det innebærer følgende trinn; identifisere problemet, utarbeide rotårsaken, utvikle løsninger og

komme opp med en plan, eksperimentere med ulike alternativer og teste løsninger (Subedi, 2024). Disse trinnene kan gjentas og trenger ikke å følge en nøyaktig rekkefølge. Det er nyttig å brainstorme under denne prosessen. Unge mennesker kan bruke sin kritiske tenkning og logikk for å støtte dem. Over tid vil de bli tryggere på å håndtere ulike typer tekniske problemer som oppstår (Vibe Breda, nd). De vil også bli flinkere til å jobbe og kommunisere i den digitale verden.

BESLUTNINGSTAKING PÅ NETT

Generelt er beslutningstaking en ferdighet som tar tid og erfaring å utvikle. Beslutningstaking på nettet kan være vanskeligere ettersom folk kan føle seg distansert fra beslutningene sine. Mange medieannonser og innhold er designet for å oppmuntre brukere til å ta raske og impulsive beslutninger. Dette hindrer folk i å bremse ned og tenke på konsekvensene av beslutningene de tar. Nyrhinen, et al. (2023) beskrev hvordan «bekvemmelighet og automatisering» av netthandel har gjort «impulsive kjøp stadig enklere». De oppsummerte videre hvordan «målrettede annonser» og «tilstedeværelsen av merkevarer på sosiale medier» gir ytterligere næring til denne typen impulsiv beslutningstaking. Stachowiak-Krzyzan (2019) forklarte hvordan sosiale medier kan brukes til å påvirke unge mennesker til å gjøre uplanlagte kjøp. Disse plattformene er der unge mennesker ofte først oppdager en vare/produkt. Kommentarer lagt ut av andre og videoanmeldelser kan være svært innflytelsesrike. Det er også veldig tilgjengelig, raskt og enkelt for kjøp å gjøre. Lærere bør lære unge mennesker hvordan de kan stoppe opp og tenke på beslutninger, spesielt om å dele personlig informasjon på nettet, legge ut innhold, kommunisere med andre og foreta kjøp (ISPCC, 2021).

Gode beslutningsevner kan dyrkes når unge mennesker får plass og føler seg trygge og har tillit til egne evner. Det er avgjørende at lærere er empatiske og tålmodige og lar dem lære av feil. Å ha diskusjoner, refleksjoner og rollespillscenarier kan være gode måter å bygge disse ferdighetene offline (Rachel's Challenge, 2024).

1.3 Dyrke Empati og Etisk Atferd

Empati fungerer som en hjørnestein for positive interaksjoner på nettet. Empati kan defineres som evnen til å forstå og dele andres følelser, erfaringer og perspektiver i digitale miljøer. Det innebærer å gjenkjenne og anerkjenne følelsene som formidles gjennom digital kommunikasjon, som tekstmeldinger, bilder eller videoer, og å svare med medfølelse og forståelse (Rosen et al. 2013). Lærere må lære elevene å forstå ulike perspektiver, praktisere aktiv lytting og reagere medfølelende i digitale rom. Ved å dyrke empati utvikler studentene en dypere forståelse av andres erfaringer og følelser, fremmer meningsfulle forbindelser og reduserer konflikter på nettet.

Å forstå hvor innviklet unge menneskers digitale praksis er, er avgjørende for effektiv empatibygging i nettinteraksjoner. Forskning av Moreno et al. (2016) fremhever viktigheten av å anerkjenne de ulike erfaringene og perspektivene som former enkeltpersoners atferd på nettet. Ved å anerkjenne de unike digitale kontekstene som unge mennesker opererer i, kan lærere skreddersy empatibyggende strategier for å møte spesifikke utfordringer og muligheter i digitale rom.

Videre understreker arbeidet til Greenhow og Robelia (2009) rollen til aktiv lytting for å fremme empati på nettet. Å aktivt engasjere seg i andres digitale uttrykk, enten det er gjennom tekst, bilder eller videoer, gjør det mulig for elevene å få innsikt i følelsene og perspektivene som ligger til grunn for nettinteraksjoner. Ved å lære elevene å tolke og reagere empatisk på digitalt innhold, gir lærere dem mulighet til å knytte dypere forbindelser og navigere i digitale relasjoner med følsomhet og forståelse.

Ved å inkludere innsikt fra disse studiene kan lærere designe empatibyggende aktiviteter som utnytter unge menneskers digitale praksis for å fremme empati og medfølelse i nettinteraksjoner. Gjennom guidede diskusjoner, reflekterende øvelser og interaktive opplevelser kan studentene utvikle ferdighetene og tankegangen som trengs for å fremme empati og etisk atferd i digitale rom.

Arbeidene til Livingstone og Third (2017) legger vekt på skjæringspunktet mellom empati og digitalt medborgerskap. Ved å lære unge mennesker å vurdere virkningen av deres netthandlinger på andre og det bredere digitale samfunnet, kan lærere innpode etiske verdier og empati i digitale interaksjoner. Denne tilnærmingen oppmuntrer studentene til å reflektere over sitt digitale fotavtrykk og ta empatiske valg som bidrar positivt til digitale rom.

I dagens digitalt tilkoblede verden spiller digital etikk en viktig rolle i å veilede unge voksnes atferd og interaksjoner på nettet. I sammenheng med nettbaserte interaksjoner refererer digital etikk til et sett med moralske prinsipper og retningslinjer som styrer enkeltpersoners atferd, handlinger og beslutninger i digitale miljøer. Det innebærer ansvarlig og etisk oppførsel i ulike aspekter av nettinteraksjoner, inkludert, men ikke begrenset til, å respektere andres personvern, engasjere seg i sannferdig og gjennomiktig kommunikasjon, praktisere digitalt medborgerskap og opprettholde integritet og ansvarlighet i digitale rom (Ess, 2014).

Etter hvert som unge voksne navigerer i komplekse nettmiljøer, blir utvikling av digitale etikkferdigheter stadig viktigere for ansvarlig og etisk deltakelse i det digitale samfunnet. Et grunnleggende aspekt ved digital etikk er å respektere personvernet og konfidensialiteten til andres digitale informasjon. Unge voksne må forstå viktigheten av å innhente samtykke før de deler personopplysninger eller innhold på nettet (Boyd, 2014). I tillegg bør de være klar over de potensielle konsekvensene av deres digitale handlinger på andres personvern og iverksette tiltak for å beskytte sensitiv informasjon.

En annen viktig dimensjon ved digital etikk er å fremme respektfulle og inkluderende interaksjoner på nettet. Unge voksne bør være oppmerksomme på språket, tonen og oppførselen når de kommuniserer på nettet, og unngå trakassering, diskriminering eller støtende innhold (Livingstone & Third, 2017). Å omfavne mangfold og fremme empati i digitale rom bidrar til å skape inkluderende nettsamfunn der alle føler seg verdsatt og respektert. Videre omfatter digital etikk ansvarlig digitalt medborgerskap, inkludert kritisk evaluering av nettbasert informasjon og ansvarlig deling av innhold. Unge voksne bør utvikle ferdighetene til å kritisk vurdere troverdigheten og påliteligheten til nettkilder for å unngå å spre feilinformasjon eller engasjere seg i skadelig nettpraksis (Boyd, 2014).

I denne rammen er det viktig å skape trygge soner i utdanningsmiljøer for å fremme digital etikk blant unge voksne. I følge Hinduja og Patchin (2015) innebærer det å skape trygge soner i utdanningsmiljøer for nettinteraksjoner å etablere støttende og inkluderende digitale læringsmiljøer der elevene føler seg verdsatt, respektert og beskyttet mot skade. Det omfatter implementering av strategier for å fremme vennlighet, adressere nettmobbing, sikre personvern og fremme en kultur for respekt og inkludering i digitale interaksjoner. Utdanningsmiljøer fungerer som grunnlaget for å dyrke empati, etisk atferd og digitale ferdigheter blant unge voksne. Ved å skreddersy utdanningsmiljøer for å fremme empati og etisk atferd, kan lærere skape trygge soner som fremmer vennlighet, adresserer nettmobbing og sikrer inkludering i digitale interaksjoner.

Nyere forskning av Lin et al. (2021) understreker viktigheten av å skape støttende og inkluderende digitale læringsmiljøer for å fremme empati og etisk atferd blant unge voksne. Ved å integrere sosiale og emosjonelle læringskomponenter (SEL) i digitale kompetanseprogrammer, kan lærere fremme empatiferdigheter og etisk beslutningstaking i nettbaserte interaksjoner. Denne tilnærmingen fremmer en kultur av vennlighet og respekt, og reduserer forekomsten av nettmobbing og negativ atferd på nettet.

Videre fremhever arbeidet til Livingstone og Helsper (2021) behovet for omfattende digitale kompetansehevingsinitiativer for å utstyre unge voksne med de nødvendige ferdighetene for å navigere i digitale miljøer på en ansvarlig måte. Ved å gi muligheter for praktisk læring, kritisk tenkning og etisk refleksjon, kan lærere gi unge voksne mulighet til å utvikle digitale ferdigheter og etisk digital praksis. Denne helhetlige tilnærmingen til digital kompetanseheving fremmer en følelse av handlefrihet og beherskelse, noe som gjør det mulig for unge voksne å engasjere seg trygt og etisk i digitale rom.

Ved å integrere innsikt fra disse studiene kan lærere designe utdanningsmiljøer som fremmer empati, etisk atferd og digital kompetanseheving blant unge voksne. Ved å fremme en kultur for vennlighet, inkludering og ansvar i digitale interaksjoner, skaper lærere trygge soner der unge voksne kan trives og bidra positivt til det digitale samfunnet.

Avslutningsvis er det å dyrke empati og etisk atferd uunnværlige aspekter ved digital kompetanse for unge voksne. Når de navigerer i kompleksiteten i den digitale verden, fungerer disse ferdighetene som veiledende prinsipper for å fremme positive nettinteraksjoner og ansvarlig digitalt medborgerskap. Ved å utstyre unge voksne med empati og etiske beslutningsevner, gir lærere dem mulighet til å engasjere seg etisk, respektfullt og ansvarlig i digitale rom. Gjennom kontinuerlig utdanning og støtte kan vi dyrke en generasjon digitale borgere som bidrar positivt til nettsamfunn og former et mer inkluderende og empatisk digitalt samfunn.



1.4 KASUS: “LEFT TO THEIR OWN DEVICES» (OVERLATT TIL SEG SELV)

INTRODUKSJON

I de denne kasustudien vil du utforske rapporten ‘Left to their own devices’ av Papamichail og Sharma (2019). Dette er en britisk rapport utgitt av Barnardo’s som undersøker forholdet mellom unge mennesker, sosiale medier og mental helse. Det er verdt å lese hele rapporten. For denne aktiviteten trenger du imidlertid bare å lese visse deler av den.

INSTRUKSJONER

- Start med å åpne rapporten, som du får tilgang til via denne lenken: https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/B51140%2020886_Social%20media_Report_Final_Lo%20Res.pdf
- Alternativt kan du gå til Barnardos nettsted og laste ned rapporten her: <https://www.barnardos.org.uk/research/left-their-own-devices-young-people-social-media-and-mental-health>

Du bør lese følgende avsnitt:

1. Sammendrag av fordeler og ulemper med enheter; **Side 9.**
2. Hva er de positive effektene av sosiale medier på barn og unges psykiske helse og trivsel? **Side 17-20.**
3. Hva er de negative effektene av sosiale medier på barn og unges psykiske helse og trivsel? **Side 21-24.**
4. Etter å ha lest hver del, reflekter over innholdet og svar på de relaterte spørsmålene som er skissert nedenfor.

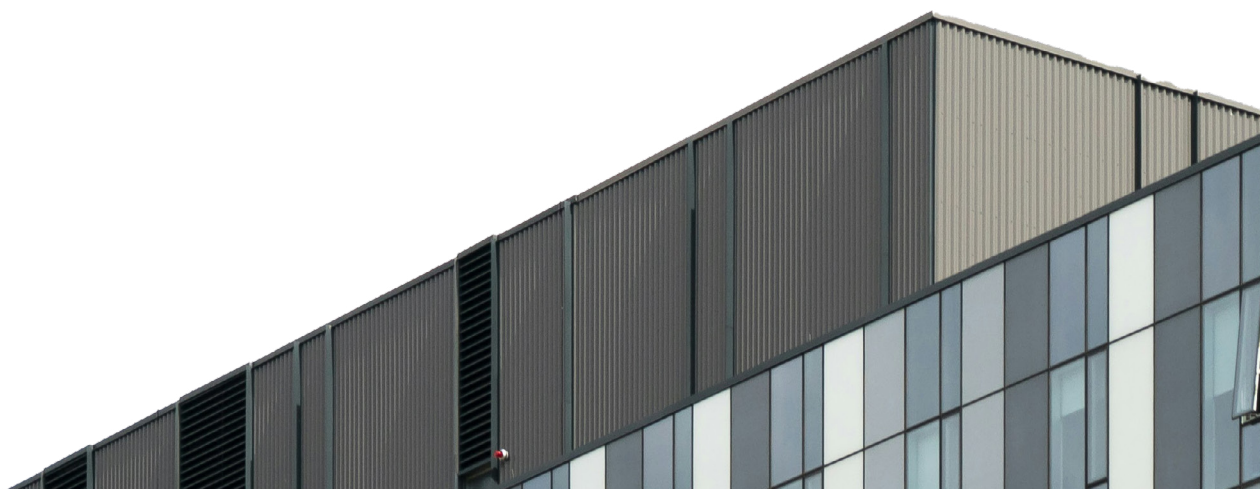
REFLEKSJONSPØRSMÅL

- **Spørsmål 1.** Vurder hvordan denne rapporten påvirker din forståelse av unge menneskers bruk av digitale enheter.
- **Spørsmål 2.** Hva er den potensielle innvirkningen enheter har på unge menneskers mentale helse?
- **Spørsmål 3.** Hvem har større risiko for å utvikle et psykisk helseproblem/lidelse?
- **Spørsmål 4.** Reflekter over viktigheten av å undervise barn og unge i nettsikkerhet.
- **Spørsmål 5.** Hvordan kan denne rapporten endre hvordan du jobber med unge mennesker i fremtiden?
- **Spørsmål 6.** Skriv ned eventuelle andre tanker og refleksjoner du har basert på dette innholdet.

1.5 SAMMENDRAG AV KAPITTEL

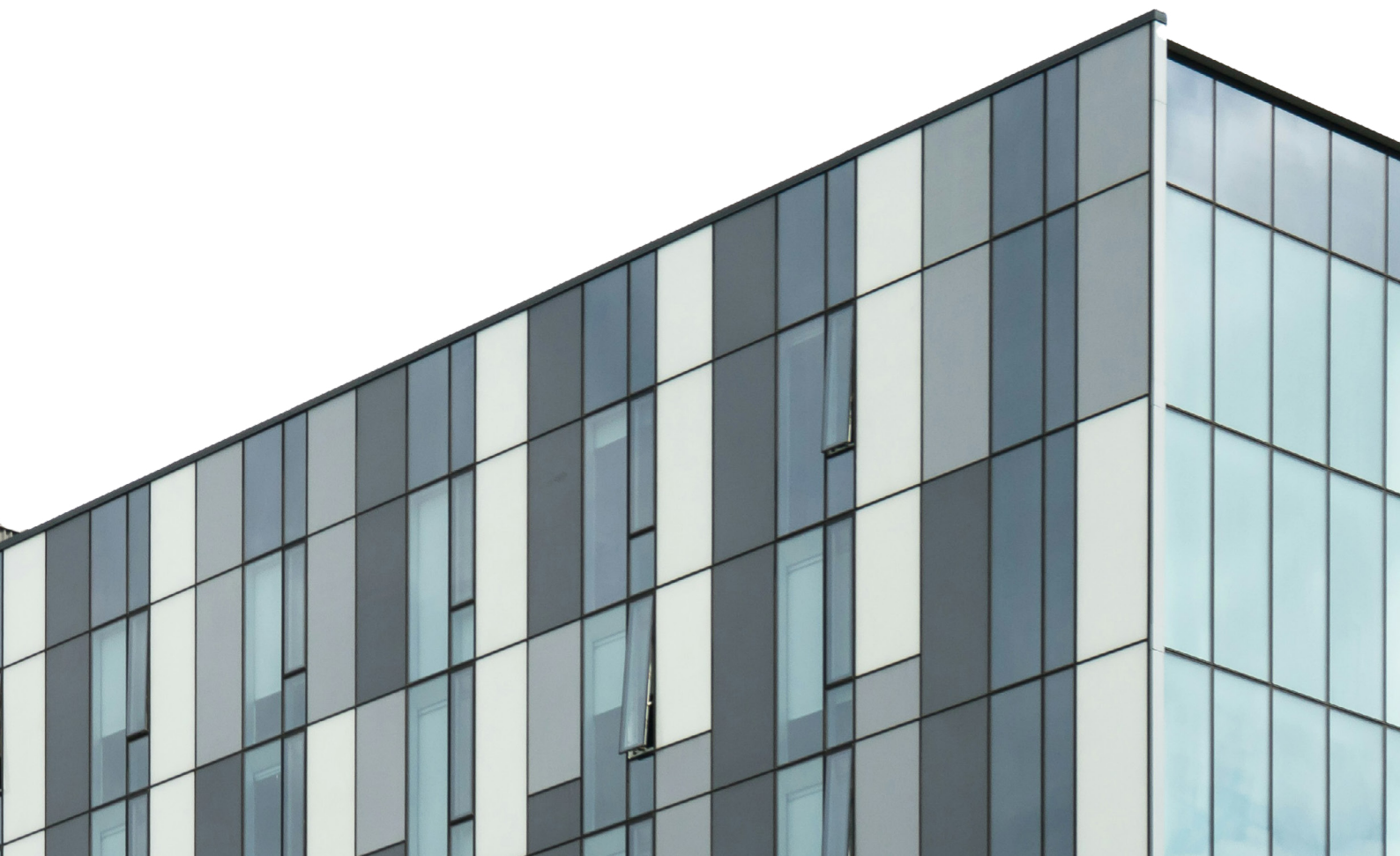
Dette kapitlet utforsker unge menneskers digitale praksiser og deres implikasjoner, og gir lærere verktøy for å forstå og veilede disse praksisene effektivt. Det er delt inn i tre deler: Del 1 fokuserer på digital kompetanse, skjermbruk og dynamikk i sosiale nettverk, og understreker behovet for kompetanse som fremmer ansvarlige og trygge interaksjoner på nettet. Del 2 fremhever viktigheten av å dyrke kritisk tenkning hos unge mennesker for å navigere kritisk i digital informasjon, bekjempe feilinformasjon og unngå negative stereotypier. Del 3 understreker nødvendigheten av å dyrke empati og etisk atferd, da dette er avgjørende for å fremme positive nettinteraksjoner og ansvarlig digitalt medborgerskap.

Kapitlet tar også for seg virkningene av overdreven skjermtid på mental helse, betydningen av å balansere skjermbruk med sunne vaner, og de potensielle risikoene forbundet med nettaktiviteter. Den legger vekt på å fremme ansvarlig digital atferd, inkludert respekt for personvern og immaterielle rettigheter, praktisere trygge surfevaner og kommunisere respektfullt på nettet. Gjennom å integrere praktiske strategier og innsikt kan lærere hjelpe unge mennesker med å utvikle en god avrundet forståelse av digital d, kritisk tenkning, empati og etisk atferd, slik at de kan navigere i den digitale verden effektivt og ansvarlig.



NØKKELBEGREPSLISTE

- Digital kompetanse: Kompetanse og ferdigheter som trengs for å delta i og navigere i den digitale verden på en ansvarlig og sikker måte.
- Skjermbruk: Tid brukt på digitale eller elektroniske skjermer, dens virkninger og strategier for balanse.
- Sosiale nettverksdynamikk: Interaksjoner og atferd innenfor sosiale medieplattformer.
- Krittisk tenkning: Objektiv vurdering av situasjoner eller problemer, som involverer analyse, evaluering og spørsmål ved informasjonens gyldighet.
- Empati: Evnen til å forstå og dele andres følelser, erfaringer og perspektiver i digitale miljøer.
- Digitalt medborgerskap: Ansvarlig og etisk deltakelse i det digitale samfunnet, inkludert respekt for andres personvern og utøvelse av integritet.
- Digitalt fotavtrykk: Data samlet inn basert på en persons nettaktivitet, inkludert internettsøk, klikkmønstre og tid brukt på nettsteder.
- Ansvarlig digital atferd: Handlinger som respekterer andres rettigheter på nettet, inkludert å unngå feilinformasjon, praktisere sikker surfing og respektere ulike perspektiver.
- Beslutningstaking på nett: Prosessen med å ta informerte valg i digitale miljøer, med tanke på konsekvensene av handlinger og beslutninger.
- Trygge soner: Støttende og inkluderende digitale læringsmiljøer der elevene føler seg verdsatt, respektert og beskyttet mot skade.



1.6 BIBLIOGRAPHY

- Abhishek, G. (2023, June 2). Digital Citizenship: Empowering Responsible Online Engagement. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/digital-citizenship-empowering-responsible-online-abhishek-guguloth/>
- ACT for Youth Center for Community Action. (2024). SEL toolkit: Decision making. <https://actforyouth.net/program-toolkit/yd-activities/sel/decision.cfm>
- BBC. (2023, October 13). Fact or fake - is information on the web always reliable? BBC News. <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zjr8qyc#zy6s3qt>
- Berkeley Library. (2024, February 2). Evaluating resources: Home. Library Guides at UC Berkeley. <https://guides.lib.berkeley.edu/evaluating-resources>
- BodyWhys. (n.d.). Coping with media and social media pressure. Improving Body Image: Part 3. <https://www.bodywhysbodyimage.ie/ibi/3coping-with-media-and-social-media-pressure>
- Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.
- Ess, C. (2014). Digital media ethics. Polity Press. <https://lib.zu.edu.pk/ebookdata/Media%20Sciences/Media/Digital%20Media%20Ethics%20by%20Charles%20Ess.pdf>
- European Commission. (2018). DigComp framework. EU Science Hub. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en
- European Commission. (2024, January 19). Critical thinking: A life skill in the internet era. <https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/news/critical-thinking-life-skill-internet-era>
- Greenhow, C., & Robelia, B. (2009). Old communication, new literacies: Social network
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying (2nd ed.). Corwin.
- IADT. (2024, March 5). Critical thinking: Finding + evaluating the right information online: Fake news and media bias. Libguides. <https://iadt.libguides.com/findinginfo/fakenews>
- Internet Matters. (2019, September 3). How to help teens balance screen time. <https://www.internetmatters.org/resources/screen-time-tips-to-support-teens/>

- ISPPC. (2021, March 26). How to empower your child to make good online choices. <https://www.isppc.ie/how-to-empower-your-child-to-make-good-online-choices/>
- Jigsaw. (2021, June 30). Screen Time and young people. <https://jigsaw.ie/screen-time-and-young-people/>
- Kaisler, L. K., & O'Connor, D. (2024, March 26). How to evaluate information sources. NJIT Library. <https://researchguides.njit.edu/evaluate/bias>
- Lalloo-McGurk, D. (2023, September 18). Excessive screen time in children and young people – should we be worried? Youth STEM 2030. <https://www.youthstem2030.org/youth-stem-matters/read/excessive-screen-time-in-children-and-young-people>
- Lee, J. (2019, June 7). Social media as a communication tool for disabled people. Everyone Can. <https://everyonecan.org.uk/news/social-media-as-a-communication-tool-for-disabled-people/>
- Lin, C. H., Lin, C. M., Wang, W. H., Chen, H. S., & Wu, Y. H. (2021). Cultivating empathy and ethical digital behavior through the online digital literacy education environment. *Education Sciences*, 11(2), 80.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2021). Online risks and opportunities for young people. In *Handbook of Children and the Media* (pp. 1–25). Wiley.
- Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19(5), 657–670.
- MediaSmarts. (2023). Representation of diversity in media – overview. <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/media-issues/diversity-media/representation-diversity-media-overview#ftn36>
- Medium. (2024b, March 5). The role of Critical Thinking in Digital Literacy. <https://medium.com/@writinguniverseofficial/the-role-of-critical-thinking-in-digital-literacy-e1a67477d94b>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2016). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 33(12), 1081–1089.

- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on Child development: An updated review and strategies for Management. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- National Library Wellington. (n.d.). Digital content — finding, evaluating, using and creating it. National Library. <https://natlib.govt.nz/schools/digital-literacy/strategies-for-developing-digital-literacy/digital-content-finding-evaluating-using-and-creating-it>
- Nyrhinen, J., Sirola, A., Koskelainen, T., Munnukka, J., & Wilska, T.-A. (2023). Online antecedents for young consumers' impulse buying behavior. *Computers in Human Behavior*, 153, 108129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108129>
- Rachel's Challenge. (2024, April 3). Teaching youth decision making skills through activities. <https://rachelschallenge.org/uncategorized/teaching-youth-decision-making-skills>
- Raising Children Network. (2023, June 2). Digital Citizenship: Teens Being Responsible Online. <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/entertainment-technology/digital-life/digital-citizenship>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 341–361. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12029>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., Marques de Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(127).
- Radom, R. (2025, September 22). Evaluating information sources using the 5 Ws. OER Commons. <https://oercommons.org/authoring/19364-evaluating-information-sources-using-the-5-ws/view>
- Stachowiak-Krzyżan, M. (2019). The use of social media by young consumers in purchasing processes. *Marketing of Scientific and Research Organizations*, 31(1), 84–108. <https://doi.org/10.2478/minib-2019-0014>
- Subedi, H. (2024, January 25). How to transition from troubleshooting it issues to solving business problems. <https://www.linkedin.com/pulse/how-transition-from-troubleshooting-issues-solving-business-subedi-oh4hf/>

- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between Screen Time and Mental Health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
- The Ohio State University. (2023, December 14). Critical thinking and problem solving with technology. Office of Technology and Digital Innovation. <https://it.osu.edu/digital-skills-competencies/critical-thinking-and-problem-solving-technology>
- Vibe Breda. (n.d.). Solving problems. Vibe learning platform. <https://vibe.cityoflearning.eu/en/activities/15903>
- Viluckiene, J. (2015). The relationship between online social networking and offline social participation among people with disability in Lithuania. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 453–459. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.413>
- Webwise. (2018, July 4). Digital Literacy Skills: Critical Thinking. Webwise.ie. <https://www.webwise.ie/uncategorized/critical-thinking-digital-world/>
- Webwise. (2019, March 25). Developing Digital Literacy Skills. Webwise.ie. https://www.webwise.ie/teachers/digital_literacy/
- Webwise. (2021, March 3). 10 themes of digital citizenship. Webwise.ie. <https://www.webwise.ie/teachers/10-themes-of-digital-citizenship/>
- Webwise. (2022, July 22). Explained: What is fake news? <https://www.webwise.ie/teachers/what-is-fake-news/>

**KAPITTEL #2. UTVIKLE
FERDIGHETER FOR Å
BESKYTTE UNGE MENNESKER
MOT RISIKOER PÅ NETTET.**

KAPITTEL #2. UTVIKLE FERDIGHETER FOR Å BESKYTTE UNGE MENNESKER MOT RISIKOER PÅ NETTET.

INTRODUKSJON

I vår stadig skiftende digitale tidsalder er bruk av internett og skjermer allestedsnærværende i livene til unge mennesker og barn. Selv om denne bruken gir mange positive muligheter, er det viktig å gjenkjenne, forstå og identifisere de potensielle risikoene som unge mennesker står overfor. Dette kapitlet tar sikte på å gi deg de teoretiske verktøyene og nøklene for å forstå de ulike konkrete farene knyttet til internett, sosiale nettverk og desinformasjon, slik at du bedre kan utdanne og beskytte unge mennesker.



2.1 DESINFORMASJON PÅ NETTET: FORSTÅ FARENE OG VIRKNINGENE AV FALSKE NYHETER PÅ UNGE MENNESKER

Desinformasjon på nettet er en stor utfordring, spesielt for unge mennesker som ofte er mindre tilbøyelige til å verifisere sannheten til informasjonen de finner på internett. De er kanskje mer kjent med digital teknologi enn sine eldre, men tenåringer er litt mer sannsynlig å falle i fellene med feilinformasjon og konspirasjonsteorier. Det er viktig å lære unge mennesker å identifisere tegnene på feilinformasjon først. Unge mennesker blir ofte utsatt for en konstant strøm av informasjon på internett og sosiale medier. Falske nyheter kan sirkulere raskt og enkelt på disse plattformene, noe som gjør unge mennesker spesielt sårbare for feilinformasjon. Uten de riktige verktøyene for å vurdere sannheten til informasjon, kan de bli lurt til å tro og dele falske nyheter, noe som bidrar til spredningen. Her er de viktigste virkningene av falske nyheter:

MANIPULERING AV MENINGER OG OPPFATNING AV VERDEN

Falske nyheter er ofte skapt for å påvirke opinionen, fremme spesifikke ideer eller agendaer, eller så forvirring. Unge mennesker, som er i ferd med å danne sine meninger og forståelse av verden, kan lett bli påvirket av villedende informasjon. Dette kan føre til en forvrengning av deres oppfatning av virkeligheten og meninger, noe som kan ha langsiktige konsekvenser for deres generelle holdninger og atferd.

Under er et eksempel på falske nyheter som har gått viralt globalt illustrerer perfekt virkningen på unge mennesker og deres sårbarheter i møte med desinformasjon. I begynnelsen av pandemien sirkulerte ulike feilinformasjon og konspirasjonsteorier på sosiale medier, som forverret forvirring og feilinformasjon rundt viruset og folkehelsetiltak. Et spesifikt eksempel er den falske påstanden om at 5G, femte generasjons trådløs kommunikasjonsteknologi, er knyttet til spredningen av COVID-19-viruset. Denne feilinformasjonen har til og med ført til hærverk, begått av unge mennesker, mot 5G-telekommunikasjonstårn i flere land, så vel som konspirasjonsteorier om at regjeringer eller store selskaper bruker 5G for bevisst å spre viruset eller kontrollere befolkninger. Selv om folkehelseeksperter og internasjonale organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) kategorisk har tilbakevist enhver sammenheng mellom 5G og COVID-19, har denne feilinformasjonen blitt bredt spredt på sosiale medier og har påvirket meningene til mange mennesker, spesielt unge mennesker i flere år. Dette eksemplet illustrerer hvordan falske nyheter kan spre seg raskt og få konsekvenser i den virkelige verden, blant annet ved å oppfordre til farlige handlinger.

INNVIKNING PÅ MENTAL HELSE

Spredning av falske nyheter kan også ha en negativ innvirkning på unges psykiske helse. Falsk eller sensasjonell informasjon kan forårsake angst, frykt eller sinne blant unge mennesker, spesielt når den omhandler sensitive temaer som helse, politikk eller sosiale spørsmål. Denne følelsen av forvirring forårsaket av feilinformasjon kan føre til tap av tillit til media og institusjoner. Det bør også huskes at “før fylte 6 eller 7 år skiller ikke barn mellom fiktive, informasjons- eller reklamemeldinger”, ifølge Serge Tisseron, en internasjonalt anerkjent barnepsykiater.

Her er fire spesifikke konsekvenser som feilinformasjon kan ha på unge mennesker:

- **ANGST OG GENERALISERT STRESS:** Spredning av feilinformasjon, spesielt som er relatert til skremmende hendelser eller kriser, kan forårsake angst og stress hos unge mennesker. Sensasjonalistisk eller skremmende feilinformasjon kan forsterke unge menneskers frykt og bekymringer, slik at de føler seg overveldet eller maktesløse i møte med situasjoner som virker truende.
- **REDUSERT SELVTILLIT:** Falske nyheter kan også bidra til lavere selvtillit blant unge mennesker, spesielt når de kombineres med negative stereotypier, kritikk eller personangrep. Falsk informasjon som sprer negative budskap om enkeltpersoners fysiske utseende, identitet eller evner kan ha en ødeleggende innvirkning på unge menneskers selvtillit og selvilde og kan påvirke hele fremtiden deres.
- **SOSIAL ISOLASJON:** Spredning av feilinformasjon kan føre til sosial isolasjon blant unge mennesker ved å gi næring til mistillit og splittelse i samfunnet. Falske nyheter som utnytter sosiale, politiske eller kulturelle spenninger kan føre til polarisering av meninger og sammenbrudd av mellommenneskelige relasjoner, slik at unge mennesker føler seg isolert eller utstøtt av de med andre synspunkter.
- **MANGLENDE ENGASJEMENT OG KYNISME:** Fortsatt eksponering for falske nyheter kan også føre til likegyldighet og kynisme blant unge mennesker, noe som fører til at de mister tilliten til media, institusjoner, de rundt dem og til og med når de har mulighet for å finne ut av hva som er sannheten. Dette kan ha langsiktige konsekvenser for deres samfunnsdeltakelse og følelsesmessige velvære, og føre til at de føler seg hjelpeløse eller desillusjonerte med kompleksiteten i den moderne verden.

FORSTERKNING AV FILTERBOBLER PÅ SOSIALE MEDIER OG BEKREFTELSESFELLEN

På sosiale medier blir unge mennesker ofte eksponert for informasjon som stemmer overens med deres interesser og eksisterende oppfatninger, noe som kan forsterke det som kalles **filterbobler**. Falske nyheter kan bidra til denne polariseringen ved å gi næring til den såkalte «**bekreftelsesfellen**» og begrense unge menneskers tilgang til mangfoldige og balanserte perspektiver. Dette fenomenet fører til et snevert syn på verden og en redusert evne til å stille spørsmål ved egne meninger. Spredningen av falske nyheter kan også føre til en nedgang i unge menneskers tillit til tradisjonelle medier og etablerte institusjoner. Når unge mennesker blir utsatt for feilinformasjon eller manipulasjon, kan de bli skeptiske til alle informasjonskilder, noe som kan redusere deres evne til å søke pålitelig informasjon og delta i demokratiet på en informert måte.

«Influencers» med mange følgere på sosiale medier kan også påvirke holdningene dine. Et eksempel er Andrew Tate som hadde 8,5 millioner følgere på det meste, hvorav mange var unge gutter. Han hevdet å lære disse unge guttene og mennene å bli rike. Selv om han ga noen nyttige råd, formidlet han også den skadelige holdningen til at kvinner er underlegne menn og bør nedverdiges og utsettes for vold. Det var blitt så ille at den britiske skoleledelsen utformet en ny læreplan for å identifisere og bekjempe Tates innflytelse, og utfordringen knyttet til kvinnehat blant tenåringsgutter. (<https://www.nytimes.com/2023/02/19/world/europe/andrew-tate-uk-teachers.html>)

Avslutningsvis utgjør falske nyheter en betydelig risiko for unge mennesker på nettet, og påvirker deres evne til pålitelig å informere seg selv, danne informerte meninger og delta konstruktivt i samfunnet. Det er derfor viktig å øke bevisstheten om disse risikoene blant unge mennesker og gi dem ferdigheter til å kritisk vurdere informasjonen de møter på nettet.

2.2 NETTMOBBING OG NETTSIKKERHET

FORSTÅ DIGITALE ALDERSGRENSER

I Europa er alderen for når et barn lovlig kan registrere seg på sosiale medier generelt regulert av EUs generelle databeskyttelsesforordning (GDPR), som trådte i kraft i mai 2018. GDPR fastsetter minimumsalderen for å samtykke til behandling av personopplysninger på nettet, inkludert på sosiale medier.

I henhold til GDPR-lovgivningen er minimumsalderen for å samtykke til behandling av personopplysninger 16 år. Medlemsstatene har imidlertid mulighet til å redusere denne alderen til minimum 13 år. Derfor er minimumsalderen for å registrere seg på sosiale medier i de fleste europeiske land 13 år, i tråd med den laveste grensen som er tillatt av GDPR.

Det er imidlertid viktig å merke seg at sosiale nettverk selv kan ha sine egne aldersregler. For eksempel har Facebook og Instagram en minimumsalder på 13 år, mens andre plattformer kan ha andre aldersgrenser. Foreldre og foresatte har også en rolle å spille i å overvåke og administrere barns bruk av sosiale medier. Alderen på 13 år nevnes ofte som den som er pålagt av de generelle vilkårene og betingelsene for bruk (GCU) for sosiale nettverk. Vær oppmerksom på at det også pålegges andre forpliktelser på sosiale nettverk (som TikTok, Instagram, Snapchat, etc.). De er for eksempel pålagt å:

- Nekte å registrere barn under 15 år i deres tjenester, med mindre en av foreldrene har gitt sitt samtykke;
- Informere, på registreringstidspunktet, barn under 15 år og deres foreldre om “risikoen forbundet med digital bruk og midler for forebygging” og vilkårene for bruk av deres personopplysninger;
- Tillate foreldre, eller en av dem, å be om suspensjon av barnets konto når de er under 15 år;
- Aktiverer, når du registrerer en mindreårig, en enhet for å kontrollere tiden du bruker på nettet. Den unge personen må informeres regelmessig gjennom varsler.
- Activate, when registering a minor, a device to control the time spent online. The young person will need to be informed regularly by notifications.

For å verifisere brukernes alder og foreldrenes samtykke, må sosiale nettverk sette opp en teknisk løsning, i samsvar med et referanserammeverk som skal utvikles av Regulatory Authority for Audiovisual and Digital Communication (ARCOM), etter

konsultasjon med National Commission for Information Technology and Civil Liberties (CNIL). Ved manglende overholdelse av denne forpliktelsen kan det sosiale nettverket bli bøtelagt med opptil 1 % av sin verdensomspennende omsetning. Det er satt en minimumsperiode på ett år for ikrafttredelse av ordningen.

PORNOGRAFI PÅ NETTET

Når unge mennesker surfer på internett, er det lett å bli lokket inn på pornografiske nettstedene av reklame. Noen spillside kan være et mål for reklame for pornografiske spill. Barn som leker kan ved et uhell eller med vilje trykke på annonsene og havne på disse sidene. Skadelige og ondsinnede programmer som blir lastet ned uten at forbrukeren er klar over det fortsetter å utføre en rekke handlinger, som visning av nettbaserte annonser som ofte er svært upassende eller pornografiske. I tillegg forsøker den å lure brukere til å installere falske sikkerhetsapplikasjoner og abonnere på kostbare premiumtjenester. Programvaren er også designet for å være tilpasningsdyktig, slik at skaperne potensielt kan utvide dem til å utføre farligere aktiviteter i fremtiden, for eksempel å stjele brukerlegitimasjon.

Noen nettsteder bruker domenenavn som er utformet for å tiltrekke seg barn. I Norge finnes det for eksempel et nettsted som heter lek.no, som kan være misvisende. Eksponering for pornografi kan være skadelig for barn og unge, da det kan forvrengte deres forståelse av seksualitet og forhold. Mye av innholdet er voldelig, og forskning tyder på at unge mennesker som bruker pornografi er mer tilbøyelige til å mene at sex bør innebære vold.

GROOMING OG SEKSUELL UTPRESSING

Chatterom på nett er nettsteder eller apper hvor du kan snakke med folk med felles interesser. Noen av nettstedene trenger ikke brukernavn, og lar folk gjemme seg bak anonymitet. En fare ved kontakt med fremmede kan øke risikoen for grooming for seksuelle overgrep. En "groomer" er noen som skaper en følelsesmessig relasjon for å prøve å få noen til å gjøre det de vil, for eksempel:

- Ha seksuelle samtaler
- Sende nakenbilder og/eller videoer
- Møtes fysisk

I mange tilfeller utgir eldre individer seg for å være jevnaldrende for å få tilliten til ofrene sine, og tilbyr vennskap og følelsesmessig støtte til en sterk følelse av tillit er etablert. Det finnes mange chat-plattformer, som Chatroulette, Chatrandom og mange nye som fortsetter å dukke opp. En slik plattform, Omegle, ble stengt etter et søksmål som anklaget den for å muliggjøre utnyttelse av barn.

Deling av bilder og videoer på nettet kan føre til alvorlige konsekvenser, inkludert utpressing, der enkeltpersoner tvinges til å betale penger for å forhindre at innholdet deles med venner eller familie. I noen tilfeller kan unge mennesker også bli presset til å delta i seksuell aktivitet. Europol har laget en flerspråklig videoressurs for å øke bevisstheten om disse risikoene: <https://www.youtube.com/watch?v=3eY9vhsIU9I>

NETTBASERTE PENGESPILL

I noen videospill blir grensen mellom gaming og pengespill stadig mer utflytende. Mange spill frister spillere til å kjøpe loot boxes (premiepakker der innholdet er ukjent før etter kjøpet). Spillere blir fristet til å kjøpe disse boksene i håp om å få en fordel eller forbedre seg i spillet. Et velkjent eksempel er FIFA-serien, hvor spillere kan kjøpe virtuelle pakker for å skaffe nye fotballspillere. Realiteten er imidlertid at toppspillere sjelden er inkludert. Den norske forskeren Rune Mentzoni, fra Universitetet i Bergen, fikk statlig støtte til å undersøke loot boxes. Han brukte \$3 800 (~ 40 000 nkr) på FIFA-lootbokser uten å få tak i det verdifulle innholdet han hadde håpet på. Medieoppslag har fremhevet flere tilfeller av tenåringer og barn som bruker hundrevis av euro på loot boxes, og studie viser at unge menn med begrensede økonomiske ressurser er de hyppigste kjøperne. Forskere er i økende grad bekymret for at loot boxes kan fremme pengespill-lignende atferd, ved å bruke manipulerende taktikker som oppmuntrer til tvangsmessig forbruk, selv i spill designet for barn. I en studie som involverte 2,213 spanske ungdommer i alderen 11 til 17 år, gjennomførte forskere to undersøkelsesbølger med seks måneders mellomrom. De fant ut at loot box-kjøp var vanlige og konsistente over tid. Men enda viktigere, avslørte studien en positiv sammenheng mellom å kjøpe lootbokser og engasjere seg i online gambling seks måneder senere. Den potensielle koblingen mellom loot box-kjøp og symptomer på Internet Gaming Disorder eller Online Gambling Disorder er et økende bekymringsområde som krever ytterligere forskning.

DIGITAL OVERVÅKNING

I en verden som oppfattes som stadig farligere, benytter noen foreldre seg av overvåkingsapper for å overvåke hvor barna befinner seg. Selv om dette kan virke som en fornuftig forholdsregel, er det på lang sikt generelt mer fordelaktig å lære barn hvordan de skal ta vare på seg selv. Tillit er et grunnleggende element i å oppdra selvsikre og ansvarlige unge mennesker.

Denne typen apper er ikke begrenset til foreldrebruk, da noen unge mennesker installerer dem på partnerens telefoner, ofte uten deres viten, som et middel for kontroll. Siden mange av disse appene fungerer uten synlige ikoner, er det viktig å være klar over deres eksistens. Over tid kan denne typen overvåking utvikle seg til en form for forfølgelse.

I noen innvandrersamfunn har kvinner rapportert at de blir nøye overvåket av sine ektemenn eller kjærester. Selv om det er vanskelig å fastslå nøyaktig hvor mange som er berørt, avslører et enkelt nettsøk etter “girlfriend spy app” den utbredte tilgjengeligheten av slike verktøy. I enkelte samfunn i Norge brukes overvåking angivelig for å ivareta en kvinnes ære, der mannlige slektninger, ofte teknologikyndige brødre, overtar denne rollen når foreldrene ikke er i stand til det.



DIGITALE OVERGREP I NÆRE RELASJONER

Ny forskning tyder på at ofre for vold i nettdating har større sannsynlighet for å oppleve andre former for vold i nære relasjoner (VNR). Flere studier indikerer at misbruk av nettdating kan være en prediktor for VNR i det virkelige livet. Å øke unge menneskers bevissthet om varselstegnene på overgrep i nettdating kan bidra til å redusere risikoen for at det eskalerer til fysisk eller følelsesmessig skade. Forholdet mellom vold i nettdating og personlig mishandling er imidlertid fortsatt komplekst og ofte misforstått av unge mennesker.

Forskning viser at digitale verktøy og nettplattformer potensielt har bidratt til en økning i vold mot kvinner og seksuell vold, spesielt i nære relasjoner. Den utbredte bruken av smarttelefoner blant den yngre generasjonen, som gir konstant tilgang til internett og sosiale medier, har økt risikoen for datingvold gjennom digital teknologi ytterligere.

Til tross for denne økende bekymringen, er det fulle omfanget og arten av misbruk av nettdating ennå ikke fullt ut forstått. Å anerkjenne hva som er overgrep kontra hva som kan oppfattes som kjærlighet eller oppmerksomhet, avhenger ofte av subkulturen unge mennesker er en del av og om kontrollerende atferd normaliseres blant jevnaldrende. Selv om funnene varierer på tvers av studier, avslørte en undersøkelse av spanske universitetsstudenter at 50 % hadde opplevd overgrep i nettdating i løpet av de siste seks månedene. På samme måte fant en storstilt studie i Italia med 1,405 deltakere at 64 % hadde vært ofre for minst én form for nettdatingovergrep.

Les mer her: <https://ir-library.ku.ac.ke/server/api/core/bitstreams/67fc23dd-9880-4ba0-bcf8-4b5a3eac406c/content>).

Eksempler på kontrollerende eller krenkende atferd inkluderer:

- Fornærmende, nedverdiggende eller sårende personlige kommentarer (f.eks. skjellsord eller nedsettelse)
- Forsøk på å gjøre flau, ydmyke eller forårsake skam (f.eks. spre rykter)
- Deling eller distribusjon av privat, personlig innhold (f.eks. bilder, videoer eller informasjon)
- Truende meldinger eller atferd som har som mål å skremme, mobbe eller forårsake skade
- Kontinuerlig sjekke opp noens plassering, aktiviteter eller sosiale interaksjoner
- Presse noen til seksuelle handlinger eller til å sende eksplisitte meldinger eller bilder

- Motta uønskede seksuelle eller upassende meldinger eller bilder
- Få tilgang til noens private meldinger, anropslogg eller kontaktlister uten tillatelse
- Kreve passord for å overvåke kommunikasjon og sosiale nettverk
- Fjerne eller blokkere kontakter, venner eller tidligere partnere
- Skaper frykt eller angst for ikke å svare på meldinger eller anrop
- Begrense tilgangen til kommunikasjonsteknologi eller isolere noen fra andre

UTVIKLE FERDIGHETER FOR TRYGG NETTBROK

Å utstyre unge mennesker med ferdigheter trygg nettbruk er avgjørende for å hjelpe dem med å beskytte seg mot nettmobbing og navigere i den digitale verden på en ansvarlig måte. Nedenfor er nøkkelprinsipper, praktiske tips og nyttige vaner som lærere og instruktører kan innlemme i sin daglige undervisning for å fremme oppmerksom og balansert skjermbruk blant barn og unge.

NOEN PRINSIPPER:

PRINSIPP #1 - INTEGRER OPPLÆRING AV NETTSIKKERHET TVERRFAGLIG: Integrer opplæring av nettbasert sikkerhet i skolens læreplaner og etter skole program. Disse programmene kan dekke emner som identitetssikkerhet på nettet, personvern, gjenkjenne nettmobbingsatferd og hva du skal gjøre i tilfelle nettmobbing.

PRINSIPP #2 - FREMME RESPEKTFULL ATFERD PÅ NETTET GJENNOM ORD: Lær unge mennesker viktigheten av å behandle andre med respekt og vennlighet på nettet, akkurat som i livet offline. Oppmuntre dem til å tenke før de legger ut kommentarer eller meldinger og vurdere virkningen av deres handlinger på nettet.

PRINSIPP #3 - ØK BEVISSTHETEN OM PERSONVERNINNSTILLINGER: Lær unge mennesker hvordan de bruker personverninnstillinger på sosiale medier og andre nettplattformer for å kontrollere hvem som kan se deres personlige opplysninger og innlegg. Understrek viktigheten av å ikke dele sensitiv informasjon på nettet og begrense tilgangen til profilen deres til pålitelige venner.

PRINSIPP #4 - ØV PÅ SELVHEVDENDE KOMMUNIKASJON : Lær ungdom å kommunisere selvsikkert og respektfullt når de står overfor nettmobbingssituasjoner. Oppfordre dem til å uttrykke følelsene sine rolig og direkte, og søk hjelp fra en voksen de stoler på om nødvendig.

PRINSIPP #5 - OPPLÆRING I KILDEVERIFISERING: Hjelp ungdom med å utvikle ferdigheter i å verifisere kilder og vurdere troverdigheten til informasjon på nettet. Lær dem hvordan de kan identifisere falske nyheter, bløff og villedende informasjon som kan bidra til nettmobbing eller andre former for skade på nettet. Det er flere faktasjekkingsverktøy tilgjengelig på nettet som unge mennesker kan bruke for å identifisere falske nyheter og verifisere sannheten til informasjon.

PRINSIPP #6 - OPPMUNTRE TIL DIGITAL BEVISSTHET: Lær unge mennesker om virkningen av deres handlinger på nettet og hvordan deres oppførsel kan påvirke andre. Oppmuntre dem til å tenke på potensielle konsekvensene av hva de gjør på nett.

Å integrere disse strategiene i opplæring av ungdommer og samarbeide med foreldre og lærere vil gjøre det mulig å styrke ungdoms motstandskraft mot nettmobbing og skape et tryggere og mer respektfullt nettmiljø for alle.

NOEN PRAKTISKE VERKTØY OG TIPS:

Tips #1 – Faktasjekkingsverksteder: Lærere kan sette opp faktasjekkingsverksteder der elevene skal verifisere sannheten til flere nettbaserte nyhetssaker. Oppgi både sanne og falske artikler, og la dem bruke verifiseringsverktøy for å skille mellom ekte og falske.



NOEN VERKTØY SOM KAN BRUKES:

Snopes (www.snopes.com): Snopes er en av de eldste og mest respekterte faktasjekkingssidene. Den undersøker rykter, urbane legender og feilinformasjon for å fastslå nøyaktigheten deres.

FactCheck.org (www.factcheck.org): Dette nettstedet drives av Annenberg Public Policy Center og fokuserer på å verifisere uttalelser fra politikere og andre offentlige personer i USA.

PolitiFact (www.politifact): PolitiFact er et annet faktasjekknnettsted som først og fremst fokuserer på politiske uttalelser. Den bruker et poengsystem for å vurdere sannheten til påstander, alt fra «True» til «Pants on Fire».

Media Bias/Fact Check (www.mediabiasfactcheck.com): Dette nettstedet undersøker den politiske skjevheten og påliteligheten til nettbaserte nyhetskilder. Den gir informasjon om politisk partiskhet så vel som vurderinger av mediepålitelighet.

Google Fact Check Explorer: Google tilbyr et søkeverktøy kalt “Fact Check Explorer” som lar brukere søke etter spesifikke emner og se faktasjekkeresultater fra forskjellige nettsteder.

B.S. Detector (<https://bs-detector.com/>): Dette er en nettleserutvidelse som tar sikte på å oppdage nettsteder som er kjent for å spre falske nyheter og feilinformasjon. Utvidelsen advarer brukeren når han besøker slike nettsteder.

Tip #2 - Debate: Sett opp debatter der elevene blir bedt om å forsvare et standpunkt ved å bruke kun verifiserte kilder. Dette hjelper dem med å utvikle forskningsferdigheter, kritisk evaluering av kilder og kommunikasjonsevner.

Tips #3 - Rollespill: Lag scenarier der elevene spiller rollene som journalister, faktasjekkere og nyhetsforbrukere. Dette kan hjelpe dem å forstå viktigheten av faktasjekking og konsekvensene av å spre falsk informasjon.

Tips #4 - Forskningsprosjekt: Be elevene om å gjennomføre et forskningsprosjekt om en kjent falsk nyhet, og beskrive hvordan den spredte seg og dens virkninger. De bør bruke faktasjekningsverktøy for å demonstrere unøyaktigheten i informasjonen.

Tips #5 - Interaktive quizer: Bruk plattformer som Kahoot! for å lage interaktive quizer om faktasjekking og oppdagelse av feilinformasjon. Dette gjør læring engasjerende og interaktiv.

2.3 BARN FORAN SKJERMER: IDENTIFISERE RISIKO OG FORDELER

I hvilken grad påvirker skjermeksponering utviklingen til små barn? Dette spørsmålet ble gjenopplivet av et fransk forskerteam etter publiseringen av en studie i The Journal of Child Psychology and Psychiatry 29. august 2023. Siden den utbredte introduksjonen av skjermer i husholdninger, gjennom TV-er, smarttelefoner, nettbrett og bærbare spillkonsoller, har både foreldre og lærere uttrykt økende bekymring for ikke bare mengden skjermtid, men også konteksten skjermene brukes i.

Skjermavhengighet er en økende bekymring blant eksperter, spesielt for yngre barn hvis hjerner fortsatt er i kritiske utviklingsstadier. Barn kan lett bli opptatt av endeløs skrolling, spesielt på sosiale medier, og videospill er fortsatt attraktivt for denne aldersgruppen. Utover problemer knyttet til avhengighet og atferdsutfordringer, har skjermbruk en direkte innvirkning på hvordan barns hjerner fungerer, spesielt i hvordan de lærer, behandler og beholder informasjon.

NEGATIVE IMPACTS AND RISKS

Her er de viktigste negative effektene av skjermer på unge mennesker:

- **Stillesittende livsstil:** Å tilbringe for mye tid foran skjermer kan føre til en stillesittende livsstil, noe som kan bidra til fedme og andre helseproblemer.
- **Utviklingsforsinkelse:** Hos små barn kan overdreven eksponering for skjermer forsinke kognitiv, motorisk og sosial utvikling.
- **Søvnproblemer:** Det blå lyset som sendes ut av skjermer kan forstyrre søvnrytmer, noe som kan føre til søvnproblemer hos unge mennesker, for eksempel søvnløshet.
- **Psykiske problemer:** Overdreven skjermbruk er assosiert med psykiske problemer som depresjon, angst og stress.
- **Redusert akademisk prestasjon:** Å bruke for mye tid på skjermer kan svekke konsentrasjonen og evnen til å fokusere på å studere, noe som kan føre til en nedgang i akademiske prestasjoner.
- **Atferdsproblemer:** Overdreven skjermbruk kan være assosiert med atferdsproblemer som aggresjon, irritabilitet og impulsivitet.
- **Sosial isolasjon:** Å tilbringe mye tid foran skjermer kan føre til sosial isolasjon, da det kan erstatte fysiske sosiale interaksjoner. I verste fall utvikler de sosial angst.
- **Skjermavhengighet:** Overdreven skjermbruk kan føre til avhengighet, der unge synes det er vanskelig å kontrollere skjermbruken og opplever abstinenssymptomer når de prøver å redusere skjermbruken.
- **Økt risiko for nettmobbing og overgrep på nettet:** Å bruke tid på nettet øker risikoen for å bli mobbet på nett eller bli utsatt for upassende eller farlig innhold.
- **Innvirkning på visuell helse:** Langvarig eksponering for skjermer kan bidra til belastning på øynene, tørre øyne og andre synsproblemer.



NOEN RESULTATER FRA STUDIER I EUROPA

- Et europeisk studium fant at barn som bruker mer enn 2 timer daglig på skjermer har 30 % større sannsynlighet for å være overvektige. (European Journal of Pediatrics, 2021)

NOEN RESULTATER FRA STUDIER FRA RESTEN AV VERDEN

- Forskning i Japan viste at barn i alderen 1-3 år som brukte skjermer for mye, viste betydelige forsinkelser i språkutviklingen. (Universitetet i Osaka, 2022)
- En studie fra National Sleep Foundation i USA fant at 60 % av barn med skjermtid på over 2 timer per dag hadde søvnproblemer. (2020)
- I følge en studie i Sør-Korea viste 45 % av tenåringer med mer enn 3 timers skjermtid daglig høyere nivåer av angst og depresjon. (Yonsei University, 2023).

POSITIVE EFFEKTER

I motsetning til hva du kanskje tror, har skjermer ikke bare negative effekter. De har også fordeler for barn! Skjermer kan ha positive effekter i spesifikke situasjoner. For eksempel har flere studier vist at hos barn med eller uten kognitive utviklingsforstyrrelser (eller forsinkelser) har overvåket bruk av videospill hatt positive effekter på læring. På samme måte har ulike seriøse studier vist positive effekter som er observert hos barn med autismeforstyrrelser.

Flere studier har vist at «treningspill» (aktive videospill som kombinerer kognitive og fysiske øvelser) også fører til forbedringer i atferd (fysisk aktivitet, kosthold), kognitiv utvikling (utvikling av læring, språk, tenkning osv.) og sosiale interaksjoner. Generelt sett lar det å spille videospill, for eksempel, deg sosialisere med andre spillere og skape et fellesskap.

For unge mennesker kan det å spille videospill bli en mulighet til å:

- Utvikle kreativitet;
- Forbedre deres visuospatiale funksjoner;
- Tilegne seg kunnskap;
- Øve på problemløsning;
- Lære å feile;
- Bli oppmerksom på visse sosiale problemer;
- Lære dataverktøy og teknologiske enheter generelt.
- Lære fremmedspråk (spesielt engelsk)
- Utvikle rask respons og motorisk refleks i fingre og hender
- Lære å samarbeide og ta ansvar

RESULTATER FRA NOEN STUDIER I EUROPE

- En studie fra University of Glasgow fant at å spille videospill kan forbedre kreativiteten hos barn. (2019)

RESULTATER FRA NOEN STUDIER I RESTEN AV VERDEN

- En rapport fra University of California, Irvine, i 2021 dokumenterte den positive effekten av pedagogiske videospill på barn med autismspekterforstyrrelser, og viste betydelige forbedringer i sosiale og kommunikasjonsevner etter en 12-ukers periode med overvåket spilling.
- Spillet “Minecraft” har blitt brukt i utdanningsprogrammer for å undervise i begreper om fysikk og geometri. En studie fra Stanford University i 2020 viste at studenter som brukte “Minecraft” som en del av læringen hadde en bedre forståelse av romlige konsepter.
- En studie i Kina fant at pedagogiske apper forbedret matematiske ferdigheter betydelig hos barn i alderen 5-7 år. (Beijing Normal University, 2022).

2.4 KASUS

KASUS #1 - UTDANNINGSPROGRAM FOR DIGITALT MEDBORGERSKAP I SINGAPORE.

BESKRIVELSE: RNylig implementerte regjeringen i Singapore et opplæringsprogram for digitalt medborgerskap på grunnskoler og videregående skoler for å øke bevisstheten blant unge mennesker om nettsikkerhet, personvern og digital etikk.

GJENNOMFØRING:

- **Integrering i skolens læreplan:** Læreplanen for digital medborgerskap er integrert i den vanlige skoleplanen, og sikrer at alle elever får opplæring i digitale ferdigheter fra en tidlig alder. Leksjonene dekker emner som passordsikkerhet, håndtering av personvern på nettet, bekjempelse av nettmobbing og vurdering av troverdigheten til informasjon på nettet.
- **Bruk av interaktive ressurser:** Lærere bruker interaktive undervisningsressurser som seriøse spill, simuleringer og videoer for å gjøre læring om digitalt medborgerskap mer engasjerende og interaktivt for elevene. Disse ressursene lar elevene utforske realistiske scenarier og utvikle praktiske ferdigheter for å navigere trygt og ansvarlig i det digitale miljøet.
- **Samarbeid med foreldre settes i sentrum:** Dette programmet oppmuntrer til samarbeid mellom skoler og foreldre for å forsterke budskap om nettsikkerhet og digitalt medborgerskap hjemme. Skoler holder informasjonsmøter for foreldre med jevne mellomrom, distribuerer pedagogiske ressurser og gir veiledning om hvordan de kan overvåke og veilede barnas nettaktiviteter.
- **Kontinuerlig evaluering:** Singapores utdanningsmyndigheter vurderer regelmessig effektiviteten til opplæringsprogrammet for digitalt medborgerskap ved å samle inn data om elevenes kunnskap, holdninger og atferd om nettsikkerhet. Disse evalueringene bidrar til å identifisere områder som trenger oppmerksomhet og tilpasser programmet deretter.

EFFEKT:

Singapores Digital Citizenship Education Programme har bidratt til å styrke unges digitale ferdigheter og øke bevisstheten om risiko og utfordringene ved internett. Studentene er bedre rustet til å ta informerte og ansvarlige beslutninger når de bruker internett og digitale teknologier, noe som bidrar til å skape et tryggere og mer positivt nettmiljø for alle. Dette eksemplet viser hvordan en integrert og innovativ tilnærming til opplæring i digitalt medborgerskap kan ha en betydelig innvirkning på å øke bevisstheten om unge menneskers nettbeskyttelse og styrke deres digitale ferdigheter.

REFLEKSJONSSPØRSMÅL:

Spørsmål 1. Hvor effektiv tror du integrering av digital medborgerskapsundervisning i den vanlige skoleplanen er for å ta opp problemer som nettmobbing, personvern på nettet og feilinformasjon? Hvilke andre strategier kan utfylle denne tilnærmingen?

Spørsmål 2. På hvilke måter kan samarbeidet mellom skoler og foreldre øke effektiviteten av digital medborgerskapsundervisning? Kan du tenke deg flere metoder for å involvere foreldre mer aktivt i å støtte barnas nettsikkerhet og digitale etikk?

Spørsmål 3. Med tanke på den kontinuerlige evalueringen av programmet, hvilke tall eller indikatorer vil du anse som viktigst for å vurdere suksessen til digital medborgerskapsopplæring? Hvordan kan funnene fra disse evalueringene brukes til å forbedre programmet ytterligere?

KASUS #2 - “LES PROMENEURS DU NET” I FRANKRIKE.

BESKRIVELSE: “Les Promeneurs du Net” ble lansert i 2014 og er et initiativ importert fra Sverige og tilpasset i Frankrike, med sikte på å gi pedagogisk og sosial støtte til unge mennesker i det digitale rommet. Prosjektet er avhengig av den aktive og omsorgsfulle tilstedeværelsen av ungdomsarbeidere på nettplattformer som besøkes av unge mennesker, spesielt sosiale nettverk. I 2019 ble prosjektet utvidet til å inkludere foreldrestøtte: “Les Promeneurs du Net Parentalité”.

MÅL

- **Forebygge digital risiko:** Nettmobbing, eksponering for upassende innhold, radikalisering.
- **Online støtte og veiledning:** Gi hjelp til unge mennesker i deres personlige, akademiske og administrative bestrebelser.
- **Medie- og internettutdanning:** Øke bevisstheten blant unge mennesker om god digital praksis.

GJENNOMFØRING

“Les Promeneurs du Net” er fagfolk som jobber med ungdommer (lærere, animatører, sosialarbeidere, etc.), som er opplært til å gripe inn på digitale plattformer. De etablerer kontakt via sosiale nettverk, direktemeldinger og andre nettbaserte kommunikasjonsverktøy som brukes av unge mennesker.

METODOLOGI

- **Online tilstedeværelse:** Opprette profesjonelle profiler på ulike plattformer for å være tilgjengelige for unge mennesker.
- **Personlige interaksjoner:** Delta i diskusjoner skreddersydd for de individuelle behovene til unge mennesker, tilby råd og støtte basert på situasjonene.
- **Konfidensialitet og respekt:** Sikre at utvekslinger er konfidensielle og respekterer unge menneskers personvern.

FORDELER

- **Tilgjengelighet:** Gjør det mulig for unge mennesker å finne hjelp i et kjent miljø uten geografiske eller institusjonelle barrierer.
- **Respons:** Fagfolk kan reagere raskt på nød- eller vanskelige situasjoner.
- **Nærhet:** Styrker nærheten og tilliten mellom ungdom og sosialarbeidere.

EFFEKT

Siden lanseringen har «Les Promeneurs du Net» nådd tusenvis av unge mennesker og skapt sterke bånd mellom ungdomsarbeidere og unge mennesker i det digitale rommet. Programmet er i stadig utvikling for å tilpasse seg unge menneskers nye digitale praksis og nye utfordringer.

Oppsummert er “Les Promeneurs du Net” et innovativt og nødvendig svar på behovene til unge mennesker i en stadig mer digital verden, og tilbyr pedagogisk og sosial støtte bare et klikk unna

REFLEKSJONSSPØRSMÅL:

Spørsmål 1. Hvordan bidrar tilstedeværelsen av ungdomsarbeidere på digitale plattformer til å bygge bro mellom tradisjonell sosial støtte og nettverdenen der unge mennesker tilbringer mesteparten av tiden sin?

Spørsmål 2. Hva er de potensielle utfordringene eller etiske vurderingene ved å gi online støtte til unge mennesker, og hvordan kan fagfolk sikre tillit, sikkerhet og effektivitet i sine intervensjoner?

Spørsmål 3. På hvilke måter kan initiativet utvides eller tilpasses for bedre å møte de utviklende digitale vanene og behovene til unge mennesker i ulike kulturelle eller sosioøkonomiske kontekster?

KASUS #3 - «E-PIONEERS» PROGRAMMET I FINLAND.

BESKRIVELSE: Finland har implementert «E-Pioneers»-programmet i grunnskoler og videregående skoler for å fremme digital kompetanse, nettsikkerhet og ansvarlig digital atferd blant unge mennesker.

GJENNOMFØRING:

- **Studentambassadører:**

- ◊ «E-Pioneers»-programmet velger studentambassadører fra hver skole som er opplært i digital kompetanse og nettsikkerhet. Disse studentambassadørene fungerer som jevnaldrende lærere, og gjennomfører workshops og aktiviteter for å lære klassekameratene sine om ansvarlig digital atferd, forebygging av nettmobbing og personvern på nettet.

- **Prosjektbasert læring:**

- ◊ Programmet integrerer prosjektbasert læring, der studentene jobber med virkelige prosjekter knyttet til digitalt medborgerskap.
- ◊ Prosjektene inkluderer å lage digitale kampanjer om bevissthet om nettmobbing, designe apper for nettsikkerhet og utvikle pedagogiske videoer om digital etikk.
- ◊ Denne praktiske tilnærmingen hjelper elevene til å forstå og anvende konsepter for digitalt medborgerskap i virkeligheten.

- **Læreropplæring:**

- ◊ Lærere får spesialisert opplæring for å gi effektiv digital medborgerskapsopplæring.
- ◊ Opplæringen dekker emner som digital kompetanse, sikker internettbruk, gjenkjenne og håndtere nettmobbing og fremme et positivt nettmiljø.
- ◊ Lærere er utstyrt med kunnskap og verktøy for å støtte studentambassadører og integrere digital medborgerskapsundervisning i ulike fag.

- **Involvering av nærmiljøet:**

- ◊ Programmet involverer lokalsamfunnet aktivt, inkludert foreldre, lokale bedrifter og digitale eksperter.
- ◊ Skoler organiserer felles arrangementer og workshops der eksperter deler innsikt om digitale trender, sikkerhetstiltak og ansvarlig atferd på nettet.
- ◊ Foreldre får veiledning om hvordan de kan støtte barnas digitale aktiviteter og sørge for trygg bruk av internett hjemme.

- **Digitale Detox Kampanjer:**

- ◊ «E-Pioneers»-programmet inkluderer digitale detox-kampanjer for å fremme en sunn balanse mellom skjermtid og offline-aktiviteter.
- ◊ Aktiviteter som utendørseventyr, sport og kunst oppfordres til å redusere overdreven skjermtid og forbedre elevenes generelle velvære.

EFFEKT:

«E-Pioneers»-programmet i Finland har med suksess forbedret digital kompetanse og fremmet ansvarlig nettatferd blant studenter. Peer-education-modellen har gitt studentambassadører mulighet til å gå foran med et godt eksempel og påvirke sine jevnaldrende positivt. Samfunnsengasjement har styrket støttenettverket for studenter, og sikret en helhetlig tilnærming til digital medborgerskapsundervisning. Dette initiativet fremhever viktigheten av samarbeid for å fremme et trygt og positivt digitalt miljø for unge mennesker.

Dette eksemplet viser hvordan involvering av studenter som ledere, integrering av praktiske prosjekter og engasjement i samfunnet kan skape et omfattende og effektivt opplæringsprogram for digitalt medborgerskap.

REFLEKSJONSSPØRSMÅL:

Spørsmål 1. Hvordan forbedrer peer-education-modellen som brukes i «E-Pioneers»-programmet effektiviteten av digital kompetanseutdanning sammenlignet med tradisjonelle lærerledede tilnærminger?

Spørsmål 2. Hva er de potensielle utfordringene ved å implementere et elevambassadørsystem for digitalt medborgerskap, og hvordan kan skolene sikre at disse ambassadørene er godt rustet til å veilede sine jevnaldrende?

Spørsmål 3. Hvordan kan prinsippene i «E-Pioneers»-programmet, som prosjektbasert læring og samfunnsengasjement, tilpasses ulike utdanningsmessige og kulturelle kontekster for å fremme ansvarlig digital atferd?



2.5 SAMMENDRAG AV KAPITTEL

Dette kapitlet tar for seg den gjennomgripende rollen til internett og skjermer i unge menneskers liv, og fremhever både muligheter og farer. Den gir verktøy for å forstå og redusere risikoer som desinformasjon på nettet, nettmobbing, pornografi, grooming, gambling og digital overvåking. Seksjon 2.1 utforsker virkningen av desinformasjon, for eksempel meningsmanipulering og psykiske helseproblemer, ved å bruke eksempler som 5G-COVID-19-konspirasjonen.

Andre deler beskriver lovlige digitale aldersgrenser i Europa (13-16 i henhold til GDPR), risikoer som sextortion og loot boxes, og nye problemer som misbruk av nettdating. Kapitlet legger vekt på ferdighetsbygging gjennom prinsipper som å integrere sikkerhetsopplæring på nettet, fremme respektfull oppførsel og undervise i kildeverifisering. Praktiske tips inkluderer faktasjekkingsverksteder og rollespill. Vi ser også på skjermtidens effekter – negative (f.eks. stillesittende livsstil, angst) og positive (f.eks. kreativitet, læring) – støttet av studier. Kasustudier fra Singapore, Frankrike og Finland viser innovative programmer for digitalt medborgerskap. En quiz forsterker nøkkelbegreper, og en sammendragsboks definerer begreper som falske nyheter og filterbobler. Kapitlet tar sikte på å utstyre lærere og ungdom til å navigere trygt i den digitale verden.

NØKKELBEGREPSLISTE

Fake news: refererer til bevisst villedende, feilaktig eller fabrikkert informasjon, ofte presentert som sannferdige fakta med sikte på å lure, manipulere eller påvirke offentligheten. Falske nyheter kan ha en rekke former, for eksempel falske nyhetsartikler, falske videoer, villedende memer, ubekreftede rykter eller ubegrunnede konspirasjonsteorier.

En filterboble: refererer til et fenomen der individer blir utsatt for et personlig, filtrert utvalg av informasjon på nettet, basert på deres preferanser, tidligere atferd, interaksjoner og nettleserhistorikk. Algoritmene til digitale plattformer, som sosiale nettverk, søkemotorer og nyhetssider, analyserer brukerdata for å tilpasse nyhetsstrømmen deres og anbefale innhold som kan samsvare med deres interesser og eksisterende meninger.

Bekreftelsesfellen: er en kognitiv tendens som innebærer selektivt å søke, tolke eller huske informasjon som bekrefter vår tro, antagelser eller eksisterende meninger, mens vi ignorerer eller minimerer informasjon som motsier dem. Det er med andre ord tilbøyeligheten til å favorisere data som tilsvarer det vi allerede tror, og dermed forsterke vår tro, selv om disse dataene ikke er representative eller objektivt verifisert.

Digitale aldersgrenser: også kjent som den “relative digitale aldersgrensen”, refererer til konseptet om at et individ oppnår et tilstrekkelig nivå av modenhet eller ansvar til å ta fornuftige og autonome beslutninger om hans eller hennes bruk av Internett og digitale teknologier.

Nettmobbing og nettstalking: refererer til bruk av digital teknologi, for eksempel mobiltelefoner, sosiale medier, nettsteder, meldingsapper eller andre former for nettkommunikasjon for å skremme, trakassere, true eller sette en person i forlegenhet. Dette kan manifestere seg på en rekke måter, inkludert å sende truende eller hatefulle meldinger, spre skadelige rykter, legge ut ydmykende bilder eller videoer, eller lage falske profiler for å lure eller trakassere offeret.



2.6 BIBLIOGRAFI

- Coyne, S. M., Warburton, W. A., Essig, L. W., & Stockdale, L. A. (2020). Violent video games, externalizing behavior, and prosocial behavior: A five-year longitudinal study during adolescence. *Developmental Psychology*, 56(3), 568-581.
- Twenge, J. M. (2020). Have smartphones destroyed a generation? *The Atlantic*, 318(3), 46-55.
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2020). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 174(2), 1-8.
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A. M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2020). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 146(1), e20174246.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight 2017*. Common Sense Media.
- Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A. L., Lumeng, J. C., & Rosenblum, K. L. (2020). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task: Longitudinal associations with toddler risk for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Child Development*, 91(1), e129-e144.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.

- “Reset Your Child’s Brain” by Victoria L. Dunckley, MD: Offers strategies to reduce screen use and improve children’s mental health.
- “The Tech-Wise Family” by Andy Crouch: Provides advice on creating a balanced family environment in the face of technology.
- Afrouz, Rojan & Sevi Vassos.(2024) Adolescents’ Experiences of Cyber-Dating Abuse and the Pattern of Abuse Through Technology, A Scoping Review TRAUMA, VIOLENCE, & ABUSE 1–1Stonard, K. E. (2020) “Correlates of Technology-Assisted Adolescent Dating Violence and Abuse”. Social Education Research. Volume 1 Issue 2|2020| 61 61-78
- “Andrew Tate: Five things to know.” 03.12.2024 adl.org. [https://www.adl.org/resources/blog/andrew-tate-five-things-know#:~:text=Andrew%20Tate%20is%20a%20British,X%20\(formerly%20Twitter\)%20alone.](https://www.adl.org/resources/blog/andrew-tate-five-things-know#:~:text=Andrew%20Tate%20is%20a%20British,X%20(formerly%20Twitter)%20alone.)
- Quadara,A & El-Murr, A. (2017). “The effects of pornography on children and young people”. Research snapshot <https://aifs.gov.au/research/research-snapshots/effects-pornography-children-and-young-people>
- González-Cabrera J., Basterra-González A, Ortega-Barón J, V. Caba-Machado a, A. Díaz-López a, H.M. Pontes b, J.M. Machimbarrena c. (2023) Loot box purchases and their relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study. Computers in Human Behavior. Volume 143, June 2023, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223000365?via%3Dihub>

CHAPTER #3. INTRODUKSJON TIL OG INNSIKT I RAMMEVERKET FOR KRITISKE DIGITALE FERDIGHETER

CHAPTER #3. INTRODUKSJON TIL OG INNSIKT I RAMMEVERKET FOR KRITISKE DIGITALE FERDIGHETER

INTRODUKSJON

Dette kapitlet gir en introduksjon og oversikt over Rammeverket for kritisk digital kompetanse, med vekt på å fremme dialog mellom foreldre, lærere og unge individer for å styrke digital kompetanse. Digital kompetanse er evnen til å bruke teknologi til å finne, kritisk evaluere, organisere, skape, kommunisere eller dele informasjon på en sikker måte. I dette kapitlet fokuserer vi på begrepet «kritisk», som understreker viktigheten av å bruke teknologi på en sikker og forsvarlig måte. Rammeverk for digital kompetanse gir en struktur for å vurdere eksisterende digitale ferdighetskompetanser, identifisere ferdighetshull og måle digitale ferdigheter hos enkeltpersoner. I denne håndboken støtter vi oss til Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2) 2.2 fra EU som skisserer den digitale kompetansen for innbyggere selv som samhandler med AI-systemer.



Source: <https://biblioteca.uoc.edu/en/biblioguides/biblioguide/Critical-digital-literacy/>

Med kritisk digital kompetanse mener vi følgende ferdigheter, alle relatert til digitale kompetanser referert til ovenfor under DigComp2.2: Information Literacy

- Informasjonskompetanse
- Oppretting av digitalt innhold
- Digital kommunikasjon og samarbeid
- Digital trivsel og sikkerhet
- Digitalt medborgerskap
- Digital undervisning og læring
- Bruk av teknologi

3.1 PRINSIPPER FOR KRITISK DIGITAL KOMPETANSE

I dag er det ikke lenger nok for unge mennesker å ha grunnleggende digitale ferdigheter for å surfe på internett og søke etter informasjon eller bruke sosiale medier, men det er behov for ny kompetanse innen kommunikasjon, samarbeid, sikkerhet eller etiske spørsmål knyttet til nye digitale verktøy og applikasjoner, samt digitale medietrender (f.eks. hvem som helst kan publisere medieinnhold) der kritisk tenkning er avgjørende. Å forbedre kritisk digital kompetanse hos ungdom er et felles ansvar for lærere og foreldre.

CRITICAL THINKING AND ANALYTICAL SKILLS

Analytisk og kritisk tenkning spiller begge en ledende rolle i å løse problemer og ta beslutninger og er nært knyttet til kritisk digital kompetanse. Mens analytisk tenkning dissekterer den mottatte informasjonen og skiller hver del for å ta en dypere titt, undersøker kritisk tenkning informasjonen fra ulike perspektiver for å sjekke dens troverdighet.

Analytisk tenkning	Kritisk tenkning
Søker logikk	Søker logikk
Bruker resonnement	Bruker resonnement
Baserer seg på informasjon	Ser på informasjon i et helhetsperspektiv
Undersøker hver del for mønstre og sammenhenger amines each particle for patterns and relationships	Examines information from different aspects
Begge bryter ned kompleks informasjon og evaluerer den fra forskjellige vinkler	

Tips for å utvikle elevenes analytiske eller kritiske tenkning:

- Oppfordre dem til å stille spørsmål
- La dem argumentere
- Fremme kreativitet
- Fremme det å være reflekterende
- Utvikle sine ferdigheter innen datasøk og databehandling
- Still dem spørsmål som får dem til å tenke.

MEDIEKOMPETANSE OG INFORMASJONSKOMPETANSE

Mediekompetanse er evnen til å identifisere forskjellige typer medier og forstå budskapene de sender” (1992 Aspen Media Literacy Leadership Institute). I dag er informasjon tilgjengelig ved å trykke på en knapp takket være raske fremskritt innen informasjonsteknologi. Teknologi alene kan imidlertid ikke sikre at informasjonen vi får tilgang til er nøyaktig eller pålitelig. Så hvordan kan vi avgjøre om en kilde er troverdig? La oss begynne med å utforske verktøyene vi bruker for å søke etter informasjon:

Sikker nettleser: En nettleser lar deg utforske internett og få tilgang til et bredt spekter av nettressurser, inkludert nettsteder, verktøy og applikasjoner. Bruk av en sikker nettleser bidrar til å beskytte din personlige informasjon mens du surfer.

Tips: Bruk alltid en troverdig som er mye brukt og kjent som trygg (f.eks. Chrome, MS Edge, Firefox, Opera, etc.)

Troverdige nettsteder: Et pålitelig nettsted begynner vanligvis med https (ikke http), og det er tilleggsfunksjoner som indikerer at siden er sikker.

Tips: Følg dette mønsteret for å unngå falske eller ondsinnede nettsider:

- Sjekk domenenavnet – Bli mistenksom hvis navnet virker for komplisert, rart eller morsomt. Domener som slutter på .org, .com, .edu eller .gov er vanligvis legitime.
- Ta vare på kildene – Sjekk om sitater som brukes i en artikkel eller blogg er laget nøyaktig. Troverdige kilder inkluderer vanligvis forfatterens navn og legitimasjon for å fastslå deres ekspertise. Undersøk når artikkelen ble skrevet, og datoene for kildene som ble brukt.
- Sjekk ut kontaktsiden - Et nettsted kan kopiere og lime inn logoer og merkevareelementer fra et annet selskap. Disse illegitime nettstedene publiserer vanligvis ikke kontaktinformasjon, mens legitime gjør kontaktinformasjonen deres: adresse, e-post, telefonnummer lett tilgjengelig.
- Undersøk nettstedets design - Hvis du tviler på om et nettsted er troverdig, sjekk ut design og layout. Godt strukturerte nettsider med fin design som ser profesjonelt laget ut er vanligvis legitime.
- Sjekk sikkerhetstilkoblingen din - HTTPS (Hypertext Transfer Protocol Secure) er vanligvis sikrere enn HTTP (Hypertext Transfer Protocol) fordi den bruker krypteringsmetoder for å beskytte dataene dine. HTTPS autentiserer også tilkoblingen din, noe som sikrer at nettstedet er legitimt.

- Se etter nettstedets personvernerklæring og kontaktinformasjon - Personvernlovene i EU krever at de tydelig kommuniserer hvordan brukerdata samles inn, brukes og beskyttes, og de må være representert på en godt synlig måte på nettstedet.

(See [GDPR](https://gdpr.eu) for more: <https://gdpr.eu>)

DIGITAL ETIKK OG ANSVAR

Ved å ha de nødvendige enhetene og tilgang til Internett, kan alle lage, gjenbruke og publisere innhold. Man imidlertid bør være oppmerksom på at forfatterrettigheter eksisterer og må anerkjennes.

En opphavsrett er en type åndsverk som gir eieren enerett; over en tekst, foto, bilde, video, lyd, design osv. for å kopiere, distribuere, tilpasse, vise og utføre et kreativt arbeid. Når du søker etter materiale for å lage ditt digitale innhold, må du ta hensyn til om elementene du ønsker å bruke er beskyttet av opphavsrett. Hvordan kan du forsikre deg om det?

- Designverktøy, som Canva, har sine egne depoter med bilder, videoer og lyd, som er gratis
- Bruk nettbaserte bibliotek som Pexels (<https://www.pexels.com>) der alle bilder og videoer er royaltyfrie. Sjekk hvilket Creative Commons-symbol som er lagt til bildet eller videoen osv. Du finner beskrivelsene av CC-symboler og -kategorier på: <https://creativecommons/about/cclicenses>

Tips: Google Chrome gjør det mulig for brukere å angi søkekriterier for royaltyfrie bilder, videoer osv.

Internett gir i hovedsak anonymitet og avstand. Med dette i bakhodet er det viktig å øke bevisstheten om netikette - etikken på internett.

Nettikette: Det er et sett med regler som innebærer passende oppførsel på nettet knyttet til de sosiale og kulturelle normene i et fellesskap. Disse reglene kan variere avhengig av miljø, kontekst, mennesker, aktivitet og type teknologi. Brudd på netiketteregler kan tolkes som et tegn på respektløshet.

Tips for å øve på “netikette” i klasserommet:

Be elevene kommunisere på sosiale medier og følge disse netikettereglene:

- Bruk et respektfullt språk. I nettkommunikasjon tolkes det ofte å skrive med store bokstaver som å rope. Det er best å bruke små bokstaver og følge riktig bruk av store bokstaver, spesielt i profesjonelle omgivelser. Velg nøytrale, respektfulle ord og unngå språk som kan være støtende. Hvis du blir kontaktet av en fremmed og samtalen føles mistenkelig, kan det være svindel. I slike tilfeller må du stoppe kommunikasjonen umiddelbart og rapportere den gjennom de aktuelle kanalene.
- Vær forsiktig med sarkasme. I det virkelige liv er kommunikasjonssarkasme avhengig av tonefall, kroppsspråk, gester og ansiktsuttrykk. Siden det mangler i nettkommunikasjon, er sarkasme avhengig av å bruke riktige emoji'er, eller forkortelser som “jk” – bare tuller (just kidding).
- Sjekk grammatikken din. Unngå tung slang, uvanlige akronymer, forkortelser, alternative stavemåter og annen internettstenografi når du kommuniserer profesjonelt.
- Godta vennsforespørsler fra voksne familiemedlemmer som kan garantere en slags tilsyn med innholdet og kommunikasjonsmåten der.

Foreslått aktivitet for elever i timen: Bruk rollespill i klasserommet for å demonstrere riktig eller feil kommunikasjon på nettet. Du kan dele elevene inn i 2 grupper for å kommunisere om samme emne, med eller uten å følge netikettereglene. Du vil deretter diskutere de 2 tekstene som er gitt i spillet og analysere forskjellen mellom dem.



3.2 NØDVENDIGHETEN AV Å UTVIKLE DIGITAL KOMPETANSE

I vår digitale verden har overfloden av medier og informasjon gjort digital kompetanse til en avgjørende ferdighet, da den sikrer sikkerheten til brukernes data, hjelper dem med å kritisk analysere digitale data og informasjon, bruke digitale plattformer etisk og kommunisere med andre på riktig måte.

UTFORDRINGER OG MULIGHETER I DEN DIGITALE VERDEN

Nesten alle slags offisielle eller private ærend kan i dag gjennomføres på Internett, alt fra nettbank til signering av dokumenter digitalt, få venner, samarbeide med kolleger, kjøpe varer etc. Selv om det å være i den digitale verden definitivt gjør livene våre enklere, bringer det også med seg farer som svindel, svindel og trakassering.

Studentaktivitet:

- Spør elevene om deres vaner på Internett. Hva bruker de det til? Hvilke andre muligheter har de hørt om som Internett tilbyr?
- Presenter 1-2 reelle saker fra nyhetene der folk ble ofre for digital svindel, deres personlige data ble stjålet eller mobbet i sosiale medier. Diskuter konsekvensene med dem og spør dem om deres egne lignende erfaringer.

Presentasjon av svindel på nettet:

Svindel med teknisk støtte (2010 – i dag)

Svindel med teknisk støtte er en villedende praksis der svindlere utgir seg for å være representanter for teknisk støtte fra kjente selskaper for å villedde ofre til å tro at datamaskinene deres er infisert med skadelig programvare. Det endelige målet er utpressing av penger for unødvendige eller skadelige tjenester. I følge Statista (<https://statista.com>) har utbredelsen av slik nettkriminalitet, inkludert nettsvindel og svindel med teknisk støtte, sett en dramatisk økning i USA. Fra omtrent 467 000 tilfeller i 2019 steg antallet til over 800 000 i de påfølgende årene. Denne økningen gjenspeiler den økende kunnskapen til svindlere og den kontinuerlige utfordringen for enkeltpersoner å skille mellom legitim teknisk støtte og uredlige ordninger. Dataene fremhever et presserende behov for større bevissthet og utdanning om å identifisere og unngå slik svindel.

Se [here](https://softwarelab.org/blog/what-is-an-online-scam/) (<https://softwarelab.org/blog/what-is-an-online-scam/>) for flere eksempler.

VIKTIGHETEN AV KOMPETANSE I DET MODERNE SAMFUNNET

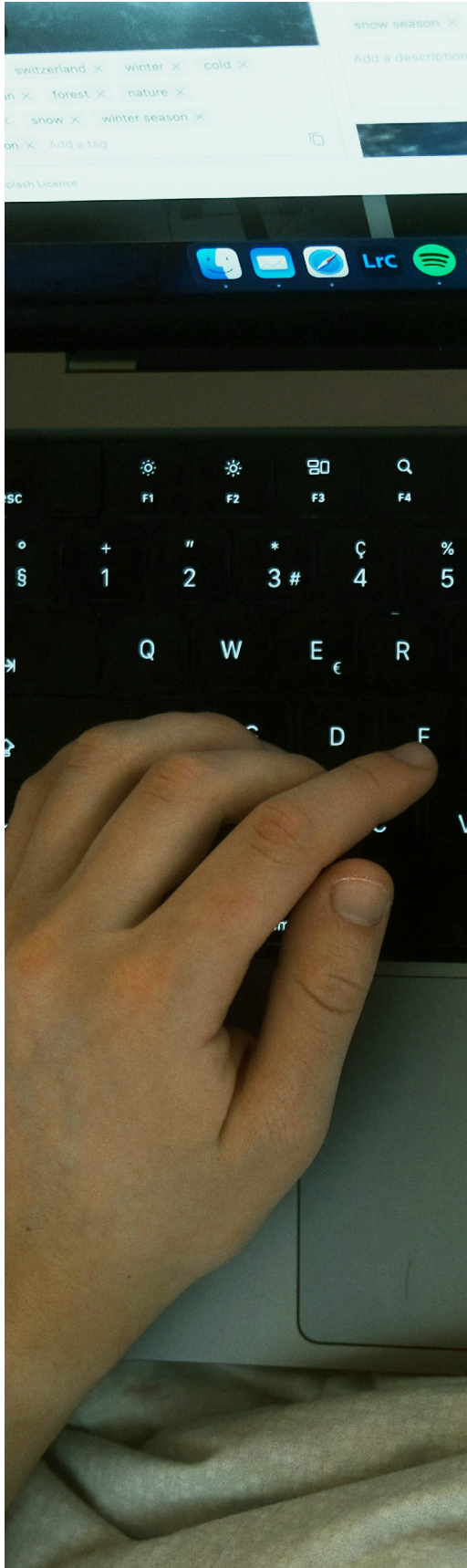
I følge Europarådet kan digitalt medborgerskap defineres som: "... et bredt spekter av aktiviteter, fra å skape, konsumere, dele, leke og sosialisere, til å undersøke, kommunisere, lære og jobbe. Kompetente digitale borgere er i stand til å svare på nye og hverdagslige utfordringer knyttet til læring, arbeid, ansettelsesevne, fritid, inkludering og deltakelse i samfunnet, med respekt for menneskerettigheter og interkulturelle forskjeller.» (<https://rm.coe.int/16809382f9>)

Digitale kompetanser som trengs for digitalt medborgerskap er inkludert i Digital Competence Framework for Citizens DigComp 2.2 utgitt av Den europeiske komiteen, på grunn av hvilken digital kompetanse er:

- **Informasjons- og datakompetanse** (for eksempel evnen til å forklare informasjonsbehov, finne, hente, lagre og administrere digitale data, innhold og informasjon, eller å vurdere relevansen til kilden og gyldigheten av innholdet).
- **Kommunikasjon og samarbeid** (evnen til å samhandle, kommunisere og samarbeide med andre gjennom bruk av digitale teknologier, ta hensyn til kulturelt og generasjonsmessig mangfold, for å forvalte digital identitet og omdømme på nettet og ta del i samfunnet gjennom bruk av digitale offentlige og private tjenester).
- **Skape digitalt innhold** (muligheten til å lage, redigere og forbedre digitalt innhold og overholde lisensiering og opphavsrett, eller å revidere og integrere informasjon og gi instruksjoner til et datasystem eller en enhet).
- **Sikkerhet** (evnen til å sikre at personlige enheter og arbeidsenheter er beskyttet, inkludert personlige og arbeidsrelaterte data og sensitiv informasjon i digitale miljøer, eller å forstå hvordan teknologi påvirker mental og fysisk velvære og en generell bevissthet om miljøpåvirkningen av internett og KI).
- **Problemløsning** (evnen til å identifisere behov og problemer og løse dem i ulike digitale miljøer, evnen til å bruke digitale verktøy for å forbedre prosesser, tjenester og produkter, og holde seg oppdatert med teknologiutviklingen).

Noen data fra Europa: Digital sosial innovasjon (DSI) er designet av EU-kommisjonens felles forskningsråd, og er en indikator som mates inn i den årlige Digital Economy and Society Index (DESI)-rapporten, som kommer ut hvert år, og sporer EU-medlemsstatenes fremgang innen digital utvikling, inkludert digitale ferdigheter.

Besøk denne siden for mer informasjon: [EU Digital Strategy](#), [EU Report on Media Literacy](#) (2021).



KONSEKVENSER AV MANGLENDE DIGITAL KOMPETANSE

Enkeltpersoner som mangler digitale ferdigheter kan ikke fullt ut kan utøve sine muligheter for digital styring eller dra nytte av digitale tjenester på områder som administrasjon, finans, handel, helsevesen og sosial interaksjon. Etter hvert som den digitale verden fortsetter å ekspandere, blir digital analfabetisme en betydelig faktor for økende sosioøkonomisk ulikhet. De uten disse ferdighetene har mindre sannsynlighet for å få tilgang til godt betalte jobber eller utdanningsmuligheter.

Dessuten øker mangel på digital kompetanse sårbarheten for feilinformasjon på nettet, noe som kan forvrengte opinionen og svekke demokratiske systemer. Det begrenser også folks evne til å delta i sosiale og profesjonelle nettverk, noe som fører til isolasjon fra både samfunnsliv og økonomiske utsikter. Til slutt reduserer begrenset digital kompetanse samfunnets generelle motstandskraft, som demonstrert under COVID-19-pandemien, da digitale verktøy var avgjørende for kommunikasjon, utdanning og fjernarbeid.

TIPS: Du kan hjelpe elevene dine til å oppleve livet uten Internett ved å be dem om ikke å koble seg til i en bestemt tidsperiode som minst 2 dager. Så kan dere sammen snakke om hvilke utfordringer de har møtt.

3.3 KOMPONENTER I KRITISK DIGITAL KOMPETANSE

INFORMATIONSKOMPETANSE:

Informasjonskompetanse er evnen til å identifisere, evaluere og bruke informasjon fra en rekke kilder effektivt. Det inkluderer evnen til å tenke kritisk for å vurdere troverdigheten, relevansen og nøyaktigheten av informasjon, og å vurdere de etiske og juridiske implikasjonene av å bruke informasjon for å unngå plagiering og respektere immaterielle rettigheter.

EVALUERING AV INFORMASJONSKILDER

Enten informasjonen kommer fra en online eller offline kilde, vil følgende trinn hjelpe deg med å fastslå dens autenticitet: vurdere troverdigheten til forfatteren eller organisasjonen bak innholdet, med tanke på deres ekspertise og omdømme.

- Kontrollere nøyaktigheten av informasjonen ved å sammenligne den med andre pålitelige kilder og se etter bevis på grundig forskning eller data for å støtte påstander
- Evaluere objektiviteten ved å identifisere potensielle skjevheter som kan påvirke innholdet
- Ta hensyn til aktualiteten til informasjonen, sørge for at den er oppdatert og relevant for gjeldende kontekst eller emne.

DATAINNSAMLING OG PROSESSERING

Datainnsamling og prosessering er kritiske aspekter ved informasjonskompetanse, da de innebærer å samle relevant informasjon fra ulike kilder og organisere den for analyse og beslutningstaking. Informasjonskompetanse utstyrer enkeltpersoner med ferdigheter til å vurdere kvaliteten og påliteligheten til dataene som samles inn, og sikrer at de er nøyaktige og troverdige. Effektiv behandling av disse dataene innebærer å tolke og syntetisere informasjonen for å trekke ut meningsfull innsikt, som deretter kan brukes til å løse problemer eller informere beslutninger. Informasjonskompetanse inkluderer forståelse av etiske hensyn ved datainnsamling og behandling, som personvern, samtykke og datasikkerhet.

GJENKJENNE DESINFORMASJON

Ved første øyekast kan desinformasjon virke altfor oppsiktsvekkende eller usannsynlig. Det kan imidlertid også bygges inn i innhold som virker helt saklig. Oppmuntre elevene til å kritisk vurdere informasjon, det som virker irrasjonelt eller urealistisk er ofte det. Bruk dette som utgangspunkt for å utforske og diskutere trinnene de kan ta for å identifisere og avdekke desinformasjon.

- Undersøk om kilden til informasjonen er anerkjent og troverdig, ukjent eller tvilsom.
- Sjekk om informasjonen er følelsesladet eller inneholder overdrevne påstander.
- Sammenlign informasjonen med flere pålitelige kilder for å se om den er konsistent og støttet av bevis.
- Sjekk at forfatterskapet er tydelig oppgitt, og om det er sitater fra pålitelige kilder, da desinformasjon vanligvis unngår åpenhet og ansvarlighet.

Be dem diskutere de aktuelle nyhetene med klassekameratene og med foreldrene og be om deres mening. Gjennomfør en anonym undersøkelse i klassen om informasjonskildene som foretrekkes av elevenes familier, og undersøk disse for troverdighet sammen.

MEDIEKOMPETANSE:

ANALYSE AV FORBRUK AV MEDIA

Basert på nylige undersøkelser kan vi konkludere med at yngre publikum har foretrukket sosiale nettverk fremfor nyhetsnettsteder som en primær informasjonskilde: “39 % av aldersgruppen 18–24 år i 12 sosiale miljøer i Storbritannia, USA, Tyskland, Frankrike, Spania, Italia, Irland, Danmark, Finland, Australia, Brasil og Japan utforsket har brukt sosiale mediers som sin viktigste kilde til nyheter, mens 34 % foretrekker et nyhetsnettsted eller en app. Medieforbruket avhenger også av brukernes utdanningsnivå, ifølge andre undersøkelsesanalyser som viser at personer med høyere utdanning søker mer etter nyheter, data og informasjon på internett. “Bruken av TikTok for nyheter har femdoblet seg blant 18–24-årige på tvers av alle markeder på bare tre år, fra 3 % i 2020 til 15 % i 2022, mens YouTube blir stadig mer populært blant unge mennesker i Øst-Europa, Asia-Stillehavet og Latin-Amerika.” (Prosentandel 18–24-årige som sier at hver av dem er deres viktigste nyhetskilde 2015–2022. Dr. Kirsten Eddy)

KRITISK TOLKNING AV MEDIEBUDSKAP

Etter hvert som unge mennesker har blitt vant til å få tilgang til informasjon gjennom sosiale medier, ser de verden i økende grad gjennom linsen til andre i nettverkene deres, de som velger, publiserer eller kommenterer innholdet. Dette skiftet resulterer ofte i tap av objektivitet. Det har også bidratt til fremveksten av såkalte influencere, som får betalt for å markedsføre produkter eller tjenester ganske enkelt ved å legge ut poster om dem på sosiale medier. Personer med sterke mediekompetanse er generelt bedre rustet til å kritisk analysere og evaluere slike mediebudskap.

FORSTÅ MEDIEPÅVIRKNING

Mediebudskap kan ha stor innflytelse på hvordan medieforbrukere tenker om ulike aspekter av livet, samfunnet, hendelser, problemer osv.

- **Kognitiv påvirkning:** Medias innvirkning på kunnskap, forståelse og hukommelse.
- **Emosjonell påvirkning:** Media kan påvirke folks følelser og humør.
- **Holdningspåvirkning:** Media kan forme holdninger og tro på ulike emner eller til og med opinionen.
- **Atferdspåvirkning:** Media kan påvirke folks atferd og handlinger. (F.eks. Studier har vist at det å bli utsatt for voldelig medieinnhold gjentatte ganger kan gjøre folk ufølsomme for vold).



TEKNOLOGISK KOMPETANSE:

Teknologisk kompetanse refererer til evnen til å bruke, forstå, administrere og vurdere teknologi på en effektiv, sikker og ansvarlig måte. Selv om elevene dine sannsynligvis har blitt eksponert for teknologi fra en ung alder og ser ut til å bruke den med letthet, mangler mange en dypere forståelse av hvordan den fungerer og hvordan den skal vedlikeholdes på riktig måte. Som lærer spiller du en nøkkelrolle i å vekke deres nysgjerrighet for å utvikle denne kunnskapen – en innsats som kan forsterkes med støtte fra familiene deres.

BRUK AV DIGITALE ENHETER OG APPLIKASJONER

Når du inkorporerer digitale verktøy i undervisningen din, for eksempel de populære plattformene LearningApps eller Kahoot!, støtter du også studentene i å utvikle viktige digitale ferdigheter. Dette inkluderer å lære hvordan du laster ned applikasjoner, oppretter nettkontoer, administrerer personlige profiler og mer. Enten de bruker en skoledatamaskin eller sine egne enheter som smarttelefoner eller nettbrett, må elevene forstå hvordan de kan holde enhetene sine sikre.

En av de mest effektive måtene å sikre digital sikkerhet på er å holde enhetens operativsystem oppdatert. Hvis automatiske oppdateringer er aktivert, vil viktige oppdateringer, inkludert de for den innebygde brannmuren, installeres automatisk, noe som gir forbedret beskyttelse.

Det er viktig å minne elevene på at de fleste sikkerhetstrusler som virusinfeksjoner, nettangrep og datainnbrudd oppstår på grunn av at enheten er koblet til internett. For å redusere disse risikoene er det best å bruke en pålitelig og allment anerkjent nettleser som inkluderer innebygde sikkerhetsfunksjoner eller støtter flere sikkerhetsutvidelser.

Når de søker etter applikasjoner å laste ned, bør elevene oppfordres til å stole på pålitelige kilder, som Google Play for Android-enheter og Apple App Store for iOS-enheter.

CYBERSIKKERHET OG BESKYTTELSE AV DATA

Eksterne enheter, for eksempel USB-enheter, kan utgjøre en risiko for personopplysninger. Det er viktig å sikre at alle enheter du kobler til datamaskinen din er rene og fri for skadelig programvare.

Nettlesere kan inneholde mye privat informasjon som kan utnyttes – eller bare samles inn – av ulike tredjeparter. Dette inkluderer, men er ikke begrenset til:

- Leserlogg Påloggingsinformasjon (brukernavn, passord, e-postadresse)
- Informasjonskapsler og sporere: disse plasseres i nettleseren din av nettstedene du besøker
- Autofyllinformasjon: navn, adresser, telefonnumre osv.

Dette innebærer at fysisk beskyttelse av enhetene kommer først, noe som betyr at du ikke lar dem være åpne uten tilsyn, og bruker riktige sikkerhetsinnstillinger.

Når du logger på en app eller et nettsted, bør du vurdere å bruke sterke passord ved å følge de gode fremgangsmåtene nedenfor:

- Ikke bruk standardpassord.
- Passord skal være robuste, upersonlige.
- Passord bør endres med jevne mellomrom.
- Ikke bruk samme passord for forskjellige tjenester.
- Ikke bruk en passordpåminnelse.
- Tips for sikker passordoppretting:
 - ◊ Inkluder tall.
 - ◊ Bruk en kombinasjon av store og små bokstaver.
 - ◊ Inkluder spesialtegn.

Tips for å beskytte personopplysninger ytterligere: Når du bruker trådløse Wi-Fi-soner, bør du unngå å bruke apper eller nettsteder som ber om personlige eller økonomiske data, og sende data bare når nettstedene er fullstendig kryptert (https). Hvis du ofte bruker usikret Wi-Fi, bruk VPN (Virtual Private Networks) for å koble til dem.

Noen kartleggingsresultater:

- I følge IBMs Cost of a Data Breach var den globale gjennomsnittskostnaden for å utbedre et datainnbrudd i 2023 4,45 millioner USD, en økning på 15 prosent over tre år.

- I mai 2023 ila Irlands datatilsyn en bot på 1,3 milliarder USD til California-baserte Meta for brudd på GDPR.

(Kilde: <https://www.ibm.com/uk-en>)

KRONOLOGISKE TEKNOLOGISKE INNOVASJONER OG TRENDER

Nye teknologiske trender dukker vanligvis opp plutselig og sprer seg raskt i dag drevet av Internett.

Superdatamaskiner kan nå utføre milliarder og trillioner av beregninger eller beregninger per sekund og er i stand til å akselerere problemløsning og dataanalyse.

IoT – Internet of Things er bygget på å koble sammen ulike typer maskiner, enheter uavhengig av deres geografiske avstand. “Data samlet inn fra IoT-sensorer kan overvåkes og mates tilbake til et sentralt system for å utløse en handling, få innsikt eller reagere på et annet tilkoblet objekt, hundrevis av kilometer unna.” (Kilde: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/internet-things-policy>)

AI: er et paraplybegrep som omfatter et bredt spekter av teknologier, inkludert maskinlæring, dyp læring og språkmodeller som utfører oppgaver som tidligere krevde menneskelig intelligens, for eksempel å gjenkjenne tale, ta beslutninger og identifisere mønstre. EU har utviklet et sterkt regelverk basert på menneskerettigheter og grunnleggende verdier, og støtter utvikling av KI-systemer som kommer mennesker, bedrifter og myndigheter til gode. (AI Act vedtatt av Europaparlamentet og Rådet i desember 2023.)

Språk-AI-modellen kalt ChatGPT har blitt populær og er lett tilgjengelig for enkeltpersoner. Den har mange funksjoner gratis som:

- Surfe på Internett for informasjon
- Analyser data og lag diagrammer
- Genererer bilde etter beskrivelse

AI har blitt integrert i mange applikasjoner som støtter digital innholdsskaping, for eksempel Canva (<https://canva.com>)

Studentene bør lære å bruke AI etisk og ikke bruke det til å jukse eller lure andre.

Læringsaktivitet som skal brukes i klasserommet med elever::

- Be dem undersøke hvilke firmaer som har brukt IoT til hva. Diskuter funnene deres i løpet av neste leksjon og velg en for videre forskning.
- Vis dem ekte forfatterartikler og ChatGPT-genererte artikler om samme emne og be dem gjette hvilken artikkel som ble skrevet av AI. Diskuter hvordan disse kan identifiseres (enkel måte, flere sammenhengende ord, lignende avsnitt og setningsstrukturer osv.)?

3.4 PEDAGOGISKE METODER OG STRATEGIER FOR Å UTVIKLE KRITISK DIGITAL KOMPETANSE

Innovative pedagogiske metoder basert på aktiv læring av studenter passer bedre til formålet enn gammeldags frontal undervisning, da det krever mer deltakelse og autonomi fra elevene.

Prosjektbasert læring: Dette er en undervisningsmodell basert på bruk av realistiske prosjekter, basert på et svært motiverende spørsmål, oppgave eller problem, direkte relatert til en kjent kontekst, der studentene i samarbeid utvikler kompetanse gjennom sin jakt etter løsninger (Bender, 2014).

Kasustudier: Kasustudier består av en serie kasus som representerer ulike virkelige problemsituasjoner for studier og analyse. Forskjellen mellom dette og prosjektbasert læring er at den gir fullstendig informasjon om saken og retningslinjer for løsningen i motsetning til en mye mer åpen prosjektbasert tilnærming, som krever mer autonomi fra studentmassens side.

Samarbeidslæring: Studentene jobber sammen for å oppfylle et felles mål, på en koordinert måte basert på ansvarsfordeling og klart definerte retningslinjer for samhandling.

Gamification: Det består av å integrere teknikker, elementer og dynamikk i spill i hverdagen for å øke motivasjonen og forsterke atferd for å løse et problem.

TIPS: Bruk vanlige aktiviteter der elevene må søke etter og filtrere informasjon. Utvikle elevenes kritiske tenkning gjennom aktiviteter som oppmunttrer til refleksjon og dialog om det digitale innholdet de fikk tilgang til.

BRUK AV KASUSTUDIER OG EKSEMPLER FRA VIRKELIGHETEN

Dessverre er det mange saker og eksempler på feilinformasjon og nettkriminalitet på nettet. Du kan be elevene om å finne artikler på Internett om disse tilfellene.

- **Falske nyheter:** Du kan dele 10 av de merkeligste historiene som dukket opp i nyhetene i 2022 og spørre dem om de har lest disse og i så fall trodd dem eller ikke.
- **Clickbaits:** artikler med overdrevne, falske titler og overskrifter
- **Datalekkasje eller misbruk av personopplysninger:** Finn politirapporter der aktiviteter som ulovlig åpning av konto med tyveri av personopplysninger er beskrevet.
- **Internett-svindel:** Presenter saker om pengesvindel, falske banknettsteder, kommersielle nettsteder
- **Skadelig programvare:** Spionprogrammer, løsepengevirus, ormer, rootkits
- **Nettmobbing:** Truende e-poster, trakassering på sosiale medier. Samle sammen eksempler og snakk om dem.

SAMARBEIDSLÆRING OG GRUPPEARBEID

På grunn av det faktum at elever i ulike aldersgrupper har mer eller mindre ekspertise i den digitale verden, vil samarbeid og gruppearbeid motivere dem. I denne metoden jobber elevene i heterogene grupper på 4-6 personer mot et felles mål definert av læreren. Denne metoden oppmuntrer elevenes autonomi, selvstendig læring og samarbeidslæring som spiller en viktig rolle i denne prosessen. Verdiene til metoden er:

- Lære av hverandre
- Lytte til hverandre,
- Lære hverandre
- Hjelp hverandre
- Dele sine egne erfaringer.

Nettplattformer som støtter dokumentdeling og fellesredigering, for eksempel Google Disk, gjør det enkelt for grupper å samarbeide. Elevene kan også kommunisere umiddelbart med hverandre og dele prosjektene sine med gruppe-medlemmer ved å opprette en gruppe på sosiale medier.

INTEGRASJON AV DIGITALE PLATTFORMER OG VERKTØY I UTDANNING

Perioden med skolestengninger under Covid-19-pandemien akselererte bruken av digitale verktøy i utdanningen betydelig. Selv om skolene nå har gått tilbake til ansikt-til-ansikt-undervisning, kan du fortsatt få mest mulig ut av fordelene som teknologien tilbyr for å støtte elevenes læring og generelle utvikling i den digitale tidsalderen.

LMS/VLE: Learning Management Systems eller Virtual Learning Environments er programvareapplikasjoner som lar lærere levere kurs og administrere alle typer læringsinnhold (f.eks. Moodle)

OER-er: Åpne utdanningsressurser er nettbasert lærings-, undervisnings- og forskningsmateriell. OER-er kommer i en rekke formater og medier som er publisert under en åpen lisens som tillater fri tilgang, gjenbruk, tilpasning og redistribusjon av andre. Noen eksempler inkluderer: OpenLearn, YouTube, Khan Academy

Digitale verktøy for utdanning: Digitale verktøy hjelper lærere/elever med å lage eget innhold (bilder, infografikk, videoer, presentasjoner, spørrekonkurranser osv.) Noen av de mest brukte er Book Creator, Canva, Genially, Kahoot!, Google Classroom. Det er imidlertid mange flere å finne avhengig av undervisnings-/læringsmålene. Disse appene støtter vanligvis både individuelt arbeid og samarbeid også.

Online kommunikasjon/konferanseverktøy/sosiale mediegrupper: Apper for å støtte sanntidskommunikasjon og innholdsdeling i en gruppe brukere, er f.eks Zoom, Facebook.

Et høyt nivå av digital kompetanse anbefales på det sterkeste når du bruker disse plattformene og verktøyene.



3.5 UTFORDRINGER I UTVIKLING AV KRITISK DIGITAL KOMPETANSE

BEGRENSNINGER I UTDANNINGSSYSTEMER

Utfordringene kommer fra:

- Komplexiteten i kritisk digital kompetanse: “forstå prinsippene for digital teknologi og være i stand til å fungere som produsenter og skapere; bruke de digitale tjenestene og verktøyene på en meningsfull måte i hverdagen og til studier og arbeid arbeide med digital teknologi på en kreativ måte, alene og i samarbeid med andre, inkludert nettbasert samarbeid forstå bruken og implikasjonene av digitale data, for eksempel for læring, e-handel eller tilby tjenester; forstå det digitale rolle i ulike spørsmål i samfunn og kultur, som demokrati, påvirkning eller aktivisme; forstå prinsippene og etikken for nettbasert kommunikasjon og samarbeid; å vite hvordan man deltar på nettet og forstå et individs ansvar for alles velvære, og forstå spørsmål knyttet til digital tilstedeværelse og identitet, vite hvordan man beskytter seg selv og ta ansvar for ikke å delta i skadelige eller til og med ulovlige nettaktiviteter.» (Liisa Ilomäki, Minna Lakkala, Veera Kallunki, Darren Mundy, Marc Romero, Teresa Romeu, Anastasia Gouseti, 2023)
- Lærernes veiledningskompetanse for å fremme elevenes kritiske digitale ferdigheter og behovet for å gi dem læringserfaringer for å bruke dette i deres akademiske og personlige liv.
- Foreldreinvolvering er av sentral betydning: det er best om de er villige til å samarbeide med læreren og støtte barna sine i å gjøre det de har lært på skolen. Ved å kontakte foreldrene kan du få informasjon om elevenes vaner og preferanser i den digitale verden.

TILGANG OG RETTFERDIGHET

Ofte kan vanskeligheter påvirke utviklingen av kritisk digital kompetanse i skolen negativt. Disse kan omfatte:

- Rask utvikling av digital teknologi, fremveksten av AI
- Nye sikkerhetsproblemer blir aktuelle
- Mangel på foreldres oppmerksomhet og bidrag
- Flere og mer sofistikerte metoder utviklet for å manipulere mennesker
- Svak kompetanse om digital kompetanse hos lærerne selv
- Overbelastede læreplaner i skolen som ikke handler om digital kompetanse

- Sprer feilinformasjon, falske nyheter
- Tilgang til Internett

LÆRERUTDANNING OG PROFESJONELL UTVIKLING

Lærerutdanningen varierer i alle land, og digital kompetanse vektlegges trolig ikke likt. Lærere er vanligvis aktive selv etter å ha blitt pensjonister, og mange av dem tilhører de eldre generasjonene, hvis digitale kompetanse generelt blir sett på som lavere.

Vi kan si at lærere er ansvarlige for sin egen utvikling av digitale ferdigheter som en del av deres faglige utvikling.

EU-kommisjonen utviklet det konseptuelle rammeverket DigCompEdu som en reaksjon på nye pedagogiske behov og trender og satt opp en liste over kompetanser en lærer i vår digitale tidsalder trenger: 22 kompetanser på 6 områder. Det lar også lærere sette i gang en selvrefleksjon på egen hånd ved å svare på verktøyet med 32 elementer der lærere kan identifisere sine styrker og svakheter og utforme læringsveiene sine for å videreutvikle sin digitale kompetanse. For å bli en profesjonell som er utstyrt for å forbedre elevenes digitale kompetanse, vurder din egen kompetanse her for å identifisere ditt nåværende ferdighetsnivå og områdene som kan trenge forbedring.

KASUSSTUDIE – DATA FISKING

Phishing er en vanlig taktikk som brukes til å stjele penger fra folks bankkontoer. Svindlere sender ofte e-poster som utgir seg for å være fra en legitim finansinstitusjon. Disse e-postene inneholder vanligvis en lenke som leder mottakeren til et falskt nettsted designet for å ligne bankens offisielle nettsted. Under påskudd av å bekrefte et passord eller en e-postadresse, ber nettstedet brukere om å oppgi sensitiv informasjon som bankkontonummer eller passord.

Selv om mottakerne velges tilfeldig, betyr loven om store tall at noen tilfeldigvis vil være faktiske kunder i den målrettede banken og bruke dens nettsjenester. Noen av disse personene kan, uvitende, følge instruksjonene på det falske nettstedet, og overlevere personopplysninger til svindlerne. Denne informasjonen kan deretter misbrukes på forskjellige måter: tømme kontoen, maksimere kredittkortet eller til og med brukes til å ta opp lån i offerets navn.

(Kilde: <https://www.otpbank.hu/portal/hu/Adathalaszat>)

VELLYKKEDE PROGRAMMER OG PROJEKTER

[Safer Internet Day](#) Initiativet ble opprinnelig lansert av EU SafeBorders-prosjektet i 2004, men har siden tatt fart globalt og feires nå hver februar i over 180 land og territorier over hele verden.

Programmet er spesielt utviklet for barn og unge, og tar sikte på å øke bevisstheten om viktige sikkerhetsproblemer på nettet som nettmobbing, sosiale nettverk og digital identitet. Organisasjonen bak initiativet tilbyr flerspråklige ressurser for å gi unge mennesker, deres lærere og familier mulighet til å bruke digital teknologi trygt og effektivt. Det støtter også skoler og institusjoner som er interessert i å delta ved å gi tilgang til et nettverk av partnerorganisasjoner i hvert land, noe som legger til rette for samarbeid og utveksling.

For å utfylle aktivitetene som organiseres i skolene, kan eksperter på digital sikkerhet inviteres til å holde gratis forelesninger ved å fylle ut et elektronisk skjema på nettstedet til den nasjonale arrangøren av den digitale temauken. Disse årlige arrangementene har vist seg å være fordelaktige for både elever og lærere når det gjelder å utvikle kritiske digitale ferdigheter, takket være flere nøkkelfunksjoner:

- Gjesteforelesere er anerkjente eksperter på sine respektive felt.
- Gjennom hele uken fokuserer skolene helt på digital kompetanse, med utstillinger, konkurranser og interaktive aktiviteter knyttet til den digitale verden. Lærere og elever har mulighet til å utvikle sin digitale kompetanse sammen.

DIGITAL SIKKERHETS FESTIVAL

Digital Security Festival arrangeres årlig om høsten, både online og i Italias nordøstlige region. Det er et tilbakevendende arrangement som øker bevisstheten om digital sikkerhet blant et bredt spekter av målgrupper, inkludert ungdomsskoler. Festivalen dekker viktige temaer som cyberrisikovurdering og utdanner unge mennesker om sikker og ansvarlig bruk av nye teknologier som sosiale medier og kunstig intelligens. Dette gjør det spesielt relevant for deltakere i skolealder.

Arrangementet tilbyr både personlige og virtuelle deltakelsesalternativer, noe som gjør det tilgjengelig for elever og skoler over hele Europa. Digital Security Festival fremmer digital kultur, sikkerhet og utdanning, og gir viktig veiledning for å beskytte personlige, pedagogiske og profesjonelle digitale eiendeler. Det inkluderer dedikerte

øker for ulike grupper, inkludert innbyggere, bedrifter, institusjoner, skoler og foreldre som ønsker å beskytte barna sine mot digitale risikoer og feilinformasjon.

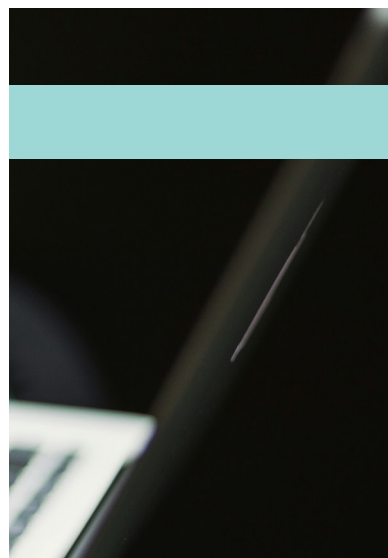
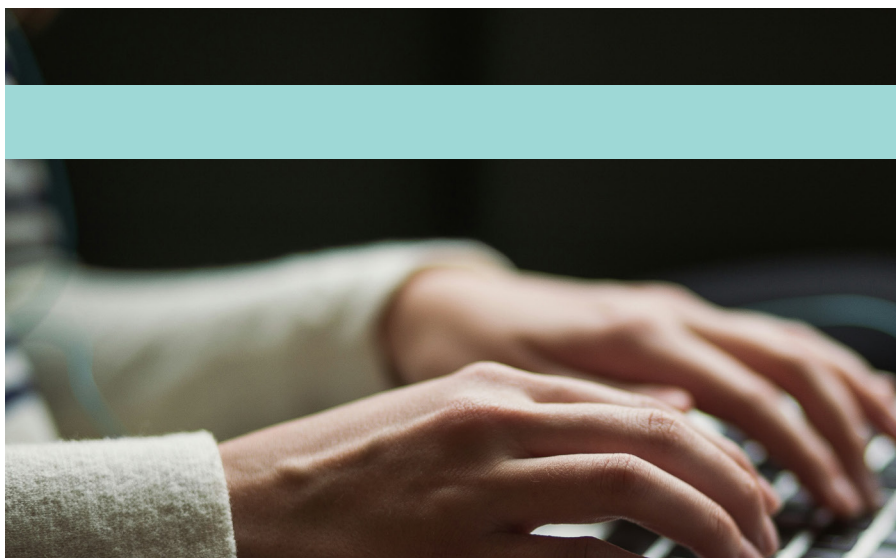
3.6 SUMMARY BOX

Dette kapittelet fokuserer på hvordan du kan støtte utviklingen av elevenes ferdigheter i tråd med det kritiske rammeverket for digital kompetanse, som fremhever viktigheten av å bruke teknologi trygt, ansvarlig og etisk.

Dagens yngre generasjoner er i økende grad vant til å få tilgang til informasjon på nettet, spesielt gjennom sosiale medieplattformer. Som et resultat er det viktig for dem å bygge ny kompetanse som gjør dem i stand til å tenke kritisk, vurdere digitalt innhold og forstå de etiske og sikkerhetsmessige implikasjonene av å bruke digitale verktøy og applikasjoner.

For å møte dette behovet utforsker vi hva som gjør en nettbasert informasjonskilde troverdig, og begynner med søkeverktøyene som brukes, identifiserer egenskapene til sikre nettsteder, gjenkjenner villedende innhold og forstår opphavsrettslige hensyn.

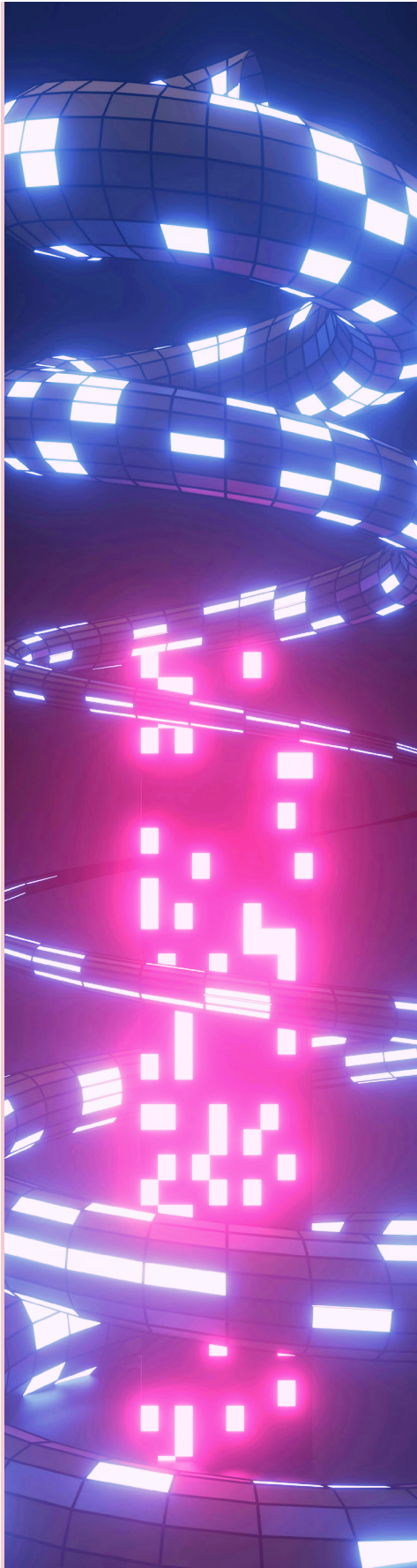
Unge mennesker må også gjøres oppmerksomme på risikoen de kan møte på nettet, inkludert svindel, svindel og trakassering. Når de engasjerer seg på sosiale medier, bør de forstå viktigheten av respektfull og passende nettkommunikasjon, ofte referert til som netikette. Dette kapittelet gir veiledning om hvordan du kan lære elevene å beskytte sine personlige data og bruke digitale teknologier på en trygg og etisk måte. Den skisserer effektive undervisningsstrategier, deler eksempler på god praksis og gir lenker til nettressurser og bruksklare leksjonsplaner som dekker lignende emner.



3.7 BIBLIOGRAPHY AND REFERENCES

- Liisa Ilomäki, Minna Lakkala, Veera Kallunki, Darren Mundy, Marc Romero, Teresa Romeu, Anastasia Gouseti: Critical digital literacies at school level: A systematic review – Published on A Review of Education <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/rev3.3425> September 20 2023. Last retrieved August 8 2024.
- Kat Boogaard How to build critical thinking skills for better decision-making Published January 19, 2024 in Atlassian.com <https://www.atlassian.com/blog/productivity/critical-thinking-skills>, Last retrieved August 1, 2024.
- “What are Creative Commons licenses?”. Wageningen University & Research. June 16, 2015. Archived from the original on March 15, 2018. Last retrieved: 08.07.2024
- “The Creative Commons licenses”. UNESCO. Archived from the original on March 15, 2018. <https://www.unesco.org/en/open-access/creative-commons> Last retrieved: 08.07.2023.
- Galina MISHEVA Digital Skills Indicator 2.0: Measuring Digital Skills across the EU, published on Digital Skills and Jobs platform on September 23 2022 <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/digital-skills-indicator-20-measuring-digital-skills-across-eu>, last accessed July 29 2024.
- Janice Richardson and Elizabeth Milovidov - Digital Citizenship Education Handbook Council of Europe Publishing F-67075 Strasbourg Cedex <http://book.coe.int> ISBN 978-92-871-8734-5 © Council of Europe, January 2019
- Tibor Moes What is an Online Scam? The 7 Worst Examples Ever (2024) published on SoftLab.org, updated in January 2024, last accessed August 23 2024. <https://softwarelab.org/blog/what-is-an-online-scam/>
- Digital Competence Framework for European Citizens DigComp2.2 - Publications Office of the European Union, 2022 <https://pact-for-skills.ec.europa.eu/system/files/202207/DigComp%202.2%20The%20Digital%20Competence%20Framework%20for%20Citizens.pdf>
- Van Deursen, A. J. A. M., & Van Dijk, J. A. G. M. (2018). The first-level digital divide shifts from inequalities in physical access to inequalities in material access. *New Media & Society*, 20(12), 4355–4373.

- Dr Kirsten Eddy The changing news habits and attitudes of younger audiences, published on 15th June 2022 on <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022/young-audiences-news-media>, last accessed 18 August 2024
- Jay Baer Media Effects Theory | How Media Influences Our Daily Lives, published on mediatheory.net on August 6, 2023, last accessed 19 August 2024 <https://mediatheory.net/media-effects/>
- Alex Lekander 12 Secure Browsers That Protect Your Privacy in 2024 published on May 15, 2024 on rstoreprivacy.com <https://restoreprivacy.com/browser/secure/>, last accessed August 23 2024
- Europe's Internet of Things Policy <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/internet-things-policy>, last accessed 25 August 2024
- Recommendation on Open Educational Resources (OER) by UNESCO November 25 2019 <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-open-educational-resources-oer?hub=785>, last retrieved August 23 2024
- Liisa Ilomäki, Minna Lakkala, Veera Kallunki, Darren Mundy, Marc Romero, Teresa Romeu, Anastasia Gouseti Critical digital literacies at school level: A systematic review, First published: 20 September 2023 on bera-journals <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/rev3.3425>, last retrieved August 21 2024
- Levush, R. (2019). Government responses to disinformation on social media platforms. Technical report. Law Library of Congress, Global Legal Research Directorate: United Kingdom. <https://www.loc.gov/law/help/social-media-disinformation/social-media-disinformation.pdf>.
- Danielle Caled and Mário J. Silva Digital media and misinformation: An outlook on multidisciplinary strategies against manipulation, Published online 2021 May 27 on springer.com <https://link.springer.com/article/10.1007/s42001-021-00118-8> last retrieved on August 15 2024



KONKLUSJON

Digitalt medborgerskap er ikke bare et ferdighetssett, men et grunnlag for å trives i en stadig mer digital verden. Denne håndboken fremhever den grunnleggende rollen lærere spiller i å forme unge menneskers digitale reiser. Ved å fokusere på empati, kritisk tenkning og digital kompetanse, gir denne håndboken et veikart for å fremme ansvarlig nettatferd og skape inkluderende virtuelle fellesskap. Som nevnt i innledningen er denne håndboken en integrert del av et bredere pedagogisk rammeverk som omfatter opplæringssettet og e-Hub-plattformen (<https://digi-aware-elearninghub.com/>).

Utfordringene som er skissert i håndboken, alt fra nettmobbing til feilinformasjon og skjermavhengighet, understreker kompleksiteten ved å navigere i det digitale landskapet. Disse utfordringene gir imidlertid også muligheter for vekst. Ved å dyrke etisk atferd og undervise i digital motstandskraft, kan lærere hjelpe unge mennesker med å skjønne fordelene med digitale interaksjoner samtidig som de reduserer potensielle risikoer.

Til syvende og sist har denne håndboken som mål å gi lærere mulighet til å bygge bro mellom unge menneskers digitale liv og deres utdanningserfaringer. Ved å integrere innsikten og strategiene som deles her, kan lærere fremme et miljø der unge mennesker ikke bare er flinke til å bruke digitale verktøy, men også rustet til å bidra positivt til lokalsamfunnene sine, både online og offline. Dette tar sikte på å sikre at unge mennesker er forberedt på å være ikke bare deltakere, men ledere i en digital fremtid bygget på empati, mangfold, inkludering, kritisk tenkning og etisk ansvar.

Koordinering:

Ettaoufik FATHI, FCB asbl – Belgium

Bidragstere:

Iris **Allen**, Spectrum Research Centre – Ireland

Begoña **Arenas**, INNOPARES Consultores y Formadores S.L – Spain

Thérèse **Di Campo**, FCB asbl – Belgium

Juan Francisco **de Lorenzo**, INNOPARES Consultores y Formadores S.L – Spain

Bouchra **El Hayani**, FCB asbl – Belgium

Vasco **Gaião**, Mindshift Skills Hub – Portugal

Annamaria **Kacsur**, iTStudy Hungary Ltd. – Hungary

Sarah **Keegan**, Spectrum Research Centre – Ireland

Uyen Whyn **Lam**, MIR – Norway

Vegard **Nervik**, MIR – Norway

Nadine **Teles**, Mindshift Skills Hub – Portugal

Khalid **Ida Ali**, Sonia **Omakhir**, Caroline **Breillat**, IRDSU - France

Cihan **Kocaman**, KARAVAN İKGGD - Turkiye



Digi' Aware



**Delfinansiert av
Den europeiske union**

Finansiert av den Europeiske Union. Synspunkter og meninger som uttrykkes, er imidlertid kun forfatterens/forfatterenes synspunkter og gjenspeiler ikke nødvendigvis synspunktene til EU eller Det europeiske forvaltningsorganet for utdanning og kultur (EACEA). Verken Den europeiske union eller EACEA kan holdes ansvarlig for dem.. Prosjektnummer: 2023-1-NO01-KA220-ADU-000151380