

DATA DETOX X YOUTH



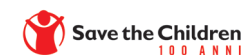
Et produkt av

**TACTICAL
TECH**

#datadetox

Fortell oss hva du syns! Vi vil gjerne ha tilbakemeldinger og historier fra unge, lærere og foreldre. Sjekk datadetoxkit.org/no/families for å finne ut mer.

I samarbeid med:



Funded by
the European Union

Data Detox-settet er din guide til personopplysningene dine. Hvorfor snakker folk så mye om dette? Hvordan ser de ut? Og hvordan kan du få kontroll på dem?

FÅ KONTROLL PÅ OPPLYSNINGENE DINE

... for de løper fort løpsk

Det oppleves kanskje ikke som så farlig at forskjellige selskaper kjenner til visse detaljer om deg. Hvem bryr seg om at du digger Baby Yoda, eller om at du er mer interessert i videoer av katter enn mennesker?

Problemet er hva som skjer med dataene dine. Over tid vil den digitale utgaven av deg få sitt eget liv med sin egen personlighet og sine egne vaner, interesser og hemmeligheter. Til slutt vil den ende opp i hendene på "datameglere" – selskaper som tjener penger på dataene dine.

La oss komme i gang!

Et produkt av



1

Rydd opp i appene dine

Apper bruker mange gigabyte lagringsplass og mye batteri, men samler også inn data – til og med når du ikke bruker dem. Ved å kvitte deg med noen apper, kan du raskt redusere de digitale sporene dine og spare på batteriet og lagringsplassen din. **Bonus!**

Prøv dette for å se om du er en storforbruker av apper:

Hei!

Hvis du ikke har en smarttelefon, kan du gå sammen med en som har det.

Først kan du gjette hvor mange apper du har på telefonen din (ikke kikk!) ...

APP NO:

Så teller du hvor mange apper du faktisk har: ...

APP NO:

Spør deg hvor mange av disse appene du faktisk trenger. Så går du gjennom og sletter noen av de du ikke har behov for. Sånn gjør du det:

Hei!

Hvis du er usikker på om du bør slette en app, kan du spørre om du kan gjøre det samme som appen i en nettleser i stedet.

Android: Innstillinger → Apper → Velg appen du vil avinstallere → Avinstaller

iPhone: Trykk og hold på appen du vil slette, og velg "Slett app"

2

VET TELEFONEN DIN HVOR DU HAR VÆRT?

Noen av de mest verdifulle personopplysningene du etterlater deg, er stedsdata. Hvor du befinner deg, kan avsløre mye om hvem du er – alt fra hvor gammel du er, til mer private ting, for eksempel hvem som er bestevennen din. Det kan være at appene dine hele tiden sporer og registrerer bevegelsene dine, uten at du vet det. Det kan røpe mer om deg enn du egentlig vil.

La oss ta en titt på den appen du bruker mest.

Skriv ned de tre mest brukte appene dine:

APP 1:

APP 2:

APP 3:

For hver av appene kan du så tenke over om den trenger å vite hvor du er, for å fungere, på skalaen nedenfor:

Appen trenger å vite hvor jeg er:

Aldri

Noen ganger

Alltid

Hei!

Noen apper trenger av og til å vite hvor du er, for eksempel apper med karttjenester eller værmeldinger.

Sjekk app-innstillingene dine for å justere posisjonstillatelsen for apper som ikke trenger å vite hvor du er, for at de skal virke:

Android: Innstillinger → Apper → Håndter tilgang til stedstjenester for apper enkeltvis

iPhone:

Innstillinger → Personvern → Stedstjenester → Håndter tilgang til stedstjenester for apper enkeltvis

Bonus :)

Du har nå begrenset bruken av stedsdataene dine. Prøv å begrense adgangen til andre innebygde funksjoner på telefonen din, for eksempel kontakter, kamera og mikrofon.

Bla videre for mer!

3

HVEM TROR GOOGLE AT DU ER?

Hver gang du bruker en gratistjeneste, for eksempel produkter fra Google, så fører du den med data. Google kan bruke disse dataene til å lage en digital profil av deg, noe som kan hjelpe annonsørene til å forstå hvilke ting du kanskje vil like. Men noen ganger ser ikke denne profilen ut akkurat som du hadde tenkt deg.



La oss se hvordan de tenker. Kryss av for alle Google-produktene du bruker:

<input type="checkbox"/>	Søkemotor	<input type="checkbox"/>	Classrom
<input type="checkbox"/>	Gmail	<input type="checkbox"/>	Drive
<input type="checkbox"/>	YouTube	<input type="checkbox"/>	Hangout
<input type="checkbox"/>	Kart	<input type="checkbox"/>	Family link

Prøv nå å se deg selv sånn som Google ser deg:

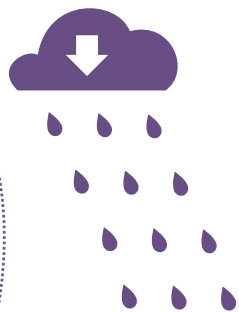
Gå til myactivity.google.com → Logg på → Annen Google-aktivitet → Google Annonseinnstillinger → Administrer annonseinnstillingene →

Bla nedover for å se hvordan annonsene blir tilpasset deg personlig (Hvis personlig tilpassning av annonser er slått av, slår du den på nå mens du utfører denne oppgaven)

Bonus :)

På myaccount.google.com/activitycontrols, kan du også sette nettaktivitetene dine, stedshistorikken og YouTube-historikken din på pause.

Ble du overrasket over noen av resultatene fra annonsetilpassningen? Kanskje de gjettet feil alder på deg, eller de tror at du liker å bake, uten at du har bakt en eneste kake i hele ditt liv? Hvis du helst ikke vil at Google skal lage en profil av deg for å tilpasse annonsene sine, **kan du slå av denne funksjonen** øverst på siden.



4

NÅR DELINGEN BLIR AVSLØRENDE

Alle vet at sosiale medier kan være en fin måte å holde kontakten med andre på. Men samtidig avslører vi mye informasjon om oss selv til folk vi ikke kjenner, for eksempel selskapene som eier plattformene.

Har du lyst å dele ting med vennene og følgerne dine i apper, men uten å dele for mye informasjon? Velg en av følgende apper og se hvor langt du kommer ved å følge disse trinnene:

Hei!

Når du tar i bruk nye apper, bør du ikke logge på via et sosialt medium, for da kan selskapene utveksle dataene dine seg imellom. Logg på med e-postadressen din i stedet.

Bonus :)

Braker du gamingplattformer som Fortnite eller Minecraft? Prøv å sikre personverninnstillingene dine på dem også.

Instagram

Profil → Innstillinger:
Konto → Kontaktsynkronisering → Slå av kontaktsynkronisering
Konto → Tilknyttede kontoer → Velg bort kontoer

Snapchat

Profil → Innstillinger:
Tilleggstjenester → Annonser → Annonsepreferanser → Fjern alle alternativene
Tilleggstjenester → Annonser Livsstil og interesser → Velg bort alt
Tilleggstjenester → Se min posisjon → Spøkelsesmodus

Mitt digitale personvern

Gratulerer, du har nå tatt en "detox" for personvernet ditt på internett. Nå kan du lene deg tilbake, slappe av og krysse av for alt du har gjort:

- Jeg har ryddet i appene mine og redusert datasporingen.
- Jeg har fjernet sporingen av stedsdataene mine.
- Jeg har sett meg selv slik Google ser meg.
- Jeg har sluttet å dele for mye på sosiale medier.

Om du så bare har gjort én av disse tingene, har du tatt et stort skritt mot bedre personvern på internett. Siden du lever i en digital verden, må du fortsette å jobbe med personvern helt til du gjør det uten å tenke over det. **Spre ordet!** Tips venner og familie om Data Detox.



**NESTE:
DIGITAL
SIKKERHET**

ØK SIKKERHETEN DIN

...med solide
passord

Hadde internett bare vært et sted der man deler bilder av hunder i dinosaurkostymer, hadde vi ikke hatt særlig behov for passord. Men i virkeligheten bruker du mye tid på internett. Derfor bør du sikre kontoene dine.

Sånn kan du undersøke sikkerheten din: Bruker du navnet på kjæledyret ditt som passord? Det finnes ingen god unnskyldning for å bruke svake passord. Hackerne blir stadig flinkere til å ta over kontoer, så derfor må du bli flinkere til å holde dem ute.

Gjennom vår Data Detox finner du **den beste måten å lage sterke og sikre passord på, slik at du kan holde kjeltringene ute av kontoene dine.**

La oss komme i gang!

Et produkt av

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org/no
#datadetox

1

HVORDAN BLI VENN MED EN HACKER

Det er lett å bli venn med en hacker – det er bare å velge et enkelt passord, så føler han seg velkommen!

Nå kan du gjette deg til de mest vanlige passordene ved hjelp av følgende stikkord:

1 Tell til seks

2 Du trenger det for å låse opp kontoen din

3 De første tastene på et tastatur gir dette ordet på seks bokstaver

4 Jeg skal... svaret (den mest kjente søkemotoren)

5 Et dyr som heter noe med "katt", men som svinger seg i trærne og spiser bananer

6 Inviter inn en hacker, og få ham til å føle seg

Det var vel lett? Er det lett for deg, er det helt klart lett for andre som prøver å komme seg inn på kontoen din.

Det er vanlig å bruke personlige passord som er enkle å huske, men det betyr ikke at de er unike. En som prøver å hacke kontoen din, kan gjøre det ved å gjette litt eller ved å bruke et automatisert spesialprogram.

Bonus :)

Sjekk om du har blitt "pwned" ved å gå til haveibeenpwned.com og se om e-postkontoen din har vært involvert i et datainnbrudd. Har den det, bør du endre passordene dine med en gang!

2

HA DET BRA, "123456"

Det er kjempeenkelt å lage førsteklasses passord. Alt du trenger å gjøre, er å følge noen enkle regler.

Passordene dine bør være:

Lange - passord bør bestå av minst åtte tegn. Enda bedre? 16–20 tegn.

Forskjellige - hvert passord du bruker – på hvert eneste nettsted – bør være forskjellig.

Tilfeldige - et passord bør ikke følge et logisk mønster eller være lett å gjette.

Sikre - oppbevar passordene dine på et trygt sted, og ikke skriv dem ned et sted der folk kan finne dem.

Private - ikke del passordene dine med andre, med mindre de deler kontoen med deg eller hjelper deg å administrere den.

Høres det vanskelig ut å lage og huske et godt passord? Du kan la en app lage, huske og lagre passordene dine på en trygg måte, for eksempel **1Password** eller **KeepPassXC**. Da trenger du bare å huske ett hovedpassord for å låse opp de andre.

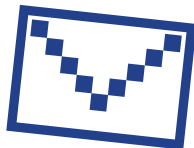
Visste du dette?

En vanlig datamaskin vil bruke 7,5 millioner år på å regne ut et passord på tolv tegn, men bare to og en halv dag på et passord på åtte tegn.

Gå videre for å lese om en annen måte å lage sterke passord på.

DØvendyr Hopper som Gale! på butikken

Hva er dette for noe? Overskriften til dette avsnittet er en passfrase – en tilfeldig sammenstilling av ord som er så rar at det er lettere å huske den enn et vanlig passord. Samtidig er det mye vanskeligere for en inntrenger å gjette seg til det.



Prøv å lage en selv. Skriv ned fem vanlige ord for å lage din egen rare passfrase:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Så gjør du noen av bokstavene STORE og setter inn noen tegn (!?)-,) og tall, og skriver det ned på nytt:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gratulerer, nå har du laget en passfrase!

De fleste av oss er elendige på å huske en tilfeldig kombinasjon av tall og bokstaver, altså avanserte passord, men vi synes det er mye lettere å huske fraser og ord (passfraser).

Hei!

Husk at du ikke bør skrive ned passordene dine et sted der andre kan finne dem. Så du må ikke bruke passfrasen du skrev ned her. Men nå vet du hvordan du lager et godt passord og hvordan du sletter sporene etter deg.

SETT TO LÅSER PÅ DEN DIGITALE DØRA DI

Har du utført alle trinnene ovenfor, skal det være vanskelig for noen å bryte seg inn på kontoen din. Men selv et supersterkt passord er ikke helt umulig å knekke.

Totrinnsverifisering (2FA) eller flertrinnsverifisering (MFA) gir ett eller flere ekstra sikkerhetslag som stopper en som vil inn på kontoen din, også når de har passordet ditt. Du kan se på det som en ekstra lås på døra di.

De fleste apper har denne funksjonen. Prøv å aktivere det på noen av kontoene dine:

Instagram:

Profil → Innstillinger → Sikkerhet → Totrinnsverifisering → Kom i gang

Snapchat:

Innstillinger → Min konto → To-faktor autentisering

Google:

Logg på myaccount.google.com
Sikkerhet → Google-pålogging → 2-trinns bekreftelse

Hei!

Hvis du har dette alternativet, kan du bruke e-postadressen din eller et engangspassord ("OTP") i stedet for telefonnummeret ditt. Da kan du fortsatt komme inn på kontoen din selv om du skulle miste telefonen i do.

Min digitale sikkerhet

Gratulerer, du er nå ferdig med "detoxen" for din digitale sikkerhet. Nå kan du lene deg tilbake, slappe av og krysse av for alt du har gjort:

- Jeg vet hvilke passord jeg ikke må bruke.
- Jeg har lært de fem grunnreglene for sterke og sikre passord.
- Jeg har laget min egen unike passfrase.
- Jeg har satt opp totrinnsverifisering.

Nå som du har beskyttet deg mot hackere, kan du dele det du har lært, med venner og familie. Alle du kjenner, er blitt litt tryggere takket være deg.

HVORDAN MAN OVERLEVER AT KJÆRESTEN SLÅR OPP

...med mobilen

Har du noen gang stirret på et skjermbilde og lurt på hvordan du kom dit? Eller kanskje du bare skulle sjekke noe på telefonen, og vipps! så har du brukt en time på å bla gjennom Instagram?

Teknologibruken vår kan være veldig tidkrevende, ikke minst fordi vi stadig forstyrres av ringelyder, plingelyder, lys og andre varsler. Noen ganger kan man lure på hvorfor man i det hele tatt skaffet seg en smarttelefon.

Når du går gjennom Data Detox, vil du lære hvordan du kan få et bedre forhold til enheten din.

La oss komme i gang!

1

HUSK DE GODE TIDENE

Teknologi kan være noe vi både elsker og hater på en gang. De tingene vi elsker, som å få nye venner og være sosiale, kan også være det vi hater: for eksempel hvis vi føler oss ensomme eller er redde for å gå glipp av noe (FOMO).

Hva bruker du mest tid på på internett? (Spille, prate med venner, se på TV?) Skriv det ned i den midterste boksen. Så skriver du ned det du liker og misliker med den aktiviteten, på plassen rundt.

LIKER

JEG BRUKER DET
MESTE AV TIDEN
MIN PÅ INTERNETT
PÅ

MISLIKER

Bonus :)

Tror du at du kan krysse bort noen av de tingene du misliker, etter at du har gått gjennom Data Detox? Tenk på hvordan du kan finne en god balanse og få mest mulig ut av enheten din.

2

HUSK AT DET IKKE ER DIN FEIL

Det kan virke som om alle ber deg og vennene dine om å legge ned telefonen. Men har du noen gang tenkt på at det kanskje ikke er din feil at du er blitt så avhengig? Det blir liksom en innøvd vane å sveipe, like, bla og dele. Vi kan egentlig skyldte litt på smarte designfunksjoner, som er laget for at vi skal bruke mye tid på nettet.

Prøv å matche designfunksjonene til venstre med appene til høyre.



Skriveboblen - de tre prikkene som viser at noen skriver noe. Så spennende!



Trenden - en ny dans, meme eller stil som dukker opp overalt i feeden



Automatisk avspilling - du trenger ikke å klikke, for neste video spilles av om 3, 2, 1



Den endeløse sveipingen - innhold som bare fortsetter å lastes inn



Lootboksen - premier fra spill eller valuta som kan løses inn i varer



Likerklikk - en "tommel opp" eller et hjerte som viser at man liker innholdet



Streaks - en belønning for lojalitet. Mister du den, må du begynne på nytt



Dra ned for å oppdatere - mens du venter på at mer innhold skal lastes

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

Hei!

Du vil kanskje se at visse designfunksjoner finnes på flere enn én app.

Visste du dette?

En gjennomsnittlig nordmann taster, klikker og sveiper på mobilen over 2 600 ganger hver eneste dag. Hvor ofte gjør du det?

**Bla videre
for mer!**

3

SKAP LITT AVSTAND

Hva gjør man når alt er laget for å skape avhengighet? Den gode nyheten er at de fleste plattformene gjør det stadig enklere å motvirke designtriksene, enten med innebygde påminnelser – for eksempel Instagrams "Du er helt å jour" – eller med noen enkle justeringer i innstillingene.

Her er noe av det du kan gjøre:

WhatsApp

Innstillinger → Konto →
Personvern →
Lesebekreftelser → Slå av

YouTube

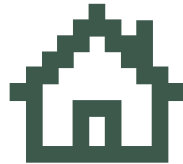
Automatisk avspilling →
Slå av

Instagram

Meny-knapp → Din aktivitet →
Varslingsinnstillinger →
Sett alle på pause →

TikTok

Profil → Privacy and settings →
Digital Wellbeing →
Screen Time Management →
Slå på og velg tid



Husk at du ikke trenger å endre disse innstillingene for alltid. Poenget er å bli kvitt trangten til å sjekke telefonen hvert minutt. Når du slår på disse innstillingene igjen, går det kanskje opp for deg hvor plagsomme de kan være.

4

GI DEN EN NY SJANSE

Hvis du vil ha et godt forhold til mobilen din, bør det være du som bestemmer reglene. Gå tilbake til den første øvelsen, der du skrev ned hva du liker ved å bruke teknologi. Det kan være ganske bra, ikke sant? Poenget er å sikre at man koser seg når man er online.

Velg dine egne strategier for å få det til å virke for deg. Her er noe av det du kan prøve:

Legg telefonen med skjermen ned eller helt ute av syne.

Slå av lyden eller slå av varsler.

Hvis folk blir irritert over at du sitter med mobilen, kan du forklare hva du gjør på den. (Husk at det for dem bare ser ut som du titter på en skjerm.)

Føler du trang til å ta opp telefonen? Spør deg selv hvorfor.

Sjekk brukerstatistikken din – og bestem deg for at du skal redusere tiden du bruker. Du kan gjerne avtale å gjøre det sammen med en venn.

Bonus :)

Kan du komme på et annet knep for å begrense hvor ofte du ser på telefonen?

LIFEHACK

D
A
T
A
D
E
T
O
X
I
T

Min digitale helse

Gratulerer, du er nå ferdig med "detoxen" for din digitale helse. Nå kan du lene deg tilbake, slappe av og krysse av for alt du har gjort:

- Nå vet jeg hva jeg liker og misliker ved teknologi.
- Jeg har oppdaget noen vanlige designfunksjoner i appene jeg bruker.
- Jeg har lært hvordan jeg deaktiverer noen av disse designfunksjonene.
- Jeg har funnet ut hvordan jeg skal få en mer likevektig bruk av teknologi.

Å være smart med en smarttelefon handler ikke om at man skal kaste den i elva. Det handler om å finne en måte å bruke teknologien på uten at den tar over livet ditt. **Se om du kan dele noen av disse teknikkene med venner og familie.**

NESTE:
FEILINFORMASJON

HVORDAN TAKLE FEILINFORMASJON

...for å rydde opp i kaoset

Internett er et hav av informasjon – et kjempenettverk av historier, nyheter om kjendiser og politikere, annonser som skal selge deg joggesko, synspunkter om alt mulig rart, og milliarder av dyrememer. Internett har utrolig mye å by på!

Men av og til er det vanskelig å finne ut hva som er sant, hva som er falskt, og alt som er midt imellom.

I denne Data Detoxen kan du lære deg å dele på en forsiktig måte.

La oss komme i gang!

Et produkt av

**TACTICAL
TECH**

datadetoxkit.org/no
#datadetox

1

SLÅ HULL PÅ FILTERBOBLEN

En filterboble er det innholdet som velges ut for deg basert på hva en algoritme tror at du liker. Høres ikke det greit ut? Det kan være fint å bli vist personlig tilpasset og relevant innhold, men har du noen gang tenkt over alle tingene du ikke får se?

La oss først se på hvilken informasjon du ser, og så hvilken du ikke ser.

Få med deg en venn eller slektning og bruk denne framgangsmåten på Instagram-kontoene deres:

Gå til Søk og utforsk (det andre ikonet fra venstre helt nederst)

Skriv ned de fem tingene du ser øverst, i boblen til venstre. Skriv ned hva partneren din ser, i boblen til høyre (for eksempel fotball, sminke, fiske osv.) Hvis det er noe dere begge ser, så skriv det ned på plassen rundt:

Det du ser:	Det dere begge ser:	Det de ser:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

Hei!

Med bruk av innhold mener vi ikke bare hva du liker og deler, men også hvor lenge du ser på ting.

Visste du dette?

Det er ikke bare sosiale medier som bruker filterbobler. De brukes også på nettsteder som Netflix, søkemotorer som Google og videoplattformer som YouTube.

Innholdet i filterboblen din er der fordi algoritmen til Instagram overvåker hvordan du bruker innholdet deres.

Du kan ikke alltid slå hull på filterboblen, men du kan gjøre den større. Er det noe i filterboblen til vennen din som du liker? Søk etter det aktuelle innholdet på Instagram, så vil du sannsynligvis se at det dukker opp igjen ganske snart.

2

FORSTÅ NÅR NOEN PRØVER Å LOKKE DEG:

Klikkang er et ord som beskriver provoserende eller overdrevne overskrifter eller tekster som skal lokke folk til å klikke på dem. Overskriften virker ofte interessant, mens selve artikkelen er veldig dårlig. Ofte blir man verken sjokkert eller overrasket av selve innholdet. Når klikket du sist på en overskrift eller video som hørtes ut som dette?

"DISSE SKJØNNHETSTIPSENE ER HELT UTROLIGE (SÆRLIG NUMMER 5!)"

"UTROLIG! DETTE SPISTE HUN HVER DAG, OG NÅ ..."

"MANN MOT HAI: DET NESTE SOM SKJEDDE, VIL OVERRASKE DEG ..."

Tenk på en person du kjenner godt. Så prøver du å lage din egen klikkang-overskrift om han eller henne. Husk at overskriften må vekke oppmerksomhet og gjør leserne så nysgjerrige at de klikker på den:

TITLE

Selv om det kan være gøy å lage sjokkerende eller rart innhold, så er det mange selskaper og nettsteder som tjener penger på å skape villedende innhold som lurer folk til å klikke. Noen ganger fører dette til at det blir spredt feilinformasjon.

Bla videre for mer!

VÆR FORSIKTIG MED HVA DU DELER

Alle mulige slags falske eller villedende nyheter kan spre seg raskt, og før du tenker på det, så blir det spredt videre av folk du stoler på. Det er viktig at vi alle tenker over hva vi bidrar til å spre.



HUSK AT DU KAN "LAGE BØLGER" MED DET DU DELER

Vi deler ting av mange forskjellige grunner – fordi vi kjeder oss, eller fordi noe er morsomt eller spennende, men også fordi vi bryr oss om ting. De tingene vi bryr oss om, er en del av oss. De påvirker hva vi sier, hvordan vi oppfører oss og hvem vi er sammen med. Og det samme gjelder de tingene vi gjør på internett.

Skriv ned det siste du delte med vennene dine:

Så prøver du å svare på følgende

Hva var det som virket interessant?
Var det et sjokkerende bilde?

Hvor så du det først?

	sosialt medium
	nyhetsside
	prateapp
	et annet sted

Hvem lagde innholdet?
Hvilket nettsted, og hvem var forfatteren?

Hvorfor ble innholdet laget? Du kan velge mer enn ett svar.

	for å provosere
	for å inspirere
	for å drive opplysning
	for å informere om noe
	for å underholde
	noe annet

Hvorfor delte du det?

Spør deg selv: "Ble verden bedre av at jeg delte dette?"

J	N
---	---

Tenk på en sak du er opptatt av, og skriv den ned her (for eksempel klimakrisen, feminisme, dyrs rettigheter, sport, mat)

Så prøver du å svare på følgende spørsmål ved å krysse av:

Jeg har sett andre internettbrukere bruke dette temaet ved å ...

	dele sjokkerende artikler, selv om innholdet kanskje ikke var sant
	dele informasjon som om den var fakta, selv om det sannsynligvis bare var deres egen mening
	dele bilder som ser ut som noe annet enn det det er
	følge en trend fordi den har spredt seg "viralt"

Så prøver du å svare på følgende spørsmål ved å krysse av:

Gir du aktivt uttrykk for ting du bryr deg om? Folk deler ofte ting de er uenige i, fordi de vil gjøre et poeng ut av det. Neste gang du ser feilinformasjon om en ting du er opptatt av, så kan du vente litt før du kommenterer, deler eller poster noe om det. Hvis du vil, kan du flagge det som uriktig eller villedende informasjon.

Visste du dette?

Da regnskogen i Amazonas brant i 2019, delte flere av verdens ledere, blant andre Frankrikes president, falske bilder av det på internett uten at de var klar over det.

Hvordan jeg takler feilinformasjon

Gratulerer, du har nå tatt en "detox" for feilinformasjon på internett. Nå kan du lene deg tilbake, slappe av og krysse av for alt du har gjort:

- Jeg har funnet ut hvordan filterboblen min ser ut.
- Jeg har lært meg å avsløre overskrifter som er klikkang.
- Jeg har lært å tenke meg om to ganger før jeg deler noe.
- Jeg har tenkt gjennom hvordan jeg kan bruke det jeg nå har lært, på de tingene jeg er opptatt av.

Internett kan være overveldende, men hvis vi alle prøver å roe oss ned og være forsiktige med hva vi deler, kan det bli et bedre sted for alle sammen. **Del det du har lært her, med venner og familie** og se om du kan spre litt positivitet.