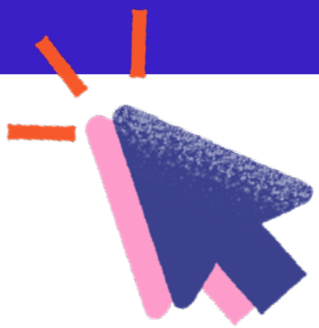
Testversie

Samen op het internet

Invulblaadjes

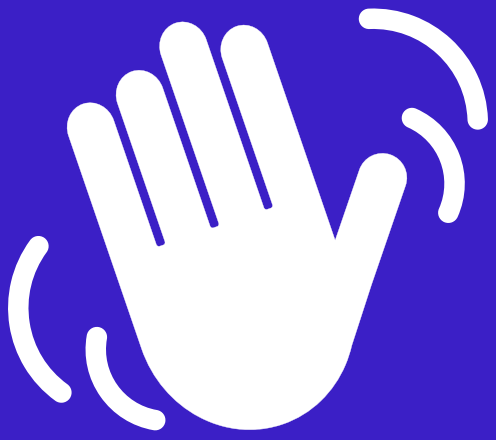


Naam _____

DIGI HELDEN

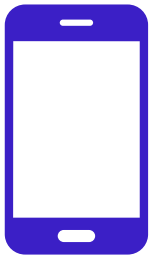
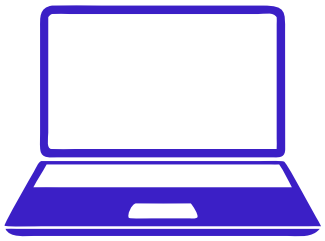
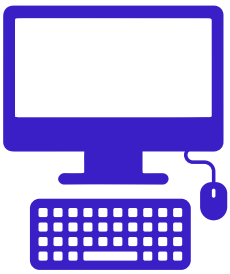
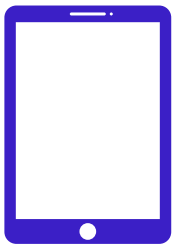
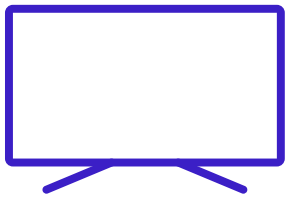
PEGODE
avansa regio Antwerpen samen naar beter
KEI-JONG
Vlaanderen verbeelding werkt
Gefinancierd door de Europese Unie NextGenerationEU
mediawijs

- [ ] Kennismaking
- [ ] Mijn account
- [ ] Berichten maken en versturen
- [ ] Online relaties en je grenzen aangeven
- [ ] Bedrog op het internet: phishing
- [ ] Nepnieuws
- [ ] Artificiële intelligentie
- [ ] Mijn digitale toekomst



Kennismaking

Welke toestellen gebruik jij?

- ☐ GSM 
- ☐ Smartphone 
- ☐ Laptop 
- ☐ Computer 
- ☐ Smartwatch 
- ☐ Tablet 
- ☐ Smart TV 
- ☐ Gameconsole 

Welke sociale media apps ken jij?

- [ ] Facebook 
- [ ] Messenger 
- [ ] WhatsApp 
- [ ] Instagram 
- [ ] Snapchat 
- [ ] TikTok 
- [ ] Pinterest 
- [ ] YouTube 
- [ ] Discord 
- [ ] Andere 

Welke sociale media apps gebruik jij?

- [ ] Facebook 
- [ ] Messenger 
- [ ] WhatsApp 
- [ ] Instagram 
- [ ] Snapchat 
- [ ] TikTok 
- [ ] Pinterest 
- [ ] YouTube 
- [ ] Discord 
- [ ] Andere 

Wat doe jij op sociale media?

- ☐ Vrienden volgen
- ☐ Berichten liken
- ☐ Berichten toevoegen
- ☐ Video's bekijken
- ☐ Foto's bekijken
- ☐ Muziek luisteren
- ☐ Chatten
- ☐ Bellen
- ☐ Videobellen
- ☐ Inspiratie opdoen
- ☐ Gamen
- ☐ Andere

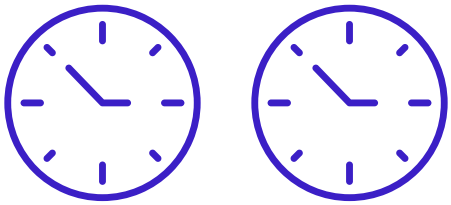
Sommige mensen gebruiken sociale media verkeerd. Ze delen valse informatie, vallen anderen lastig of proberen mensen te misleiden.

- Gebruik sociale media bewust en veilig.
- Vraag hulp aan een volwassene die je vertrouwt als er iets misgaat online.

Hoe vaak gebruik jij sociale media?



Niet zo veel



Regelmatig



Veel

Hoe voel jij je op sociale media?

☐ 

Blij

☐ 

Goed

☐ 

Ontroerd

☐ 

Verbonden

☐ 

Verdrietig

☐ 

Boos

☐ 

Geschrokken

☐ 

Anders

Welke sociale media apps wil jij leren kennen?

- ☐ Facebook
- ☐ WhatsApp
- ☐ Snapchat
- ☐ Pinterest
- ☐ Discord
- ☐ Messenger
- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ YouTube
- ☐ Andere

Wat wil jij leren op sociale media?

Voorbeelden

Ik wil een foto leren sturen via WhatsApp.

Ik wil leren hoe ik afbeeldingen kan opslaan op Pinterest.

Jouw vertrouwenspersoon

Loopt er online iets fout? Of voel je je ergens niet goed bij? Vraag dan hulp aan een volwassene die je vertrouwt. Jullie kunnen samen praten over wat er gebeurd is. En jullie kunnen zoeken naar een oplossing.

Wie is jouw vertrouwenspersoon?


☐ Mijn familielid _____


☐ Mijn begeleider _____


☐ Mijn leerkracht _____


☐ Iemand anders _____

Wat doet jouw vertrouwenspersoon?

☐ Luisteren

☐ Je geruststellen

☐ Mee zoeken naar een oplossing

☐ Advies geven

☐ Helpen
bv. melding maken, iemand blokkeren ...

☐ Anders

Hulp vragen is oké

→ Je hoeft een moeilijke situatie niet alleen op te lossen.



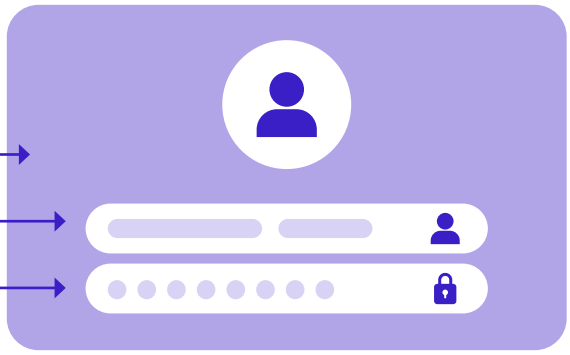
Mijn account

Inloggen op je account

Om een app of toestel te gebruiken, moet je inloggen.
Inloggen betekent aanmelden.

Wat heb je nodig?

- Een account
- Een gebruikersnaam
- Een wachtwoord



Na het inloggen kom je op je profiel. Op je profiel kun je informatie over jezelf delen.

Ik ben Michiel.
Ik ben 24 jaar.

Ik ga graag op vakantie.







Ik spreek graag af met vrienden.

Ik heb een kat Tommy.



Kies een sterk wachtwoord

Je wachtwoord beschermt jouw account. Alleen jij hebt toegang. Kies een sterk wachtwoord. Dan blijft jouw account veilig.

Een sterk wachtwoord?

- **Minstens 15 tekens** ⟶ xxxxxxxxxxxxxxx
- **Cijfers** ⟶ 1234567890
- **Kleine letters** ⟶ abc
- **Grote letters** ⟶ ABC
- **Symbolen** ⟶ *!?@



Extra veilig.

Wel doen

- Gebruik voor elk account een ander wachtwoord.
- Verander je wachtwoord regelmatig.
- Gebruik een wachtwoordkluis.
- Zet tweestapsverificatie aan.



Beter niet doen

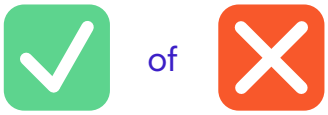
- Gebruik geen woorden of namen die anderen makkelijk kunnen raden.
- Deel je wachtwoord niet met anderen.
- Schrijf je wachtwoord niet op.



Doe de check

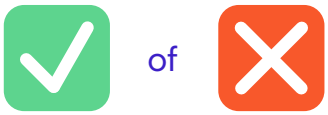
Pizz@123

- ☐ 15 tekens
- ☐ Cijfers
- ☐ Kleine letters
- ☐ Grote letters
- ☐ Symbolen



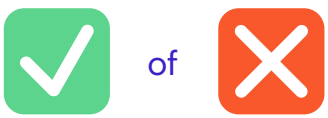
Tommy2001

- ☐ 15 tekens
- ☐ Cijfers
- ☐ Kleine letters
- ☐ Grote letters
- ☐ Symbolen



PizzaH@waii2001

- ☐ 15 tekens
- ☐ Cijfers
- ☐ Kleine letters
- ☐ Grote letters
- ☐ Symbolen



Verzin een sterk wachtwoord

1 | Bedenk een lange zin.

Voorbeeld: Ik ga sinds 2016 elke week 3 keer naar de dagwerking in Niel.

2 | Neem de eerste letter van elk woord en de cijfers over.

Voorbeeld: Igs2016ew3knddiN

3 | Voeg speciale tekens toe.

Voorbeeld: Igs2016ew3knddiN!

4 | Jouw oefenwachtwoord.

Voorbeeld: Igs2016ew3knddiN!

Kies wie jouw profiel kan zien

Heb jij een privéaccount of een openbaar account?

Privé

Alleen je volgers of vrienden kunnen je berichten zien.

Let op
Je profielfoto en gebruikersnaam blijven wel zichtbaar voor iedereen.



Openbaar

Iedereen kan je profiel en berichten zien.

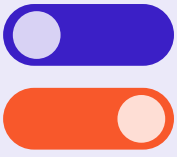


Kies bewust
Pas je instellingen aan

- Ga naar instellingen.
- Zoek naar privacy-instellingen.
- Kies wie kan zien wat je deelt.

Openbaar account

Privé account



Heb jij deze instellingen al eens aangepast?

☐ Ja ☐ Nee

Vrienden en volgers

Wie accepteer jij als vriend?



☐ Iedereen



☐ Kennissen
☐ Vrienden
☐ Familie



☐ Vrienden
☐ Familie

Waarom accepteer jij iemand als vriend of volger?

☐ Ik ken deze persoon in het echte leven.
☐ We hebben gemeenschappelijke vrienden.
☐ We hebben gemeenschappelijke hobby's of interesses.
☐ Deze persoon lijkt vriendelijk.
☐ Deze persoon lijkt bekend.
☐ Ik accepteer iedereen.
☐ Ik wil graag nieuwe mensen leren kennen.

Twijfel je over een vriendschapsverzoek?



- Neem tijd om na te denken. Je hoeft niet meteen te beslissen.
- Praat erover met je vertrouwenspersoon.
- Voelt het niet goed? Accepteer het verzoek dan niet.

Vrienden en volgers

Wie of wat zijn jouw favoriete influencers of pagina's?



Wie of wat volg jij op sociale media?

- ☐ ☆ Bekende personen en influencers.
- ☐ Organisaties, verenigingen en bedrijven.
- ☐ Nieuws- en informatiepagina's.
- ☐ Pagina's over jouw hobby's en interesses.
- ☐ ? Andere.

Weetje

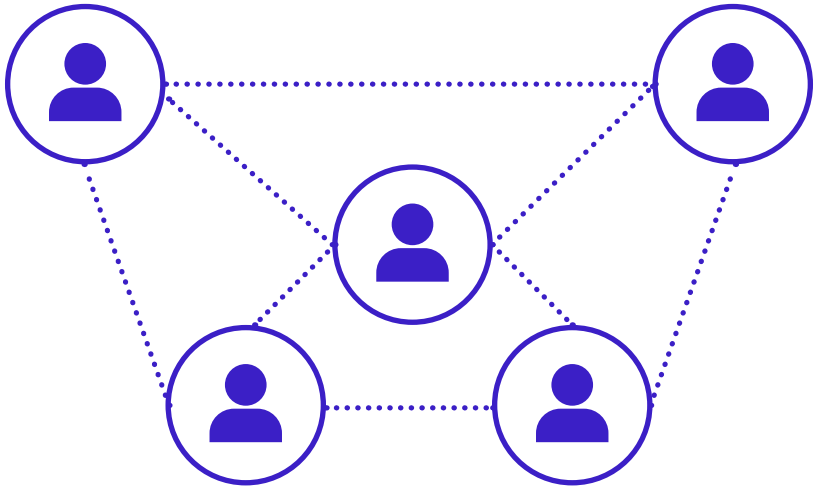
Sociale media kijken naar wat jij online doet.
Ze zien wie jij volgt. Ze zien welke filmpjes je bekijkt.
En ze zien welke berichten je leuk vindt.

Sociale media bepalen hiermee wat je daarna te zien krijgt.
Volg je voetbalclubs? Bekijk je veel sportberichten? Dan krijg je waarschijnlijk meer nieuws en filmpjes over sport te zien.

Vrienden en volgers

Wie vraag jij als vriend op sociale media?

- ☐ Familie.
- ☐ Vrienden.
- ☐ Begeleiders of leerkrachten.
- ☐ Mensen die je kent.
- ☐ Mensen die je niet kent.
- ☐ Bekende mensen of influencers.
- ☐ Andere.



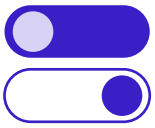
Gouden regels

Kies een sterk wachtwoord.



Met een sterk wachtwoord bescherm je jouw account en persoonlijke informatie.
→ Deel je wachtwoord niet met anderen.

Kies wie jouw profiel kan zien.



Een openbaar profiel → Iedereen kan je profiel en berichten zien.
Privé profiel → Alleen vrienden en volgers kunnen je berichten zien.
→ Denk na over hoeveel informatie je met anderen wilt delen.

Denk na over wie je accepteert.



Het is oké om een vriendschapsverzoek of een volgverzoek te weigeren. Bijvoorbeeld als je iemand niet kent of als je twijfelt.
→ Je hoeft niet iedereen te accepteren.

Kies bewust wie je toevoegt.

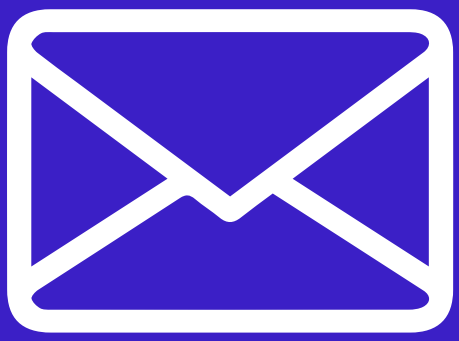


Wie je volgt en met wie je bevriend bent, bepalen wat je ziet op sociale media.
→ Andere mensen mogen jouw verzoek weigeren.

Vraag hulp.



Vind je het moeilijk om alleen keuzes te maken over jouw profiel? Weet je niet zeker of je iemand moet accepteren?
→ Vraag hulp aan je vertrouwenspersoon.



Berichten maken en versturen

Welke soort berichten stuur jij?

☐ Tekst

☐ Foto

☐ Spraak

☐ Video

Met wie stuur jij het meest?



Kan mijn bericht anders begrepen worden?

Iedereen leest een bericht anders. Soms begrijpt iemand je bericht heel anders dan jij bedoelt. Denk daarom goed na over de woorden die je gebruikt.

Sam



Hey
Heb je zin om morgen af te spreken?

Nee sorry, morgen heb ik geen tijd voor jou.

Michiel



Op welke manier begrijp jij het bericht van Michiel?

- ☐ Hij heeft geen zin om af te spreken.
- ☐ Hij gebruikt een uitvlucht om niet af te spreken.
- ☐ Hij heeft al andere plannen.
- ☐ Hij heeft andere plannen die zij niet mag weten.
- ☐ ...

Michiel heeft al andere plannen. Hij gaat zwemmen.

Maak het bericht opnieuw zodat er geen verwarring mogelijk is.

Michiel



Kan mijn bericht tegen mij gebruikt worden?

Berichten blijven voor altijd bewaard op het internet. Bovendien kunnen anderen een screenshot maken. Denk dus goed na voordat je iets post.

Zou jij deze berichten posten?





Mensen kunnen een screenshot maken van alles wat je online zet. Een screenshot is een foto van je scherm.

Sommige apps lijken screenshots te blokkeren. Snapchat is daar een voorbeeld van. Maar er zijn altijd manieren om toch een screenshot te maken.

Zet dus alleen dingen online die anderen mogen zien.

Beledig ik iemand met het bericht?

Ben je boos of gekwetst?
Dan schrijf je soms dingen die je niet zo bedoelt.



🤔 Is deze reactie vriendelijk?

🤔 Kan deze reactie Michiel kwetsen?

🤔 Hoe zou jij je voelen als je iemand dit tegen jou zegt?

Alternatief

Ik vind ananas op pizza niet lekker, maar smaken verschillen. 😉

Doe de check

- Zou ik dit ook in het echt tegen deze persoon zeggen?
- Zou ik het fijn vinden als iemand dit tegen mij zegt?
- Is mijn reactie vriendelijk en respectvol?
- Kan mijn reactie iemand verdrietig maken?

→ Denk eerst na voordat je iets post als je boos bent.

→ Je mag een andere mening hebben, maar blijf respectvol.

Een bericht maakt je verdrietig, boos of bang.

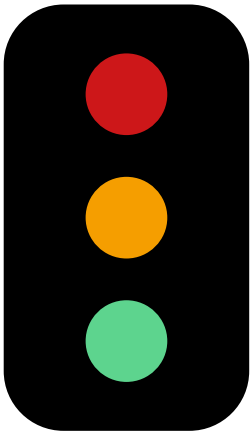
Wat zou jij doen?

- ☐ Ik reageer niet.
- ☐ Ik reageer meteen.
- ☐ Ik wacht even met reageren.
- ☐ Ik leg mijn gsm even weg.
- ☐ Ik verwijder het bericht.
- ☐ Ik meld het bericht.
- ☐ Ik stuur een boos bericht terug.
- ☐ Ik blokkeer de persoon.
- ☐ Ik praat erover met iemand.
- ☐ ...

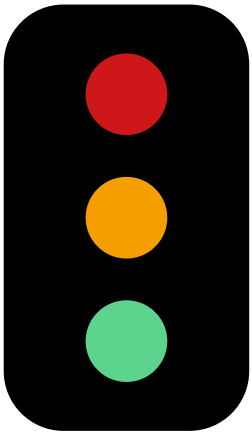
Geef ik persoonlijke gegevens weg?

Denk goed na over welke informatie je wel en niet deelt online. Sommige informatie is privé.

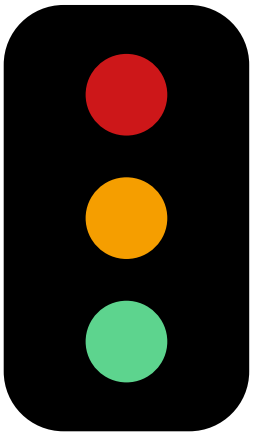












Wees voorzichtig met persoonlijke gegevens.

Deel deze informatie nooit online

- Wachtwoorden
- Pincodes
- Gegevens van je bankkaart
- Gegevens van je identiteitskaart
- Adres
- Persoonsgegevens van anderen

❌

Denk eerst goed na voor je deze informatie deelt

- Telefoonnummer
- Geboortedatum
- Werk- of schoolgegevens
- Vakantieplannen
- Gebruikersnaam of inlognaam
- Foto's waarop veel persoonlijke informatie te zien is

🤔

→ Twijfel je? Deel het dan niet of vraag advies aan je vertrouwenspersoon.

Heb ik van iedereen toestemming?

Deel jij soms foto's of video's op sociale media waarop andere personen staan?



of

Vraag jij op voorhand of ze dit oké vinden?

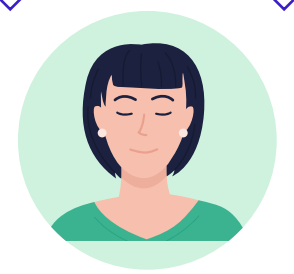
of

Hoe kan je toestemming vragen?

Vind je het goed dat ik deze foto op facebook zet?

Ik wil deze foto posten. Vind je dat goed?

...



Mag ik deze foto/ dit filmpje delen?

Je mag altijd vragen om een foto weg te halen. Dit geldt ook als je eerst toestemming hebt gegeven.

Wie mag mijn bericht lezen, zien of horen?

Denk na voordat je een bericht verstuurt.
Wie mag het lezen, zien of horen?

Een vakantiefoto



- ☐ Openbaar
- ☐ Al je vrienden
- ☐ Vrienden, behalve ...
- ☐ Specifieke vrienden
- ☐ Alleen ik
- ☐ Aangepast

Een moeilijke periode



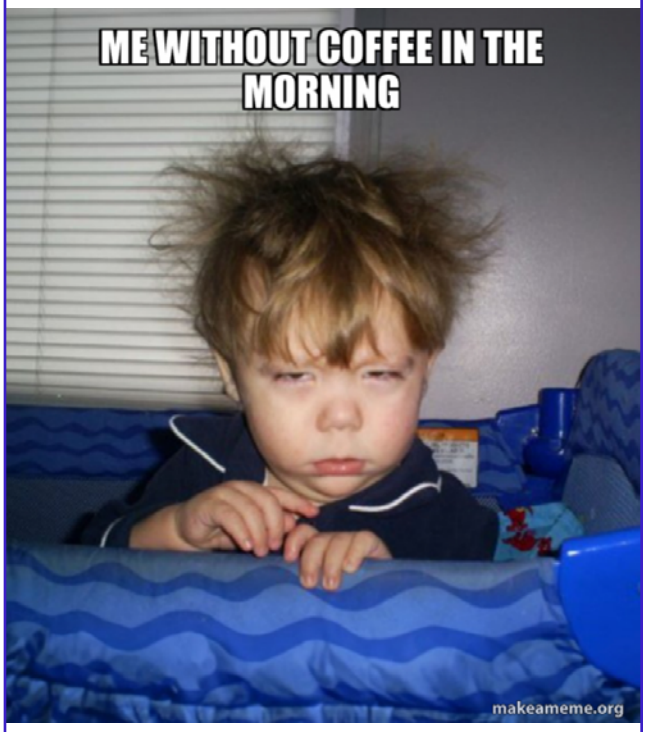
- ☐ Openbaar
- ☐ Al je vrienden
- ☐ Vrienden, behalve ...
- ☐ Specifieke vrienden
- ☐ Alleen ik
- ☐ Aangepast

Overlijden van je huisdier



- ☐ Openbaar
- ☐ Al je vrienden
- ☐ Vrienden, behalve ...
- ☐ Specifieke vrienden
- ☐ Alleen ik
- ☐ Aangepast

Een meme



- ☐ Openbaar
- ☐ Al je vrienden
- ☐ Vrienden, behalve ...
- ☐ Specifieke vrienden
- ☐ Alleen ik
- ☐ Aangepast

Kies ik de juiste emoji's?

Een emoji laat een gevoel zien. De emoji die je kiest, bepaalt mee de betekenis van je bericht. Denk dus goed na welke je gebruikt.

Mijn vriend heeft gekookt vanavond 🤮🤢

Mijn vriend heeft gekookt vanavond 😋

Mijn vriend heeft gekookt vanavond 👍🥳

Welke emoji zou jij gebruiken?

Als je gelukkig bent?

Als je nieuwsgierig bent?

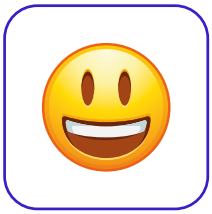
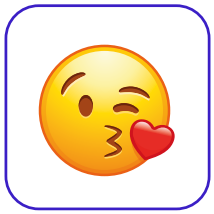
Als je verdrietig bent?










Gouden vragen

Denk na voor je een bericht post of deelt. Stel jezelf 7 vragen:

Kan mijn bericht anders begrepen worden?



☐ **Nee**
Super goed!

☐ **Ja**
Plaats of stuur geen bericht dat anders begrepen kan worden.
→ Gebruik andere woorden of beelden
→ Voeg een emoji toe om je bericht te verduidelijken.

Kan mijn bericht tegen mij gebruikt worden?



☐ **Nee**
Super goed!

☐ **Ja**
Plaats of stuur geen bericht dat tegen jou gebruikt kan worden.
→ Post of stuur je bericht niet.
→ Pas je bericht aan.

Beledig ik iemand met het bericht?



☐ **Nee**
Super goed!

☐ **Ja**
Beledig niemand. Ook niet online.
→ Post of stuur je bericht niet.
→ Verander je bericht zodat je niemand beledigt.

Geef ik persoonlijke gegevens weg?



☐ **Nee**
Super goed!

☐ **Ja**
Deel nooit persoonlijke gegevens met mensen die je niet kent.
→ Haal je persoonlijke gegevens uit je bericht.

Heb ik van iedereen toestemming?



☐ **Nee**
Vraag hun toestemming.
→ Geen toestemming? Niet posten!

☐ **Ja**
Super goed!

Heb ik nagedacht over wie mijn bericht mag lezen, zien of horen?



☐ **Nee**
Denk na over wie jouw bericht mag lezen, zien of horen.
→ Stel de juiste privacyinstellingen in.

☐ **Ja**
Super goed!

Kies ik de juiste emoji's?



☐ **Nee**
Pas je emoji aan.

☐ **Ja**
Super goed!



Online relaties en je grenzen aangeven

Nieuwsgierig met respect voor jezelf en de ander

Hoe nieuwsgierig ben jij?

Kan je te veel berichtjes sturen naar iemand?

Hoe merk ik dat iemand online niet eerlijk is?

Wat zijn mijn grenzen op het internet?

Kan je online nieuwe mensen leren kennen?

Hoe kan ik mijn grenzen aangeven?

Is porno kijken oké?

Wat betekent sexting?

Zet een ✓, → of ✗ bij de zinnen.

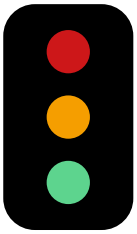
✓	Dat weet ik al
→	Daar wil ik meer over weten
✗	Daar wil ik niet over praten

Online mensen leren kennen

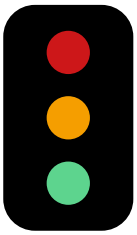
Online kan je nieuwe mensen leren kennen. Misschien heb je dezelfde hobby's of speel je hetzelfde spel. En misschien is dit het begin van een nieuwe vriendschap. Het is belangrijk dat je je goed voelt bij het contact.

Staat voor jou het licht op rood, oranje of groen?

Iemand uit een game vraagt of je samen wil spelen.



Iemand die je online kent, vraagt of je wil videobellen.



Doe de check

- Voel ik mij goed bij dit contact?
- Wil ik dit?
- Durf ik ook "nee" zeggen?
- Vertrouw ik deze persoon?



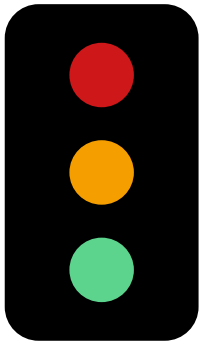
Online daten

Via sociale media kunnen ook liefdesrelaties ontstaan.
Misschien ga je actief op zoek naar een relatie door online te daten.

Staat voor jou het licht op rood, oranje of groen?

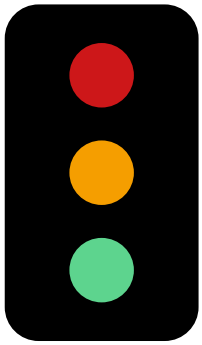
Na enkele gesprekken via een datingapp vraagt de persoon waarmee je stuurt jouw gsm-nummer.





Je stuurt al enkele dagen berichtjes met iemand via een datingapp. De persoon stelt voor om af te spreken bij die thuis.





Doe de check

- Voel ik mij goed bij dit contact?
- Wil ik dit?
- Durf ik ook “nee” zeggen?
- Vertrouw ik deze persoon?
- Wat zijn mogelijke risico’s?



Online daten

Welke datingapps ken jij?

☐ Bumble 

☐ Capido 

☐ Facebook dating 

☐ Tinder 

☐ Dottie 

☐ Andere 

Ben jij het eens of oneens?

Het is makkelijker om online iemand te leren kennen dan in het echt. 

☐ Eens ☐ Oneens

Online daten is gevaarlijk. Er kan veel mislopen. 

☐ Eens ☐ Oneens

Online daten dient enkel voor seks. 

☐ Eens ☐ Oneens

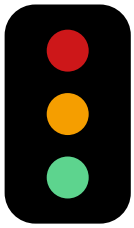
Sexting: berichten

Sommige mensen sturen seksueel getinte berichten. Dat noemen we sexting. Dit kan leuk en spannend zijn. Dit is alleen oké als iedereen dit wil. En als iedereen zich er goed bij voelt. Je mag altijd je eigen grenzen aangeven.

Staat voor jou het licht op rood, oranje of groen?

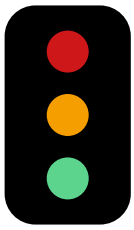
Je partner stuurt een flirterig bericht.





Iemand met wie je online date, stuurt een bericht met een seksueel tintje.





Doe de check

- Voel ik mij hier goed bij?
- Wil ik dit?
- Durf ik ook “nee” zeggen?
- Vertrouw ik deze persoon?
- Respecteert deze persoon mijn keuze?

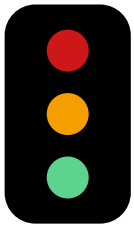


Sexting: naaktfoto's

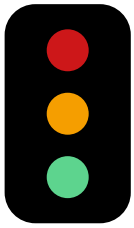
Sexting gaat niet alleen over berichten. Soms sturen mensen naaktfoto's of video's naar elkaar. Ook dit is alleen oké als iedereen dit wil. En als iedereen zich er goed bij voelt.

Staat voor jou het licht op rood, oranje of groen?

Iemand waarmee je online date, stuurt plots een naaktfoto.



Je partner vraagt om een sexy foto door te sturen.



Doe de check

- Voel ik mij hier goed bij?
- Wil ik dit?
- Durf ik ook "nee" zeggen?
- Vertrouw ik deze persoon?
- Respecteert deze persoon mijn keuze?

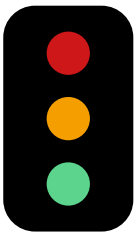
Porno

Porno zijn beelden of verhalen die gemaakt zijn om mensen op te winden. Veel mensen gebruiken porno. Dat is een persoonlijke keuze. Misschien zoek jij ernaar. Of ben je het per ongeluk tegengekomen. Wat vind jij prettig? Waar ligt voor jou de grens?

Staat voor jou het licht op rood, oranje of groen?

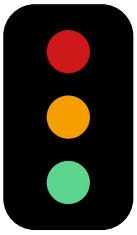
Een vriend laat je zonder het te vragen een pornovideo zien.





Je kijkt porno op je kamer.





Doe de check

- Voel ik mij hier goed bij?
- Wil ik dit?
- Durf ik ook “nee” zeggen?
- Respecteert de andere persoon mijn keuze?



Porno

Hoe kom jij in contact met porno?

☐ 

Ik kijk naar porno.

☐ 

Ik luister naar porno.

☐ 

Ik lees porno.

☐ 

Ik kom niet in contact met porno.

☐ 

Ik kom soms porno tegen op websites.

☐ 

...

Ben jij het eens of oneens?

Porno geeft een onrealistisch beeld van seks.

☐ Eens ☐ Oneens

Je kunt iets leren over seks door porno te kijken.

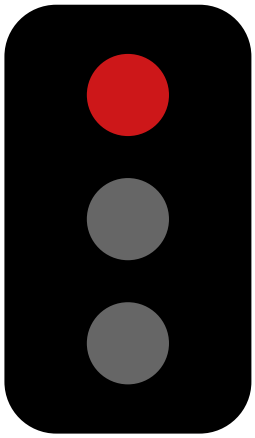
☐ Eens ☐ Oneens

Vrouwen kijken minder porno dan mannen.

☐ Eens ☐ Oneens

Rood gedrag

Voor bepaald online gedrag staat het licht altijd op rood.
Online pesten, online stalken en grooming zijn nooit oké.
Het is niet oké om dit bij iemand anders te doen.
Het is ook niet oké als dit jou overkomt.



Online pesten

Online stalken

Grooming

Weet jij wat het is?

- ☐ Ik weet wat online pesten is.
- ☐ Ik weet wat online stalken is.
- ☐ Ik weet wat grooming is.

Verbind het voorbeeld bij het juiste rode licht.

Online pesten

Online stalken

Grooming

- ☐ Iemand vraagt je om intieme foto's te sturen terwijl je dat niet wilt.
- ☐ Iemand stuurt elke dag veel berichten en wordt boos als je niet antwoordt.
- ☐ Iemand maakt een nepaccount aan om jou uit te lachen en vervelende berichten te sturen.
- ☐ Iemand stuurt jou via Whatsapp gemene berichten.
- ☐ Iemand zegt: "Vertel niemand over onze gesprekken."
- ☐ Iemand blijft jou berichten sturen. Je hebt eerder al gezegd dat je geen contact meer wilt.

Online pesten

Online pesten is pesten via internet of sociale media.
Je kan zelf slachtoffer zijn van online pesten.
Maar je kan ook iemand anders kwetsen door een bericht, foto of video te sturen of te delen. Of je ziet het gebeuren.

Je ontvangt een beledigend bericht via WhatsApp.



Je bent echt dom.
Niemand vindt jou leuk.

In dit voorbeeld

☐ Ben je slachtoffer van online pesten.
☐ Doe je mee aan online pesten.
☐ Zie je online pesten gebeuren.

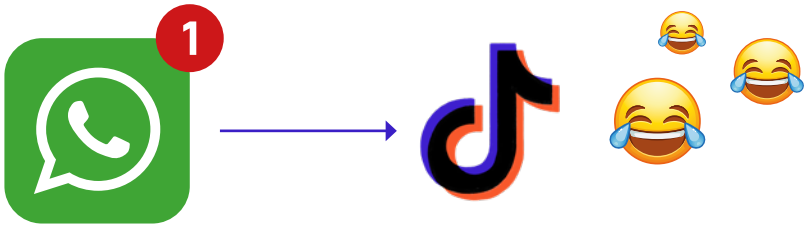
➔ Heb jij dit al eens meegemaakt?
➔ Wat heb je toen gedaan?

Wat kan je doen? 🤔

- Niet antwoorden.
- De persoon blokkeren.
- Een screenshot maken. Een screenshot is een foto van je scherm.
- Hulp vragen aan je vertrouwenspersoon.
- ...

Online pesten

Er wordt een belachelijke video van iemand doorgestuurd in een groepschat. Je post dit op TikTok.



In dit voorbeeld

☐ Ben je slachtoffer van online pesten.
☐ Doe je mee aan online pesten.
☐ Zie je online pesten gebeuren.

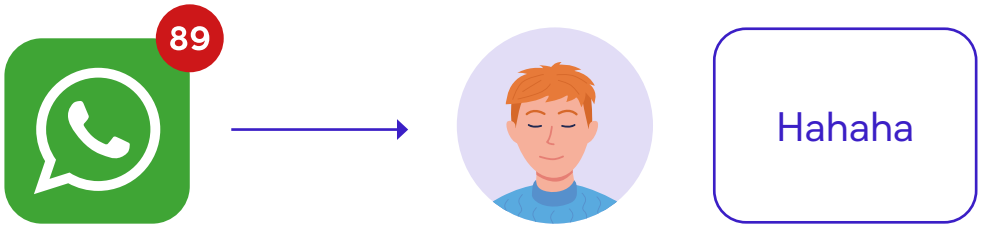
➜ Heb jij dit al eens meegemaakt?
➜ Hoe zou de persoon in de video zich voelen?
➜ Zou jij het leuk vinden als iemand zo'n video van jou deelt?

Wat kan je doen?

- De video niet verder delen.
- Vragen of de persoon toestemming gaf.
- Tegen de anderen zeggen dat het niet oké is.
- Het bericht rapporteren.
- Een volwassene of begeleider verwittigen.
- ...

Online pesten

**Een klasgenoot wordt gepest in de WhatsAppgroep.
Er worden dagelijks lelijke berichten gestuurd.**



In dit voorbeeld

☐ Ben je slachtoffer van online pesten.
☐ Doe je mee aan online pesten.
☐ Zie je online pesten gebeuren.

➔ Heb jij dit al eens meegemaakt?
➔ Zou jij reageren als je online pesten ziet gebeuren?
➔ Hoe zou jij willen dat mensen het voor jou opnemen?

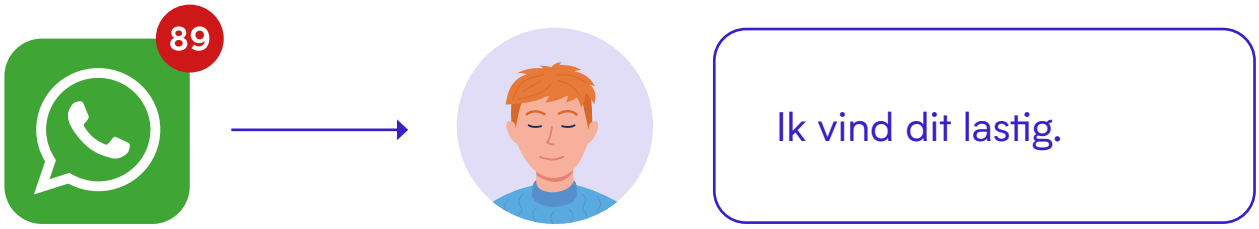
Wat kan je doen? 🤔

- Verzamel bewijs door een schermafbeelding te maken.
- Reageer op het pestgedrag.
- Begin een gesprek over een ander onderwerp.
- Meld het pestgedrag bij je vertrouwenspersoon.
- ...

Online stalken

Iemand blijft online contact zoeken. Maar de andere persoon wil dat niet. Het is belangrijk om te merken wanneer iemand geen contact wil.

Iemand stuurt jou dagelijks berichten via WhatsApp.
Je hebt al gezegd dat je dit lastig vindt.



In dit voorbeeld

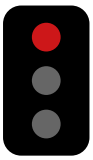
☐ Ben jij de persoon die veel berichten krijgt.
☐ Ben jij de persoon die veel berichten stuurt.

➜ Heb jij dit al eens meegemaakt?
➜ Wat heb je toen gedaan?
➜ Is het oké dat iemand blijft sturen nadat je 'nee' hebt gezegd?

Wat kan je doen? 🤔

- Niet meer antwoorden.
- De persoon nog één keer duidelijk aanspreken.
- De persoon blokkeren.
- Iemand aanspreken die je vertrouwt.
- ...

Online stalken



Jij stuurt elke dag berichten naar je begeleider.
Soms stuur je meerdere berichten na elkaar.



Hallo, hoe gaat het?



Waarom antwoord je niet?



Ben je boos op mij?

In dit voorbeeld

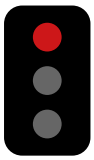
☐ Ben jij de persoon die veel berichten krijgt.
☐ Ben jij de persoon die veel berichten stuurt.

➔ Stuur jij soms veel berichten naar iemand?
➔ Respecteer jij de grenzen van de andere persoon?
➔ Wat zou je anders kunnen doen?

Wat kan je doen? 🤔

- Respecteren dat iemand niet meteen antwoordt.
- Nagaan of deze persoon het oké vindt dat je hem of haar berichten stuurt.
- Afspreken wanneer je elkaar kan contacteren.
- ...

Grooming



Een groomer is een volwassene die contact zoekt met kinderen en jongeren. De groomer doet eerst heel aardig. Zo wint hij of zij jouw vertrouwen. Daarna verandert dit. De groomer zet je onder druk. Hij of zij wilt dat je seksuele dingen doet. Grooming is verboden en strafbaar.



Alarmbellen



Je bent de enige die mij echt begrijpt.





Vertel niemand over onze gesprekken.
Dit is ons geheimpje.





Jouw vrienden begrijpen jou niet.
Maar wij lijken echt op elkaar.





Durf je mij een speciale foto te sturen?





Als je mij echt vertrouwt, stuur je die foto.



Grooming

Wat zou jij doen als je dit bericht krijgt?



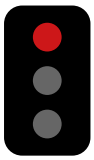
Vertel niemand over onze gesprekken. Dit is ons geheimpje.

- [ ] Ik vertel het aan niemand.
- [ ] Ik houd de gesprekken geheim.
- [ ] Ik vraag waarom ik onze gesprekken geheim moet houden.
- [ ] Ik toon het gesprek aan mijn vertrouwenspersoon.
- [ ] Ik stop het gesprek.
- [ ] ...

→ Waarom zou iemand vragen om een gesprek geheim te houden?

→ Voelt een gesprek niet goed? Praat erover met je vertrouwenspersoon.

Jouw grenzen aangeven



Als iets niet goed voelt, mag je dat zeggen.
Als je iets niet wilt, mag je dat aangeven.
Jij bepaalt je eigen grenzen.

Hoe doe je dat?

Welke stopzin zou jij gebruiken?



- [ ] Nee
- [ ] Stop
- [ ] Dat wil ik niet
- [ ] Ik ga weg uit het gesprek
- [ ] ...
- [ ] Ik vertel het aan iemand

Oei het loopt fout, wat nu?

Soms gaat iemand over jouw grenzen. Soms loopt het fout online. Dan is het tijd om in te grijpen.

Hoe stap jij uit een situatie die fout loopt?

Welke exits neem jij?

- [ ] Ik maak een screenshot als bewijs.
- [ ] Ik blokkeer de persoon.
- [ ] Ik meld het profiel of bericht.
- [ ] Ik praat erover met je vertrouwenspersoon.
- [ ] Ik stop met antwoorden.
- [ ] ...

Gouden regels

Het is oké om nieuwsgierig te zijn. Zorg wel dat je jouw grenzen respecteert. En ook die van de ander.

Vraag altijd eerst toestemming.



Wil ik dit? Wil de ander dit ook?
→ Niet iedereen vindt dezelfde dingen leuk.

Reageer niet meteen.



Je mag altijd de tijd nemen om na te denken.
Ik geef de ander ook de tijd om na te denken.
→ Je hoeft niet meteen te reageren

Nee is nee.



Als ik iets niet wil, dan mag ik nee zeggen.
Als iemand nee zegt dan stop ik.
→ Een 'nee' hoef je niet uit te leggen.

Let op leeftijdsgrenzen.



Ben ik oud genoeg (meerderjarig) voor deze situatie?
Is de andere persoon oud genoeg (meerderjarig)?
→ Sommige dingen zijn alleen voor volwassenen.

Online pesten, online stalken en grooming zijn nooit oké.



Dit mag jou niet overkomen.
Dit mag je niet doen bij iemand anders.
→ Praat erover met je vertrouwenspersoon.
→ Ga naar het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) voor ondersteuning.



Bedrog op het internet: phishing

Wat is phishing?

Phishing is oplichting of bedrog op het internet.



Oplichters ‘vissen’ naar jouw vertrouwelijke gegevens, zoals je bankrekeningnummer, je adres, de code van je bankkaart ...

Dit doen ze via een vals berichtje, een vals telefoontje, een valse link ...

Met deze gegevens kunnen ze jouw geld stelen.

Voorbeeld 1



Hey Michiel, Ellen hier. Ik heb een nieuw nummer. Kan je me even met iets vervelends helpen?

Dag Ellen, ah, oke, zeg maar wat ik kan doen?





Ik zou snel en openstaande rekening moeten betalen. Kan je ff voorschieten?



Gaat er een alarmbel af?

- ☐ Ik ken de persoon die stuurt of belt niet.
- ☐ Ik zie mijn eigen naam niet in het bericht.
- ☐ Ik moet op iets klikken.
- ☐ Ik moet snel iets doen.
- ☐ Ik moet privé-informatie geven.
- ☐ Het bericht maakt me blij. Ik kan iets winnen. Ik krijg iets gratis.
- ☐ Het bericht maakt me bang of boos.

! Pas op als iemand je plots om geld vraagt.
Controleer of het bericht echt van die persoon komt.

Voorbeeld 2

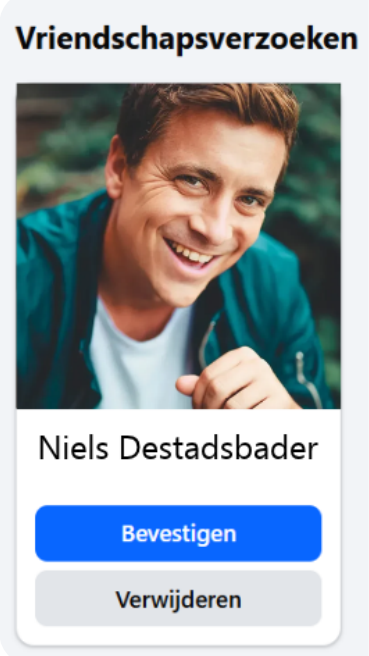


Gaat er een alarmbel af?

- ☐ Ik ken de persoon die stuurt of belt niet.
- ☐ Ik zie mijn eigen naam niet in het bericht.
- ☐ Ik moet op iets klikken.
- ☐ Ik moet snel iets doen.
- ☐ Ik moet privé-informatie geven.
- ☐ Het bericht maakt me blij. Ik kan iets winnen. Ik krijg iets gratis.
- ☐ Het bericht maakt me bang of boos.

! Pas op voor berichten die zeggen dat je geld, een cadeau of een prijs krijgt. Klik niet meteen op een link.

Voorbeeld 3







Gaat er een alarmbel af?

- ☐ Ik ken de persoon die stuurt of belt niet.
- ☐ Ik zie mijn eigen naam niet in het bericht.
- ☐ Ik moet op iets klikken.
- ☐ Ik moet snel iets doen.
- ☐ Ik moet privé-informatie geven.
- ☐ Het bericht maakt me blij. Ik kan iets winnen. Ik krijg iets gratis.
- ☐ Het bericht maakt me bang of boos.

Pas op voor nepprofielen van bekende mensen.
Oplichters maken soms valse profielen.
Ze doen alsof ze een bekende persoon zijn.

Gephisht! Wat nu?

Ben je slachtoffer van phishing geworden?
Dan zijn er een aantal dingen die je kan doen.

Bel cardstop: 078 170 170
Als je je bankgegevens hebt gedeeld. Zij blokkeren je betaalmiddelen.

Bel je bank
Als je je bankgegevens hebt gedeeld. Vraag om je rekening en bankapp te blokkeren.

Verander je wachtwoord zo snel mogelijk
Als je denkt dat iemand je wachtwoord kent.

Verzamel bewijs
Maak screenshots. Een screenshot is een afbeelding van je scherm.

Dien klacht in bij de politie
Als er geld is gestolen van je rekening.

Meld het bericht
via verdacht@safeonweb.be.

Ga naar het CAW
Als je nood hebt aan iemand die naar jouw verhaal luistert en advies geeft.

Gouden regels

Gebruik deze gouden regels om phishing te voorkomen.

Voorzichtig als je de afzender niet kent.



Krijg je een bericht van een nummer of e-mailadres dat je niet kent? Krijg je een onverwachte vraag?
→ Controleer de afzender.

Klik niet zomaar op een link.



Ontvang je plots geld? Heb je zomaar iets gewonnen? Oplichters proberen je blij of nieuwsgierig te maken. Ze willen dat je snel klikt.
→ Klik niet meteen. Controleer of het bericht echt is.

Deel geen persoonlijke informatie.



Vraagt iemand naar jouw wachtwoord, bankgegevens of andere persoonlijke informatie?
Oplichters willen jouw persoonlijke informatie.
→ Twijfel je? Deel geen persoonlijke informatie.

Neem je tijd.



Is het bericht dringend? Moet je snel iets doen?
Oplichters willen je vaak onder druk zetten.
→ Neem rustig de tijd om na te denken.

Vraag hulp.



Twijfel je of een bericht echt is?
→ Toon het bericht aan je vertrouwenspersoon.



Nepnieuws

Geloof jij alles wat je online leest of ziet?

- [ ] Alles op het internet is waar.
- [ ] Sommige dingen op het internet zijn niet waar.
- [ ] Ik weet het niet.

Wat is nepnieuws?

Niet alles wat je online leest of ziet, is waar. Sommige berichten zijn verzonnen. Deze valse berichten noemen we nepnieuws.

Bevat foute info

Gemaakt met opzet

Gemaakt met een reden



Redenen

→ Om mensen te overtuigen van een bepaalde mening.
→ Om mensen in iets te laten geloven.
→ Om mensen boos of bang te maken.
→ Om aandacht of likes te krijgen.
→ Om geld te verdienen.

Wat doet nepnieuws met ons?

Nepnieuws heeft een invloed op onze gedachten en op ons gedrag.

Ik ga keuzes maken op basis van dit nieuws.

Ik ga het nieuws verder verspreiden.

Dit nieuws maakt me bang.

Ik geloof dit nieuws.



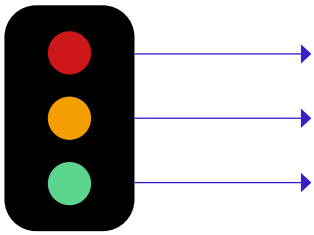
Ik verlies mijn vertrouwen in het nieuws.

...

Heb jij al eens iets gedeeld op sociale media dat achteraf niet waar bleek te zijn?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik weet het niet

Vertrouw jij deze nieuwsberichten?

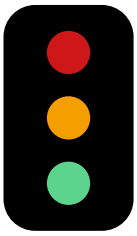


Dit bericht lijkt nepnieuws.

Ik twijfel of het bericht waar is.

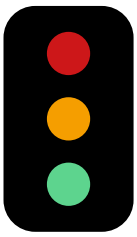
Ik vertrouw dit bericht.

Vier eieren per dag eten
is goed voor je gezondheid.



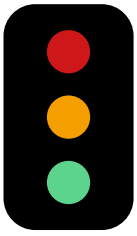
Niels Destadsbader en zijn
vriendin zijn uit elkaar.





Goed nieuws op Wereld Tijgerdag:
er zijn meer en meer wilde tijgers





Twijfel je aan iets dat je tegenkomt?

vrtnws.check
vrt.be/vrtnws/rubrieken/check



nws.nws.nws
vrt.be/nwsnwsnws



Google lens
Om zelf afbeeldingen en informatie te checken.



Op zoek naar betrouwbaar nieuws?

Karrewiet

nws.nws.nws

VRT NWS

Wablieft

Het Laatste Nieuws

VTM Nieuws

Tips

- Volg deze kanalen op sociale media.
- Lees de krant of luister naar het nieuws op de radio.

Gouden regels

Nepnieuws is heel geloofwaardig.
Iedereen kan erin trappen.
Daarom is het belangrijk om het te herkennen.
Hier kan je op letten:

 **Alarm**

 **Goed teken**

 **Controle**

Let op je gevoelens.

 Het bericht maakt je boos, bang of net heel enthousiast.

 Het bericht left rustig uit wat er gebeurd is.

 Kijk na of het nieuws sterke gevoelens bij je oproept.

Let op wie het nieuwsbericht gemaakt heeft.

 Je kent de website of maker van het nieuwsbericht niet.

 Je kent de website of de maker van het nieuwsbericht.
De informatie wordt gedeeld door een betrouwbare born.

 Kijk na wie het bericht online gezet heeft.

Let op of je hetzelfde nieuws nog terugvindt.



Je vindt dit nieuws maar op één plaats.



Andere betrouwbare bronnen vermelden dezelfde informatie.



Kijk na of het nieuws ook op betrouwbare websites staat.

Let op de datum.



Het bericht is oud. Ze doen alsof de informatie van vandaag zijn.



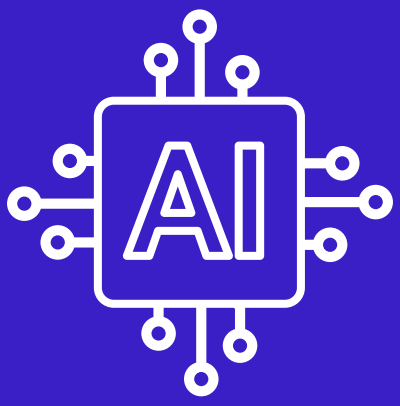
Er staat een datum bij het bericht. Het bericht is recent. Het bericht wordt niet uit zijn context gehaald.



Kijk na wanneer het bericht onlinie gezet werd.

Twijfel je?

Weet je niet zeker of een bericht waar is?
→ Verspreid het bericht niet verder.
→ Vraag hulp aan je vetrouwenspersoon.



Artificiële intelligentie

AI

Weet jij wat AI is?

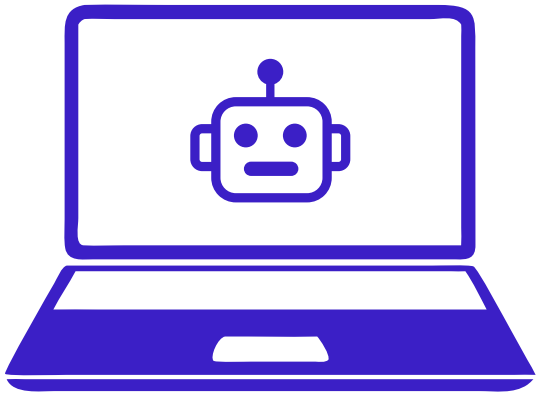
- [ ] Ik weet wat AI is.
- [ ] Ik weet niet wat AI is.
- [ ] Ik heb nog nooit van AI gehoord.
- [ ] Ik weet een beetje wat AI is.

Wat is AI?

AI staat voor artificiële (kunstmatige) intelligentie.

AI is een computerprogramma dat kan leren.
Hoe meer voorbeelden AI krijgt, hoe beter het wordt.
AI kan je helpen bij verschillende taken.

AI kan bijvoorbeeld teksten schrijven, afbeeldingen maken,
teksten vertalen of antwoorden geven op vragen.



Wat is AI? Wat is geen AI?

Snapchatfilter

Video op YouTube afspelen

E-mail verzenden

Spraakassistent op je GSM

Foto trekken met je GSM

Gezichtsherkenning

Juist of fout?

AI denkt en voelt zoals een mens.



In het ziekenhuis gebruiken ze AI.



Alles wat AI zegt is waar.



AI kan een foto of video maken die echt lijkt, maar eigenlijk niet echt is.



Met AI kan je een filmpje maken waarin iemand iets zegt of doet dat nooit echt is gebeurd.



AI verbruikt veel water en energie.



Gebruik jij AI?

- [ ] Ik gebruik vaak AI.
- [ ] Ik gebruik geen AI.
- [ ] Ik gebruik soms AI.
- [ ] Ik weet niet of ik AI gebruik.

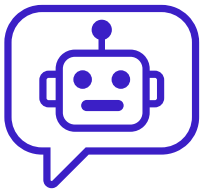
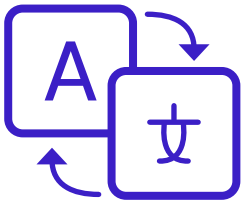
Weetje

Je gebruikt AI misschien al zonder dat je het weet.

AI wordt bijvoorbeeld gebruikt om dingen voor te stellen die jij leuk vindt.

- Spotify stelt muziek voor.
- Netflix stelt series of films voor.
- YouTube stelt filmpjes voor.

Waarvoor gebruik jij AI?

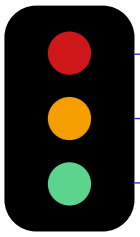
- [ ] Praten met een chatbot 
- [ ] Foto's maken of bewerken 
- [ ] Tekst vertalen 
- [ ] Muziek luisteren 
- [ ] Informatie opzoeken 
- [ ] Gezichtsherkenning 
- [ ] Spraakassistent 
- [ ] Andere 

Praten met een chatbot.

Welke chatbot gebruik jij?

- [ ] ChatGPT 
- [ ] Copilot 
- [ ] Gemini 
- [ ] Mistral 
- [ ] Claude 
- [ ] Andere 

Zou jij een AI chatbot gebruiken om...

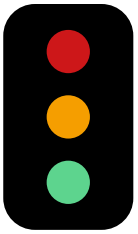


Nee

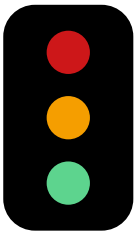
Misschien

Ja

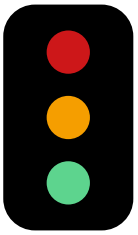
Een recept op te zoeken.



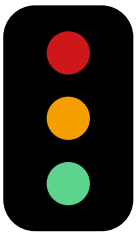
Te praten over je gevoelens.



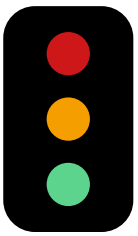
Huiswerk te maken.



Een uitstap te plannen.



Vragen te stellen over je gezondheid.



Wat vind jij van AI?



Ik heb geen interesse in AI.

Ik ben nieuwsgierig naar AI.

AI is niets voor mij.

Ik vind AI top.

Ik vertrouw AI niet.

AI is een goede hulp.

Ben jij het eens of oneens?

Als je een gedicht krijgt en je hoort later dat AI het heeft gemaakt, dan is het minder bijzonder.



☐ Eens
☐ Oneens

AI maakt het leven gemakkelijker.



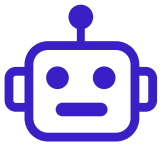
☐ Eens
☐ Oneens

Een computer kan heel makkelijk mooie tekeningen maken. Daarom is het minder leuk om zelf te tekenen.



☐ Eens
☐ Oneens

Een vriendschap of relatie met een AI-chatbot is net zo waardevol als een vriendschap met een mens.



☐ Eens
☐ Oneens

Gouden regels

AI is een handige hulp. Maar je moet AI verstandig gebruiken.
Deze gouden regels helpen daarbij.

Gebruik AI als hulp.



AI kan je helpen bij schrijven, vertalen, plannen, zoeken van informatie ....
→ Als je dat wil, kan AI je helpen

Blijf zelf kritisch nadenken.



AI kan je helpen, maar AI maakt soms fouten.
→ Controleer belangrijke informatie altijd zelf.

Deel geen persoonlijke informatie.



Geef geen wachtwoorden, bankgegevens of andere persoonlijke informatie aan AI.
→ Bescherm je privacy.

Niet alles wat je ziet is echt.

FAKE!

Met AI kunnen foto's, video's en teksten gemaakt worden die echt lijken. Het wordt soms gebruikt om nepnieuws te maken.
→ Denk kritisch na over wat je online ziet.

Vraag hulp als je twijfelt.



Weet je niet zeker of een antwoord van AI klopt?
Weet je niet zeker of wat je ziet echt is?
→ Vraag hulp aan je vertrouwenspersoon.



Mijn digitale toekomst

Terugblik

Wauw! Je bent aan het einde van het boekje.
We blikken nog even terug ...

Welk hoofdstuk vond jij het leukste?



Wat heb jij geleerd?

- ☐ Ik heb nieuwe toestellen of apps leren kennen.
- ☐ Ik weet beter welke informatie privé is.
- ☐ Ik denk langer na voor ik een bericht post, stuur of deel.
- ☐ Ik weet hoe ik mijn grenzen kan aangeven en hoe ik de grenzen van anderen kan respecteren.
- ☐ Ik herken verdachte berichten beter.
- ☐ Ik weet dat niet alles op het internet waar is.
- ☐ Ik weet meer over AI.
- ☐ Iets anders:

Mijn digitale toekomst

En we kijken ook even vooruit ...

Wat wil jij anders doen?

- ☐ Ik wil minder/meer tijd doorbrengen op sociale media.
- ☐ Ik wil mijn privacy instellingen nakijken.
- ☐ Ik wil sterkere wachtwoorden gebruiken.
- ☐ Ik wil langer nadenken voor ik iets post, stuur of deel.
- ☐ Ik wil meer aandacht hebben voor mijn eigen grenzen en de grenzen van iemand anders.
- ☐ Ik wil hulp vragen als ik twijfel aan een bericht.
- ☐ Ik wil experimenteren met AI.
- ☐ Iets anders:

Welke vragen heb jij nog?

Bijvoorbeeld

Ik wil mijn privacy-instellingen aanpassen op TikTok.

Ik wil leren hoe ik mijn schermtijd kan opzoeken.

Onthoud

Je mag altijd

- **Nee zeggen**
- **Je grenzen aangeven**
- **Twijfelen**
- **Tijd nemen om na te denken**
- **Hulp vragen**

Notities

Notities