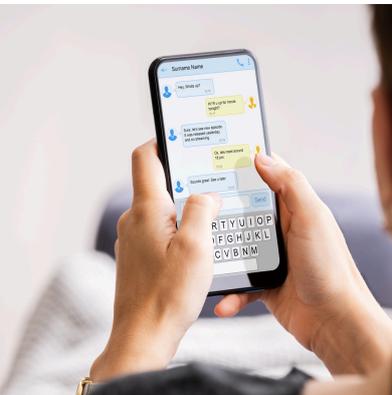
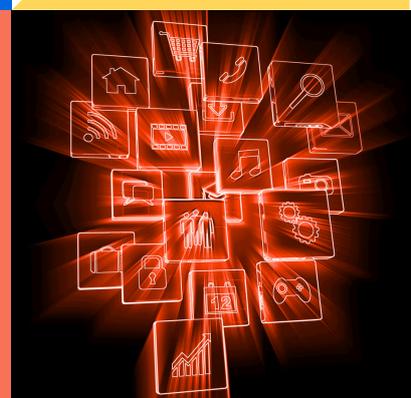
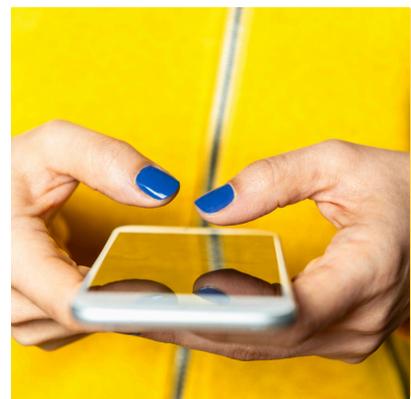




Miðlalæsi og kynheilbrigði

Jafnréttisskóli Reykjavíkur





**Miðlalæsisvika
2025
20.-24.október**

**STAFRÆN
BORGARAVITUND**

2025

UPPLÝSINGA- &

MIDLALÆSISVIKA

Jafnréttisskóli Reykjavíkur



Dagana 20.-24. október fer fram upplýsinga- og miðlalæsisvika.

Vikan er árleg fræðsluvika þar sem lögð er áhersla á vitundarvakningu um mikilvægi upplýsinga- og miðlalæsis ásamt því að bjóða upp á nýtt fræðsluefni.

Tengslanet um upplýsinga- og miðlalæsi (TUMI) stendur að vikunni og er Jafnréttisskólinn hluti af því tengslaneti.

04 Stafræn borgaravitund



05 Hugtök úr netheimum



06 Upplýsingaóreiða



07 Miðstig



13 Unglingastig



20 Áhugaverðir tenglar





STAFRÆN BORGARAVITUND

Þekking, færni og viðhorf sem þarf til að sýna ábyrga og virðingarverða hegðun þegar tækni er notuð.

STAFRÆN BORGARAVITUND OG KYNHEILBRIGÐI

Hugtökin tengjast þar sem bæði snúast um öryggi, virðingu, ábyrgð og upplýstar ákvarðanir í stafrænum heimi.



Í STUTTU MÁLI:

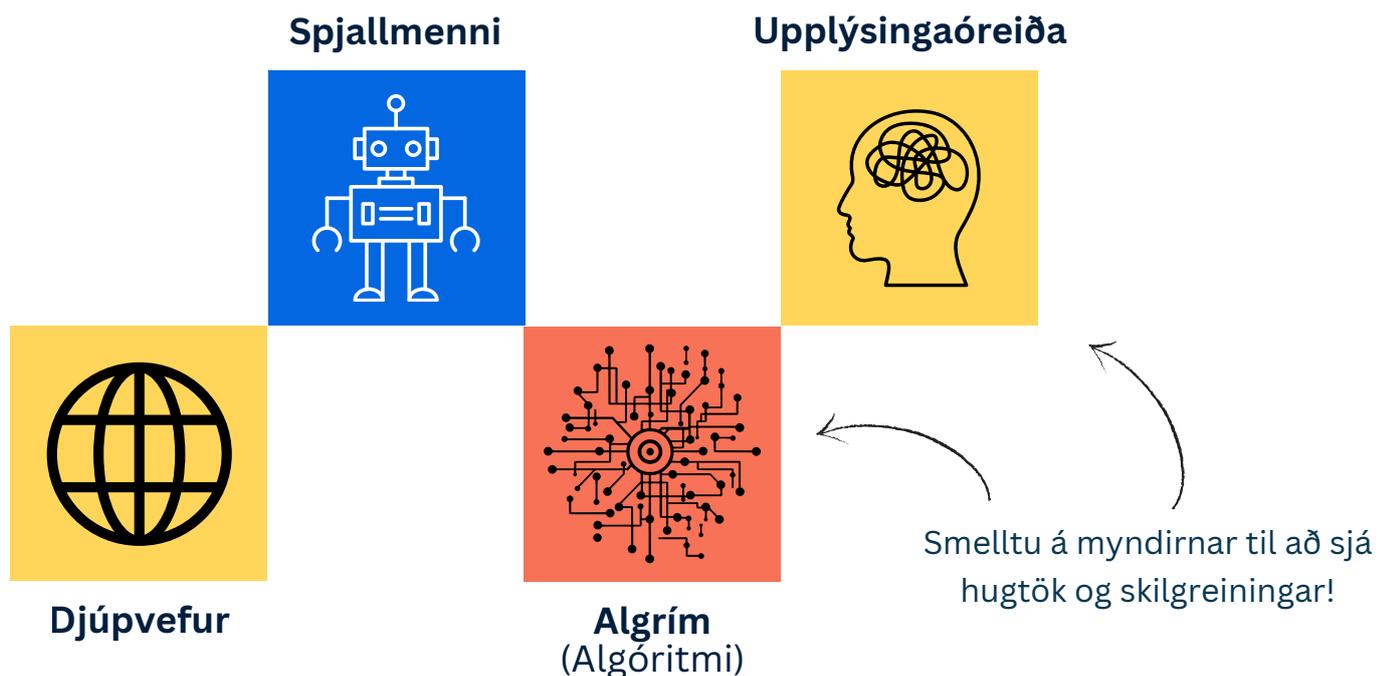
Stafræn borgaravitund styður við kynheilbrigði með því að kenna ungu fólki að vernda sig og önnur, meta upplýsingar á gagnrýnninn hátt og stunda örugg stafræn samskipti.

Hugtök úr netheimum

Það er afar mikilvægt að þekkja helstu hugtök netheima þegar fjallað er um miðlalæsi og kynheilbrigði, því þau varpa ljósi á hvernig upplýsingaflæði og tækni mótar skilning okkar á kyni, kynlífi og sjálfsmynd. Á tímum stafrænnar miðlunar leita mörg, sérstaklega ungmenni, upplýsinga um kynheilbrigði á netinu. Þau lenda þá gjarnan í flóru upplýsinga sem eru misáreiðanlegar og af mismunandi gæðum. Skilningur á hugtökunum getur hjálpað þeim að rata í gegnum þetta flókna, stafræna umhverfi með gagnrýnni hugsun.

AF HVERJU ER MIKILVÆGT AÐ ÞEKKJA ÞESSI HUGTÖK?

Að kenna ungmennum þessi hugtök stuðlar því ekki aðeins að aukinni tækniþekkingu heldur eflir þau einnig í gagnrýnni hugsun, færni í heimildamati og dýpri skilning á því hvernig miðlar og tækni móta upplifun okkar af kyni og kynheilbrigði. Þetta er grundvallarþekking í heimi þar sem stafrænir miðlar eru stór hluti af mótun sjálfsmyndar, samskiptum og upplýsingum ungs fólks.



Upplýsingaóreiða og gagnrýnin hugsun

Upplýsingaóreiða getur verið ruglingsleg og valdið óvissu meðal ungmenna. Kennarar geta kennt nemendum að sía efni og heimildir af netinu, t.d. með aðferðinni hér að neðan og þannig eftt stafræna borgaravitund þeirra.

H - IN SEX

HVER?	Hver stendur á bak við upplýsingarnar? Fagfólk eða óáreiðanlegur aðili?
HVAÐ?	Hvað er verið að fullyrða? Er verið að setja fram staðreyndir eða skoðanir?
HVENÆR?	Hvenær var þetta birt? Eru þetta gömul eða ný gögn? Er búið að leiðrétta eða draga til baka síðan þetta var birt?
HVAR?	Hvar birtist þetta? Eru upplýsingarnar á opinberri síðu eða samfélagsmiðli?
HVERS VEGNA?	Af hverju er þetta sett fram? Er verið að fræða eða selja?
HVERNIG?	Hvernig er upplýsingunum miðlað? Er verið að reyna að hafa áhrif með upplýsingunum?



Miðstígg

Verkefni

Satt eða ekki?

✓ MARKMIÐ

Að æfa gagnrýna hugsun og mat á heimildum.

✓ LÝSING

Kennari leggur fram fullyrðingar sem hægt er að finna svör við á netinu.

Nemendur vinna í hópum og nota **H-in sex** (á bls.sex) til að greina hvort fullyrðingin sé sönn eða röng og hvaðan upplýsingarnar koma.



✓ DÆMI UM FULLYRÐINGAR

- Þú getur fengið kynsjúkdóm af klósettsetu
- Allir líkamar eiga að líta eins út
- Þú getur séð á útliti fólks hvort það sé strákur eða stelpa
- Algóritmar sýna þér bara það sem þú hefur áhuga á
- Það er til öruggur staður á netinu þar sem ekkert sem þú gerir er vistað
- Það er í lagi að deila myndum af öðrum án þess að fá leyfi
- Það er auðvelt að sjá hvort það sem er á samfélagsmiðlum sé satt eða ekki

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Upplýsinga- og tæknimennt, Heilbrigði og lífsleikni

- Nemandi greinir og metur á gagnrýninn hátt upplýsingar sem hann finnur á netinu og í fjölmiðlum.
- Nemandi notar stafrænar aðferðir til að afla gagna og greina þær með hliðsjón af trúverðugleika og uppruna.
- Nemandi þekkir áhrif stafræns umhverfis og samfélagsmiðla á líðan, sjálfsmynd og viðhorf.
- Nemandi sýnir virðingu fyrir ólíkum sjónarmiðum og tekur þátt í samræðum þar sem rök og gögn eru metin á gagnrýninn hátt.

Stafræn mörk

✓ MARKMIÐ

Að þjálfna nemendur í að þekkja og setja mörk í stafrænum samskiptum.

✓ LÝSING

Nemendur fá „klípusögur“ á blaði eða rafrænt. Þeir ræða í pörum eða hópum:

- Hvað er í lagi?
- Hvað er ekki í lagi?
- Hvað gæti ég gert í þessari stöðu?



✓ DÆMI UM KLÍPUSÖGUR

- Einhver sendir skilaboð: „Ef þú elskar mig, þá sendirðu mynd af þér í nærfötum.“
- „Sendu mynd... ég lofa að enginn annar fær að sjá hana.“
- Þú færð skilaboð frá einhverjum sem segist vera jafnaldri, en þú ert ekki viss.
- Þú færð óþægileg skilaboð frá einhverjum sem þú þekkir ekki.
- „Ef þú segir einhverjum frá þessu, mun ég dreifa myndunum sem þú sendir.“
- Einhver tekur mynd í gegnum myndsímtal (Face-time) og sendir hana áfram án samþykkis.
- Vinur þinn segist vera hrifinn af stelpu sem hann hefur aldrei hitt, bara spjallað við á netinu.
- Þú vilt ekki lengur tala við strák á netinu, sem er í öðrum skóla. Hann heldur samt áfram að senda þér skilaboð.

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Upplýsinga- og tæknimennt, Heilbrigði og lífsleikni

- Nemandi þekkir mikilvægi persónuverndar og öryggis í stafrænum samskiptum og getur sett eigin mörk.
- Nemandi greinir á milli viðeigandi og óviðeigandi hegðunar í samskiptum á netinu og kann að bregðast við á ábyrgan hátt.
- Nemandi sýnir ábyrgð í meðferð stafræns efnis og virðir mörk og samþykki annarra.
- Nemandi ræðir um siðferðileg álitamál og afleiðingar nethegðunar og leitar leiða til lausna í flóknum aðstæðum.

Áhrif samfélagsmiðla

✓ MARKMIÐ

Að skoða hvernig samfélagsmiðlar hafa áhrif á tilfinningar okkar.



✓ LÝSING

Nemendur horfa á eftirfarandi myndband hér á [þessum hlekk](#) um samfélagsmiðlafærslur með mismunandi innihaldi. Á næstu blaðsíðu má svo finna myndir sem bera saman raunveruleika og þá tilbúnu ímynd sem er oft birt á samfélagsmiðlum og einnig dæmi um efni sem birtist á samfélagsmiðlum. Skiptið nemendum í hópa og látið nemendur ræða eftirfarandi um hverja mynd og skrifa svör á blað:

- Hvernig lætur þetta okkur líða?
- Hvað lætur þetta okkur vilja gera?
- Hverju trúum við?
- Hvað myndum við vilja sjá meira af?

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Upplýsinga- og tæknimennt, Heilbrigði og lífsleikni

- Nemandi greinir áhrif samfélagsmiðla á tilfinningar, sjálfsmynd og viðhorf.
- Nemandi veltir fyrir sér hvernig fjölmiðlaefni og netefni hefur áhrif á daglega líðan og samskipti.
- Nemandi sýnir gagnrýna afstöðu gagnvart innihaldi samfélagsmiðla og ræðir um áhrif jákvæðra og neikvæðra birtingarmynda.
- Nemandinn íhugar hvernig hann getur tekið þátt í stafrænu samfélagi á uppbyggilegan og meðvitaðan hátt.



- Hvernig lætur þetta okkur líða?
- Hvað lætur þetta okkur vilja gera?
- Hverju trúum við?
- Hvað myndum við vilja sjá meira af?

Myndir sem er búið að eiga við, eða teknar þannig að þær virðast öðruvísi en raunveruleikinn er:



Dæmi um efni á samfélagsmiðlum:



how to glow up in a month as a teen guy

Watch >



how to ACTUALLY have a GLOW UP and get HOT... NO GATEKEEPING

Watch >

Hugtök úr netheimum

✓ MARKMIÐ

Að auka orðaforða og skilning á stafrænum hugtökum sem tengjast kynheilbrigði.

✓ LÝSING

Nemendur fá hugtak á miða og eiga að finna skilgreiningu og útskýra þau á einfaldan hátt og teikna eða finna dæmi. Hægt er að safna skilgreiningunum saman og búa til veggspjald.



✓ HUGTÖK

- Algóritmi
- Áróður
- Djúpfalsanir
- Faldar auglýsingar
- Falsfréttir
- Gervigreind
- Meme
- Samfélagsmiðlar
- Spjallmennir
- Svikahrappar/svikarar
- Tröllaverksmiðjur
- Upplýsingaóreiða

Hægt er að finna skilgreiningar og fleiri hugtök **hér**.

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Upplýsinga- og tæknimennt, Íslenska

- Nemandi skilur og útskýrir helstu hugtök sem tengjast stafrænu kynheilbrigði á einfaldan og aðgengilegan hátt.
- Nemandi bætir við sig orðaforða og notar hugtök á viðeigandi hátt í umræðum og kynningum.
- Nemandi tengir hugtök við daglegt líf og eigin reynslu, og tjáir sig með fjölbreyttum hætti, t.d. í máli og myndum.
- Nemandi vinnur með öðrum að því að skýra og miðla efni á skapandi hátt, t.d. með veggspjaldi eða kynningu.



Unglingastig

Verkefni

Á bakvið algóritmann

✓ MARKMIÐ

Að greina hvernig algóritmi og samfélagsmiðlar móta sýn okkar á kyn, líkama og samskipti.

✓ LÝSING

Nemendur skoða eigin samfélagsmiðlanotkun og velta fyrir sér:

- Hvers konar efni sé ég mest af?
- Hvaða líkamsgerðir, kynhlutverk og staðalmyndir birtast aftur og aftur?
- Hvernig hefur það áhrif á mig?

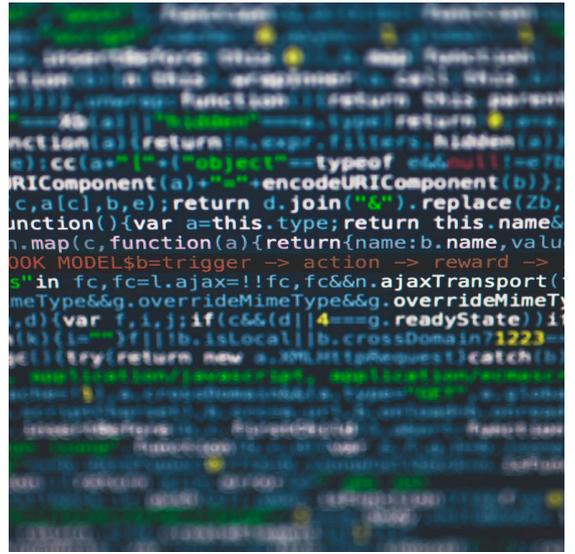
✓ ÚRVINNSLA

Gerð veggspjalda, greina eða stuttra myndbanda sem sýna hvernig algóritmi mótar upplifun okkar af kyni og sjálfsmynd - og hvernig við getum verið gagnrýnin.

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Upplýsinga- og tæknimennt, Heilbrigði og lífsleikni

- Nemandi greinir á gagnrýninn hátt áreiti úr umhverfinu og fjölmiðlum og sýnir sjálfstæða afstöðu.
- Nemandi notar stafrænar aðferðir til að afla og miðla upplýsingum.
- Nemandi þekkir áhrif samfélagsmiðla á sjálfsmynd, líðan og samfélagsþátttöku.
- Nemandi sýnir virðingu fyrir ólíkum lífsviðhorfum og tekur þátt í málefnalegum umræðum.



Klám og raunveruleikinn

✓ MARKMIÐ

Að greina muninn á klámi og raunverulegum samskiptum í kynlífi.

✓ LÝSING

Horfið á myndböndin hér að neðan og ræðið svo í öruggu umhverfi hvað klám sýnir (t.d. kynhlutverk, samþykki, samskipti, líkamsímyndir) og berið saman við það sem eflir kynheilbrigði (t.d. virðing, heilbrigð samskipti, raunhæfar væntingar).

[Get the facts - Porn](#)

[Porn isn't sex ed](#)

✓ ÚRVINNSLA

Skrifa grein/pistil eða búa til fræðsluefni fyrir jafnaldra: **5 hlutir sem klám sýnir - sem eiga sér ekki stoð í raunveruleikanum.**

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Heilbrigði og lífsleikni

- Nemandi þekkir rétt sinn og ábyrgð í kynferðislegum samskiptum.
- Nemandi greinir og fjallar um ábyrga hegðun í samskiptum og samþykki.
- Nemandi ræðir gagnrýnið um áhrif kláms og staðalmynda á kynlíf og sambönd.
- Nemandi skilur mikilvægi þess að sýna virðingu og umhyggju í nánum samskiptum.



Hvað er klámlæsi?

Stafrænt samþykki

✓ MARKMIÐ

Að skilja lagalegan og siðferðilegan ramma um stafræn samskipti og myndbirtingar.

✓ LÝSING

Nemendur fá raunveruleg (en nafnlaus) atvik sem tengjast deilingu/dreifingu á myndum, samþykki eða stafrænu einelti. Þeir ræða:

- Var þetta í lagi?
- Hvaða áhrif gæti þetta haft á þá sem eru í dæmisögunni?
- Hver ber ábyrgðina?
- Hver eru réttindi þolenda?
- Hvert er hægt að leita?

✓ ÚRVINNSLA

Nemendur búa til veggspjald með fræðslu fyrir jafnaldra með punktum eins og:

- Þú mátt alltaf skipta um skoðun
- Það þarf líka samþykki á netinu
- Það er aldrei þér að kenna ef einhver dreifir mynd af þér

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Heilbrigði og lífsleikni, Upplýsinga- og tæknimennt

- Nemandi þekkir réttindi og skyldur sínar á netinu og í stafrænum samskiptum.
- Nemandi fjallar um siðferði, ábyrgð og persónuvernd í tengslum við stafræna miðlun.
- Nemandi kann að bregðast við þegar mörk eru ekki virt og veit hvar hann getur leitað aðstoðar.
- Nemandi tileinkar sér gagnrýna afstöðu til upplýsinga og netefnis.



Stafrænt samþykki: Dæmisögur

Nemendur fá raunveruleg (en nafnlaus) atvik sem tengjast deilingu/dreifingu á myndum, samþykki eða stafrænu einelti. Þeir ræða:

- Var þetta í lagi?
- Hvaða áhrif gæti þetta haft á þá sem eru í dæmisögunni?
- Hver ber ábyrgðina?
- Hver eru réttindi þolenda?
- Hvert er hægt að leita?

Sögurnar eru kynhlutlausar því öll geta orðið fyrir slíku stafrænu einelti eða ofbeldi.

- ✓ Nemandi í 9. bekk sendi mynd af sér í nærfötum til bekkjarfélaga sem hann treysti. Nokkrum dögum síðar uppgötvaði nemandinn að myndin hafði verið send áfram í Snapchat-hóp og er komin í dreifingu meðal nemenda í skólanum.
- ✓ Nokkrir nemendur búa til falskan reikning á Instagram og birta myndir og skrifa texta um nemanda sem er gerður til að niðurlægja og gera grín að honum. Þeir merkja nemandann í færslum og senda honum skilaboð sem gera lítið úr útliti og áhugamálum.
- ✓ Í frímínútum tekur nemandi mynd af öðrum nemanda sem er í óþægilegri stöðu og setur hana á Snapchat með fyndnu emoji og texta. Myndin fer fljótt í dreifingu og margir hlæja að henni.
- ✓ Í samtali ákveður nemendahópur að búa til sögu um ofbeldi milli tveggja nemenda, sem voru þó á staðnum þegar sagan var búin til en tóku ekki þátt í því og þorðu ekki að mótmæla. Meining nemendanna var „bara að fíflast“. Sagan af ofbeldinu er sett á samfélagsmiðla og fljótlega er farið að hafa samband við nemendur úr skólanum og verið að spyrja út í ofbeldið. Sagan hefur farið á dreifingu í marga skóla sem vissu ekki að sagan væri uppspuni.
- ✓ Nemendur í bekk á unglíngastigi stofna hópspjall á Snapchat þar sem einn nemandi er viljandi útilokaður. Í spjallinu er talað illa um hann og gert grín að honum.
- ✓ Þar í 10. bekk deilir reglulega á milli sín kynferðislegum myndum. Annar aðilinn sýnir reglulega vinum sínum myndirnar án þess að segja frá því, sendir þær þó ekki á aðra né leyfir þeim að taka myndir af þeim.

Ég á skjánum

✓ MARKMIÐ

Að efla meðvitund um eigin sjálfsmynd og hvernig hún mótast í stafrænum heimi.

✓ LÝSING

Nemendur vinna með spurningar eins og:

- Hvernig vil ég birtast á netinu?
- Hvað sýni ég?
- Af hverju?
- Hvernig tengist það kyni, kyngervi og væntingum?



✓ ÚRVINNSLA

Nemendur búa til hlaðvarpspátt, dagbókarfærslu eða ljósmyndaverk með yfirskriftinni: **Hver er ég á netinu og hver vil ég vera?**

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Heilbrigði og lífsleikni, Íslenska

- Nemandi fjallar um sjálfsmynd, kynhlutverk og staðalmyndir í máli og mynd.
- Nemandi getur tjáð skoðanir og reynslu á skapandi og fjölbreyttan hátt.
- Nemandi rýnir í hvernig miðlar móta skilning okkar á sjálfum okkur og öðrum.
- Nemandi sýnir ábyrgð og gagnrýna hugsun í samskiptum við aðra.

Vinátta á netinu

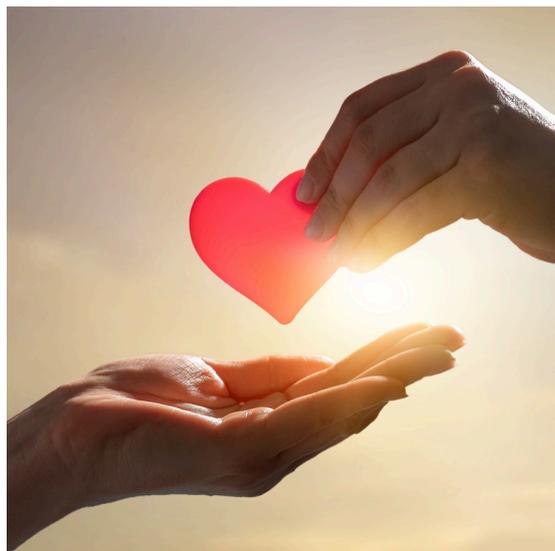
✓ MARKMIÐ

Að efla ábyrgð á netinu og þjálfa nemendur í að grípa inn í þegar einhver er í hættu.

✓ LÝSING

Nemendur fá lýsingar á aðstæðum (smelltu á hlekkinn) þar sem einhver verður fyrir stafrænu ofbeldi eða ósæmilegri hegðun. Þeir ræða:

- Hvernig get ég hjálpað?
- Hvernig er hægt að bregðast við án þess að ýta undir vandann?



✓ ÚRVINNSLA

Búa til lista fyrir „netvináttu” - Hvernig getum við verið stuðningur á netinu?

✓ HÆFNIVIÐMIÐ

Greinar: Samfélagsgreinar, Heilbrigði og lífsleikni

- Nemandi þekkir leiðir til að bregðast við einelti og óásættanlegri hegðun, m.a. á netinu.
- Nemandi ræktar samkennd og sýnir frumkvæði í að styðja við aðra í vanda.
- Nemandi fjallar um siðferðislegar áskoranir í stafrænum samskiptum.
- Nemandi þekkir hvaða úrræði eru til staðar ef hann eða aðrir verða fyrir stafrænu ofbeldi.

Áhugaverðir tenglar

Miðlalæsi



Stafræn borgaravitund



Öryggi á netinu
112



NETVÍS



UNESCO
Media literacy

**JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR
SKÓLA- OG FRÍSTUNDASVIÐ**

