



dat thuis mee. Het is dan vaak ook lastig om nuttige informatie te vinden, die u wegwijs maakt in de wereld van uw kind. Om u daarin een beetje te helpen, is daarom dit bewaarnummer over mediawijsheid geschreven. Bij het samenstellen van deze informatie besef ik maar al te goed, dat ik nog veel meer zou willen vermelden. Wellicht kan ik dit in een volgende nieuwsbrief over mediawijsheid doen. Ik hoop, dat u er iets aan heeft en ben benieuwd naar uw reactie.

Walter de Bruin

[webmaster@dukdaleiden.nl](mailto:webmaster@dukdaleiden.nl)

### **Wat is diploma veilig internet?**



Het Diploma Veilig Internet is een lespakket voor leerlingen van groep 5 t/m 8 in het basisonderwijs. Het doel van het lespakket is kinderen bewuster te maken van hun handelen op internet en hen vaardigheden aan te leren om verantwoord met internet en digitale media om te gaan. Het lespakket heeft een voorlichtingsfunctie voor kinderen, leerkrachten en ouders.

In 2005 hebben wij deelgenomen aan een pilot om te kijken of het lespakket iets voor onze kinderen zou zijn. We zijn toen gestart met een groep 5 en 6. Voor de vijfde jaars bleek dit nog te moeilijk te zijn. Ze hadden daarnaast nog niet die internetervaringen, die behandeld werden in het lespakket. In het schooljaar 2006 – 2007 hebben we besloten om het lespakket in te zetten voor alle zesde jaars. Zo hebben zij, naast de ervaringen op internet, ook de achtergrond om op het net te gaan.

Omdat wij op school geen gebruik maken van internetfilters (deze werken niet of zijn gemakkelijk te omzeilen) en we meer zien in het aangaan van de dialoog, vinden wij het dus belangrijk om aan het diploma veilig internet deel te nemen.

Het lespakket diploma veilig internet bestaat uit de volgende hoofdstukken (versie september 2010):

### **Hoofdstuk 1 Ik surf veilig**

Een van de favoriete bezigheden van de kinderen is vast en zeker het surfen naar allerlei websites op internet. In dit hoofdstuk worden de favoriete bezigheden van de kinderen besproken met daarbij behorende valkuilen en vervelende dingen, die ze op internet tegen kunnen komen. De kinderen gebruiken e-mail om anderen een berichtje te sturen en ontvangen zelf ook e-mail. In deze les komen de nadelen van e-mail aan bod zoals spam, hoax en virussen.

### **Hoofdstuk 2 Is alles waar?**

Internet staat bol van reclame en verleidingen. Is alles wel wat het lijkt? In dit hoofdstuk leren de kinderen, dat niet alles op internet "echt" is. Ook personen kunnen zich op internet anders voordoen dan ze werkelijk zijn.

### **Hoofdstuk 3 Speurtoezen**

Het vinden van juiste informatie op internet kan een tijdrovend klusje zijn. In dit hoofdstuk wordt geleerd, hoe je gericht kunt zoeken op internet. Daarnaast is er aandacht voor o.a. de dubbele betekenis van woorden en het tegenkomen van ongewenste sites.

### **Hoofdstuk 4 Persoonlijk?**

Privacy op internet. Het is een lastig verhaal. Wat vertel je wel en niet online. Wat staat er al over jou online? Waar moet je op letten als je foto's online zet?

### **Hoofdstuk 5 Digitaal pesten**

Het pesten via internet neemt steeds grotere vormen aan. In dit hoofdstuk zullen de diverse manieren, waarop gepest wordt behandeld worden. Daarnaast houden we een enquête zodat er in de klas een onderzoekje wordt gedaan ten aanzien van digitaal pesten. En uiteraard worden de oplossingen en tips, om digitaal pesten tegen te gaan, behandeld.

### **Hoofdstuk 6 Internet respect**

Wat mag wel en wat mag niet als het om internet gaat? In deze les gaan de kinderen hier uitgebreid mee aan de slag.

## Eindtoets

Dan is het eindelijk zover. Alle kennis die de kinderen tijdens de lessen hebben opgedaan wordt getoetst. De eindtoets wordt online afgenomen. Bij goed gevolg ontvangen de kinderen een diploma.

## Mediawijsheid op de Dukdalf

Op onze website is een tabblad te vinden over mediawijsheid. Hierop is veel informatie te vinden over de activiteiten op school, zoals projecten en het diploma veilig internet. Ook kunt u hier brochures downloaden over internet, youtube, msn, etc. Ook staan hier de computerregels op die op school gehanteerd worden. De bedoeling is dat dit deel op de website verder wordt uitgebreid met informatie over mediawijsheid op de Dukdalf. U kunt het tabblad vinden op:

[http://www.dukdalf-leiden.nl/school/subschool\\_mediawijs.html](http://www.dukdalf-leiden.nl/school/subschool_mediawijs.html)

<http://icoach-veiliginternet.blogspot.com/>

of op onze Yurlspagina:

<http://jenaplanschooldedukdalf.yurls.net/nl/page/746822>

Bent u benieuwd welke software we gebruiken op school? Kijkt u dan op:

[http://www.dukdalf-leiden.nl/school/subschool\\_ict.html](http://www.dukdalf-leiden.nl/school/subschool_ict.html)

## Hoe lang mag een kind op internet?

Veel ouders vragen zich af hoe ze moeten omgaan met de tijdsbesteding op het internet. Al vanaf ongeveer 9 jaar kunnen kinderen redelijk 'gegrepen' worden door het medium, dat ook zoveel te bieden heeft voor hen: communicatie, spel, fun, troost, etc. Het algemene advies is, om kinderen in de basisschoolleeftijd **maximaal twee uur per dag met media als TV en PC te laten doorbrengen**. Jonge kinderen in de leeftijd van 1 tot 3 jaar maximaal een half uur.

Twee uur beeldschermtijd per dag is een aardige richtlijn. Ook omdat het belangrijk is, dat kinderen nog moeten leren hoe ze zich op een andere manier kunnen vermaken. U dwingt ze daartoe met een dergelijke beperking. Veel jongeren, die later door hun ouders 'verslaafd' aan internet of gamen worden genoemd, hebben vaak in de tijd daarvoor, **niet voldoende de kans gekregen te leren waar ze goed in zijn**, behalve in dat wat ze achter de computer doen. De meeste kinderen vinden zelf uiteindelijk een goede balans, maar sommigen lukt dat niet. Ze raken verstrikt in een wereld waarin ze kunnen vluchten voor de eisen, die het ouder worden aan hen stelt.



De belangrijkste opvoed-tips voor de tijd die kinderen doorbrengen op internet:

1. **Maak afspraken over de internet-tijd en laat uw kind zich daaraan houden.** De maximale tijd die kinderen op internet mogen besteden, zou je afhankelijk kunnen stellen van het doel, waarvoor het medium wordt gebruikt. Bijvoorbeeld chatten en spelletjes een uur, huiswerk twee uur. Als daar een goede reden voor is, kunt u natuurlijk best een keer van de algemene regel afwijken, maar spreek in ieder geval af dat uw kind op tijd aan tafel komt, op tijd naar bed gaat, en zijn huiswerk niet laat liggen.
2. **Help ze heel bewust bij het verdelen van hun tijd:** computer voor school moet eerst en dan computer voor het eigen plezier. Zit een kind eenmaal op de middelbare school, dan is het belangrijk om ze te helpen bij het plannen van hun tijd. Een puber kan dat meestal niet uit zichzelf. Ze verliezen ook het gevoel van tijd als ze aan het gamen of MSN-en zijn. Vertel ze daarom regelmatig tussendoor hoe laat het is en vraag naar hun taken voor school.
3. **Zorg dat uw kind voldoende pauzes neemt;** eigenlijk ieder uur een pauze van 10 minuten. Tussendoor wat bewegen is nog beter. Let er ook op, dat uw kind voldoende tijd aan andere dingen dan computeren besteedt. Zo is het voor jongens heel belangrijk te ontdekken, dat ze ook op andere manieren, dan bij het gamen, succes kunnen hebben in iets waarvoor ze trainen en waar ze goed in zijn. Let er ook op dat een kind voldoende tijd neemt om normaal te eten en te drinken. Dat vergeet je zomaar als je achter de computer zit...

### **Hoe zit dit op school?**

Op school krijgen kinderen vaak computerbeurten. Iedereen wil graag op de computer, dus moeten we dat eerlijk verdelen. Zo werken zij bijvoorbeeld aan taal en rekenopdrachten. Hierbij worden soms naamkaartjes gebruikt, zodat de leerkracht er zicht op kan houden, dat iedereen aan de beurt is geweest. De computerprogramma's kunnen dit ook aangeven door middel van een namenlijst. Ben je geweest, dan kun je niet nog een keer de opdracht openen. Het programma stopt ook meestal na vijf minuten, zodat er voldoende tijd is voor alle kinderen om de opdrachten allemaal te kunnen maken. Bij vrije momenten is het uitgangspunt, dat kinderen niet langer dan 15 minuten aan één stuk op de computer bezig zijn. Soms gebruiken wij daarvoor een kookwekker, zodat het duidelijk is voor iedereen wanneer je beurt voorbij is. Soms vergen opdrachten langere tijd. Hiervoor wordt dan ook wat meer ruimte gegeven.



## Afspraken computergebruik op school

1. Ik geef nooit persoonlijke gegevens van mezelf of van school door;
2. Ik vertel het mijn leerkracht wanneer ik op een verkeerde site kom;
3. Ik maak geen afspraken op het internet met onbekenden;
4. Ik download, game, chat, email of msn niet;
5. Ik bestel niets via internet;
6. Ik vraag eerst aan mijn leerkracht of ik mag internetten en printen;
7. Ik surf niet op verkeerde sites;
8. Ik pest niet, dus ook niet op internet;
9. Ik zoek iemand waarmee ik kan praten, wanneer ik in de problemen kom op internet.

## Wat moet ik doen als het mis gaat?

Er kan altijd iets mis gaan, wanneer het kind op internet werkt. Dit is niet altijd de schuld van uw kind. Het kan zijn, dat door het verkeerd typen van een zoekwoord of webadres een hele andere pagina wordt geopend, dan in werkelijkheid de bedoeling was. Word niet boos, maar praat met uw kind en leg uit wat het de volgende keer moet doen als dit weer gebeurt. Zijn kinderen bewust naar verkeerde sites op zoek, dan geldt op school een surf- /computerverbod van een week. Mocht er sprake zijn van pestgedrag op het internet, bijvoorbeeld op msn of e-mail, dan gelden de volgende regels. Bewaar e-mails of berichten en print deze uit. Dit dient als bewijslast. Neem contact op met de ouders van het kind of met de school. De school kan u hierin adviseren en beschikt over een vertrouwenspersoon en ICT-coördinator. In het ergste geval kunt u aangifte doen bij de politie.

## Filter gebruiken ja / nee?

Op school maken wij geen gebruik van filters op het internet. Veel ouders zullen vragen waarom niet? Wanneer je de vraag wilt beantwoorden met ja of nee, moet je eerst bedenken, wat het effect van een filter zal zijn. Er bestaan immers er geen waterdichte filters. Op school maken kinderen vanaf groep 5 gebruik van internet. Dit doen ze d.m.v. gerichte opdrachten van de leerkracht. Vanaf groep 6 gaan kinderen zelf op het net aan de slag. Daarom zetten wij het lespakket “veilig internet” bij deze groep in. Wij gaan daarbij uit van het aangaan van de dialoog. Natuurlijk gaat er wel eens iets mis. Echter dat gebeurt overal en niet alleen op internet. Daarom vinden wij het belangrijk in gesprek te gaan met de kinderen en ze te leren wat goed en wat niet goed is. Voor kleine kinderen biedt een filter vaak wel uitkomst. U als ouder kunt dan thuis vooraf

bepalen, hoe kinderen het internet kunnen gebruiken. Er zijn **gratis** filters op de markt die speciaal zijn gemaakt voor deze doelgroep. Dit zijn [www.Mybee.nl](http://www.Mybee.nl) en Timeslot (te downloaden via [http://www.mijnkindonline.nl/timeslot\\_software.html](http://www.mijnkindonline.nl/timeslot_software.html)).

### Week van de mediawijsheid op de Dukdalf



#### MOBIELE TELEFOON

Het is **niet toegestaan** een gsm, iPods, MP3 spelers, etc. mee naar school te nemen.

De school is hiervoor dan ook niet aansprakelijk.

Indien door (familie)omstandigheden het noodzakelijk is om een GSM mee naar school te nemen, kan daar een uitzondering op gemaakt worden in overleg met de directeur.

Mobiele telefoons zijn op school **altijd uit** en mogen tijdens schooltijd niet gebruikt worden!

## Vraagbaak mediaopvoeding



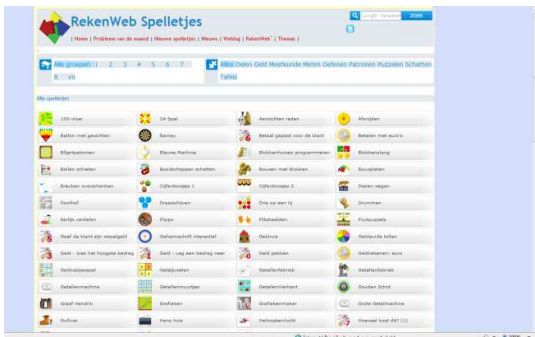
Ouders en professionele opvoeders die meer willen weten over wat kinderen doen met media en over hoe je hen het beste hierin kunt begeleiden, kunnen met hun vragen sinds deze week terecht op [www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl). Bij media kunt u denken aan radio, televisie, boeken, tijdschriften, games, films, Hyves, andere sociale media en andere dingen die je bijvoorbeeld op internet kunt doen. De website is een initiatief van Mijn Kind Online, het Nederlands Jeugdinstituut en Ouders Online en is opgezet met steun van Mediawijzer.net.

De officiële lancering is in april 2011.

### Filmpje over veilig internet voor kinderen

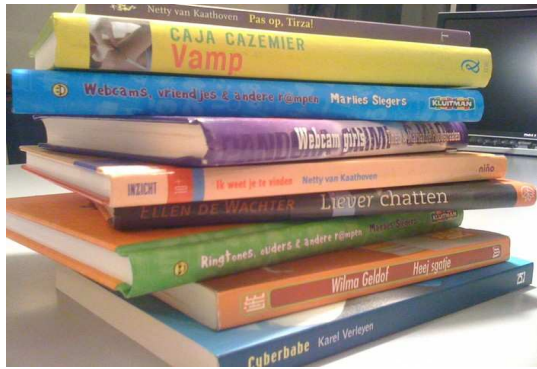
[http://www.youtube.com/watch?v=6Kme7mGksiM&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=6Kme7mGksiM&feature=player_embedded)

### Site van de maand: [www.rekenweb.nl](http://www.rekenweb.nl)



Wanneer je kinderen verantwoord wil laten gamen en nog iets wil leren ook, surf dan eens naar [www.rekenweb.nl](http://www.rekenweb.nl). Je vindt hier veel spelletjes voor alle leeftijdsgroepen, waarbij je oefent met geld, meten, tijd enz.. Veel speelplezier!

## Jeugdboeken met thema "internet"



Annemarie Bon, Chatten! Zwijsen. ISBN 90 276 4820 4 (9+ moeilijk lezende kinderen)

Luuk houdt van chatten. Zo leert hij andere kinderen kennen. Maar dan vertelt Luuk een geheim. Daar krijgt hij veel spijt van.

Iris Boter, Online. Mozaïek, ISBN 978 90 2399 184 7 (10+)

Ilze wordt gepest op haar nieuwe school. Dan krijgt ze van haar vader een pc waardoor ze op internet kan. Via een chatbox leert ze een leuke vriendin kennen met wie ze alles kan bespreken. Dan

blijkt echter dat de internetvriendin niet is wie Ilze dacht dat ze was..

Caja Cazemier, Vamp. Ploegsma, ISBN 90 216 1870 2 (12+)

Jade is onzeker over haar uiterlijk maar krijgt via internet contact met een leuke jongen. Althans....

Joost Heyink, Het web. Van Holkema & Warendorf, ISBN 90 269 9747 7 (12+)

Meg ontmoet Beau in een chatroom. Hij wil haar ontmoeten, maar Meg aarzelt. Beau blijkt een freak te zijn en ze weet hem te ontsnappen.

Marian Hoefnagel, Chatten. Bestellen via [www.eenvoudigcommuniceren.nl](http://www.eenvoudigcommuniceren.nl) (12+ moeilijk lezende kinderen)

Roy is een echte computergek. Op school mag hij een computerclub oprichten. De hele klas doet mee. Roy leert hen chatten, maar dat loopt uit de hand. Want hij komt een naar geheim van Doenja te weten.

Theo en Marianne Hoogstraaten, Webcam girls. Sjaloom, ISBN 978 90 6240 551 (12+)

Cindy en haar vriendinnen ontmoeten een interessante man via MSN. Als Cindy na een drankwedstrijd in hun indrinkkeet verdwijnt, vraagt iedereen zich af wat er gebeurd is. Heeft die internetvriend ermee te maken?

Mary Hooper, Black Out. Ploegsma, ISBN 90 216 1666 1 (11+)

Amy heeft na een knallende ruzie helemaal geen vriendinnen meer. Ze gaat het Internet op en daar ontmoet ze Zed. Met hem chat ze bijna elke avond en ze vindt in hem de vriend die ze zo hard nodig heeft. Ze besluit toch naar hem toe te gaan. Maar of dat wel een goed idee is...

Netty van Kaathoven, Pas op, Tirza! Van Tricht, ISBN 978 90 7782 223 4 (moeilijk lezen AVI 5, 12+)

Tirza ontdekt het chatten, maar wat begint als een onschuldige meisjesflirt eindigt in kwalijk misbruik.

Netty van Kaathoven, Ik weet je te vinden. Nino/SWP. ISBN 978 90 8560 535 5 (10+)

Opeens dat bericht op het paardenforum waar Anouk altijd komt. Gemene sms-jes volgen. Het is een grote schok als ze ontdekt wie de dader is.

Sara Kadefors, Sandor slash Ida (vert. uit het Zweeds). Clavis, ISBN 90 448 0067 1. (12+)

Tijdens het chatten herkennen een jongen en een meisje elkaars eenzaamheid en ze komen langzaam nader tot elkaar.

Marlies Slegers. Webcams, vriendjes en andere r@mpen. Kluitman, ISBN 978 90 2067 452 1 (10+)

Kaat is de laatste tijd veel alleen thuis, maar ze vermaakt zich prima op internet, op de vriendensite. Maar dan laat ze zich verleiden om bloot voor de webcam te gaan staan..

Anja Vereijken, De koningin van het web. B4books. ISBN 978 90 8516 184 4 (12+)

Iemand pest Anna via het internet en haar mobieltje. Er is ook een Hyves-profiel aangemaakt onder haar naam. Op deze Hyvespagina staan allerlei foto's van Anna, waarvan ze helemaal niet weet wie ze gemaakt heeft. Wie zit hierachter? Ze voelt zich nergens meer veilig.

Anja Vereijken, Misleid. De Fontein. ISBN 978 90 2618 423 9 (12+)

Wat als je er alleen voor staat op internet? Hoe goed ken jij je vrienden op het web eigenlijk?

Ellen de Wachter, Liever chatten. Van Holkema & Warendorf, ISBN 90 269 9622 5 (11+)

Maarten vindt het moeilijk om zich uit te drukken, want hij stottert. Als hij aan het chatten is, heeft hij nergens last van: omdat niemand weet dat hij stottert, kan hij hier zichzelf zijn. (bron: mijnkindonline.nl)

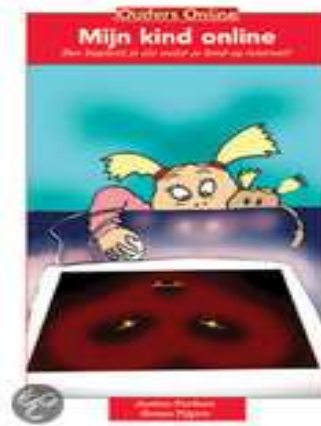
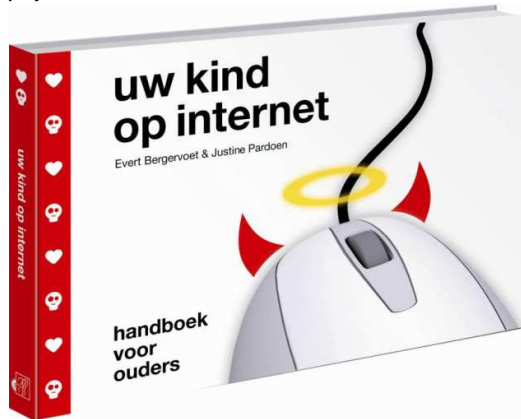
## Boeken / achtergrondinformatie voor ouders



Deze brochures zijn te downloaden van onze website: <http://www.dukdalf-leiden.nl/Downloads.html>

De brochures zijn ook gratis te bestellen op de website van mijnkindonline.nl

ISBN 978 90 229 5843 8  
paperback, full colour, 128 pagina's  
prijs: EUR 14,95



ISBN: 978-90-6665-577-5  
192 pagina's, 2e druk, 2006  
prijs: EUR 13,95

## Beschrijving

Uitgave in samenwerking met Planet Internet en Ouders Online.

Hoe zorg je dat kinderen zorgeloos en veilig kunnen internetten? Door betrokken te zijn bij wat ze doen. Geen enkele ouder stuurt zijn kinderen zomaar de straat op, de grote stad in. Je vertelt ze wat ze daar kunnen verwachten, wat leuk is en wat niet, wat wel mag en wat niet. En in het begin blijf je er een beetje bij. Hetzelfde zou eigenlijk voor Internet moeten gelden. Maar dan moet je natuurlijk wel weten waar het over gaat.

Dit boek vertelt ouders en leerkrachten waar het over gaat. Een van de belangrijkste dingen is namelijk dat je moet weten wát kinderen nu eigenlijk zo leuk vinden aan internet en wat ze daar uitspoken, om ze goed te kunnen bijstaan. Maar ook enige kennis van de techniek is natuurlijk belangrijk. Zodat je weet wat de mogelijkheden én de beperkingen van de beschikbare software zijn. Bijvoorbeeld op het gebied van filtering, tijdcontrole en privacybescherming.

Mijn kind online is het eerste boek in het Nederlandse taalgebied waarin internetopvoeding centraal staat, voor kinderen en jongeren van 3 tot 18 jaar. Alle opvoedingsaspecten worden besproken: van omgaan met schokkende beelden tot je kinderen naar bed krijgen, en van omgaan met online pesten tot het terugdraaien van ongewenste aanschaffingen.

## Agenda

03 t/m 09 september  
21 t/m 27 november '11

januari 2012  
mei 2012  
31 mei 2012  
juni 2012

Kindermediaweek [www.kindermediaweek.nl](http://www.kindermediaweek.nl)  
Week van de mediawijsheid: deelname groep 6/7  
aan spel Mediamasters  
Start lessen diploma veilig internet groep 6  
Examen diploma veilig internet  
Ouderavond over puberwereld en mediawijsheid  
Herexamen diploma veilig internet

## Hoe uw kind opvoeden om het internet veilig te gebruiken

---

Internet biedt heel veel mogelijkheden en positieve kansen. Het is dus belangrijk dat we onze kinderen al deze kansen bieden. Tegelijkertijd zijn er, zoals aan alles in het leven, een aantal risico's en minder goede kantjes verbonden. Het is uw taak als ouder om uw kind op te voeden. En bij de opvoeding hoort nu eenmaal ook internetopvoeding.

Om u te helpen, zetten we de belangrijkste tips nog even op een rijtje:

- Praat met kinderen over het gebruik van de computer. Praat met hen over wat ze doen en meemaken op internet, en hoe ze dat vinden. Vertel ook over uw eigen ervaringen. Op die manier laat u weten dat u ontvankelijk bent voor hun ervaringen en bouwt u wederzijds vertrouwen op. Ze zullen dan eerder naar u toekomen als er een probleem is. Probeer dit gesprek zo open, positief en constructief mogelijk te houden. Voor jonge kinderen kan het 'Veilig Internet Gezinspakket' hulp bieden.
- Maak afspraken over computergebruik. Hoeveel tijd mag uw kind aan de computer spenderen en waarvoor? Wanneer kan dat? Stel eventueel na discussie een contract op dat naast de computer opgehangen wordt.
- Laat uw kind zo veel mogelijk zelfstandig internetten, maar zet de pc wel in een gemeenschappelijke ruimte of op een goed zichtbare plaats. Zo heb u meer zicht op internetgedrag van uw kind(eren). U bent ook in de buurt om te helpen als er iets vervelends gebeurt. Leer jongeren voorzichtig omspringen met hun identiteit, vooral met persoonlijke informatie en met foto's van zichzelf en anderen.
- Vertel uw kinderen dat eventuele controle of het gebruik van filters nodig is om hen te beschermen tegen ongepaste en ongewenste beelden en/of informatie. Voor jonge kinderen kan men het gebruik van filters overwegen om dan geleidelijk over te gaan tot meer vrijheid. Bij jongeren ligt dit iets moeilijker en is voornamelijk communicatie en discussie belangrijk.
- Kinderen gaan er vaak vanuit dat alles wat op internet staat, waar is. Maak ze ervan bewust dat niet alle informatie even betrouwbaar is en dat je altijd kritisch moet blijven. Moedig uw kind aan internet kritisch te benaderen en te checken of de informatie betrouwbaar is. Leer uw kind ook dat het geen schande is om bij twijfel een gesprek aan te gaan met jou of met de leerkracht.
- Maak bij discussies over computergebruik steeds de vergelijking met de 'echte' wereld. Wat ze in de werkelijke wereld als 'not done' beschouwen, moeten zij dan ook niet op internet doen. Leer kinderen respect hebben voor elkaar. Internet geeft een vals gevoel van anonimiteit en jongeren durven dan meer omdat ze geen reacties zien.



# 10 TIPS OVER Veilig internetten

Hoe blijft internetten leuk en veilig?



1



Geef nooit persoonlijke informatie (zoals adres, achternaam, telefoonnummer of de naam en het adres van de school) aan vreemden met wie je contact hebt via internet. Ook al lijkt hij/zij nog zo aardig.



2

Nem scheldberichten niet serieus. Het beste is om niet op het bericht te reageren. Als de dader geen reactie krijgt, gaat de lol er uiteindelijk wel vanaf.



3

**Download geen programma's van onbekende sites en open geen onduidelijke e-mail bijlagen.**



5

Als er iets vervelends gebeurt in de Chat, ga dan weg. Log eventueel opnieuw in met een andere bijnaam (nickname).

:(

4

Zorg dat er een goede virus-scanner op de PC staat. Laat je ouders weten wanneer de PC 'raar' doet.



6

De internetwereld is een 'schijnwereld'. Alles kan een verzinsel zijn. Wie zich voordoet als vrouw kan een man zijn. Wie zich voordoet als kind kan een volwassene zijn. Voeg daarom niet zomaar iemand toe op je hyves of msn, maar vraag het even aan je ouders.



7

**Als je gepest wordt via internet, bewaar dan het materiaal. Bewaar alles waaruit blijkt dat je gepest wordt. Bewijs kan heel handig zijn bij het oplossen van het probleem.**



8

Zet je Hyves-pagina op privé. Zo maak je je Hyves alleen zichtbaar voor 'vrienden'. Vraag aan iemand die ook Hyves heeft of veel van computers en Internet weet hoe dit moet.



9

**Posten via het internet en via de e-mail is ontzettend luf! Praat ruzies uit op school en ruzie niet verder via het internet.**



10

Als je gepest of lastig gevallen wordt op het internet en je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, praat er dan met iemand over. Ga dan naar je ouders, je leerkracht, een vriend of iemand anders die je vertrouwt. Erover praten is heel belangrijk. Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt.