

### 1. Korleis vi har det påverkar vårt digitale liv

Start med å sjå denne: [Kristian Kristensen - feit liten taper \(Official Music Video\) - YouTube](#)

Sei til elevane: *Denne guten hadde det ikkje godt. For han vart livet så vanskeleg at han ikkje greidde å delta i kvardagen utanfor huset og på nettet. Han trengte hjelp for å få det betre. For nokre ungdommar kan det vere slik, men for dei fleste er heldigvis nettet noko som kjem i tillegg til skole og andre fritidsaktivitetar. Mange kan sikkert likevel kjenne seg att i det å oppleve meistring og glede på nettet når andre ting i livet ikkje alltid er så bra. De skal no få kvar sitt ark å fylle ut for å tenke litt over kva nettaktivitet de vel i ulike situasjonar.*

NÅR EG KJENNER MEG SLIK:	GJER EG DETTE PÅ NETT:		
TRØYTT OG SLITEN			
SOSIAL			
FRUSTRERT, SINT ELLER SUR			
OPPLAGT OG KLAR			
TRIST, LEI MEG			
HAR DÅRLEGE TANKAR OM MEG SJØLV			
HAR GODE TANKAR OM MEG SJØLV			
ANDRE EKSEMPEL:			

Del ut eitt ark til kvar elev og la elevane få nokre minutt til å reflektere/fylle ut for seg sjølve:

Gi elevane gjerne nokon forslag frå eige liv på nett, t.d. trøyt og sliten – ser ein serie på Netflix.

Det er to tomme kolonne til høgre. Disse skal elevane fylle ut på slutten av timen, så sei at desse må stå tomme no.

### 2. Det vi ser gjer noko med oss

Sjå [Joakim Kleven - Når sinnet mobber kroppen - YouTube](#) og eventuelt også [Dove: Selfie - YouTube](#)

Sjølvs om alle veit kor lett det er å endre utsjånad på bilde, blir vi likevel påverka av å sjå så kor «perfekte» andre er.



La elevane snakke med kvarandre:

- Kva gjer det med ungdom sine tankar om seg sjølv og sin kvardag når andre ser så «perfekt» ut, og viser «perfekte» liv?

### 3. Reklame



Sjå eventuelt også denne og gjer oppgåva, eller hopp til FOMO [Sosiale medier og markedsføring: kroppspress blant ungdom - YouTube](#)

- Kva får du reklame for? Korleis trur de at ungdom blir påverka av reklamen?

### 4. Her kjem film med nakneøving

## 5. FOMO

Sjå [FOMO: Our Relationship with Social Media - YouTube](#)



Kva kan hjelpe mot FOMO?

- Redusere tida ein brukar på nett
  - Minne om at det ein ser ikkje er heile sanninga
  - Sjølv-medkjensle:
- «Det er ikkje rart eg kjenner det slik. Det ser ut som alle har det kjekkare enn meg. Sjølv om det ikkje er sikkert det er sant, så er det likevel ein ekkel følelse.»
- Ver saman med andre på ekte!

Forklar for elevane: *FOMO* handlar altså om følelsen av å gå glipp av noko. Andre har det kjekkare enn meg, andre gjer på ting utan meg. Det kan også kjennes som å ha valt feil, no går eg glipp av det eg valte bort. Det er ingen god følelse. Reknar med dei fleste i rommet her kjenner følelsen godt?

Så kva kan hjelpe mot FOMO? Filmen nemner det å redusere tida ein brukar på sosiale media, eller å minne seg om at det ein ser der ikkje er det heile bildet. Det kan vere vanskeleg, men også nyttig.

Ein annan måte å hjelpe seg på er å bruke sjølv-medkjensle. Når du kjenner FOMO kome snikande så sei til deg sjølv: «Det er ikkje rart eg kjenner det slik. Det ser ut som alle har det kjekkare enn meg. Sjølv om det ikkje er sikkert det er sant, så er det likevel ein ekkel følelse.»

Dersom det er mogleg er det også lurt å prøve å vere saman med nokon på ekte. Faktisk blikk-kontakt og nærleik til andre menneske reduserer følelsen av å vere aleine. Sjølv om du kanskje helst ville vore saman med andre.



Det er også interessant å vite at der også finnast ein JOMO – Joy Of Missing Out. Alle er ikkje like, og nokon synes det er heilt topp å sleppe å vere med på mykje av det ein ser på sosiale media.

NÅR EG KJENNER MEG SLIK:	GJER EG DETTE PÅ NETT:	ETTERPÅ KJENNER EG MEG SLIK:	KVA KAN EG EVENTUELT GJERE UTAN NETT/SKJERM SOM GJER MEG GODT?
TRØYTT OG SLITEN			
SOSIAL			
FRUSTRERT, SINT ELLER SUR			
OPPLAGT OG KLAR			
TRIST, LEI MEG			
HAR DÅRLEGE TANKAR OM MEG SJØLV			
HAR GODE TANKAR OM MEG SJØLV			
ANDRE EKSEMPEL:			

Elevane skal no bruke arka igjen. Vis dei at dei to siste kolonnane er «Etterpå kjenner eg meg slik» og «Kva kan eg eventuelt gjere utan nett/skjer som gjer meg godt».

Sjå på det du fylte ut tidlegare i timen og tenk over korleis du kjenner deg etter du har gjort nettaktiviteten. Verkar den slik du hadde behov for? Er det noko av det du gjer på nett som ikkje er så bra for deg? Er det noko du vil gjere annleis?