
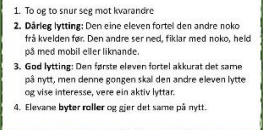

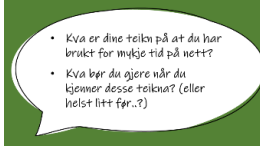

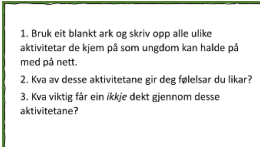


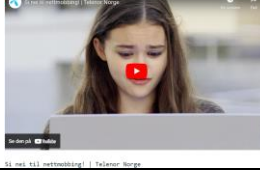




<p><b>Viser på skjermen:</b></p> 	<p><b>I timen:</b></p> <p><b>God på kontakt?</b> Start med å se denne: <a href="#">OneRepublic - Connection - YouTube</a></p> <p>Introduser: <i>Slik kan det se ut når alle er mest opptatt av telefonen sin. Dette er selvsagt en ekstremversjon, men mange har gitt uttrykk for at det å ha telefonen i nærheten når man er sammen gjør at man ikke har like gode samtaler, og ikke får like god kontakt. Vi skal starte timen med ei øving to og to sammen for å sjekke forskjellen på å være sammen med og uten fokus på den vi er i lag med.</i></p>
	<p>Gjør denne øvinga. Få elevene til å være to sammen, helst ikke tre – da tar det lengre tid for denne gruppa. Den tredje må evt. bare være observatør. For å få tempo i denne øvinga må lærer instruere undervegs:</p> <p><b>Forklar oppgava</b> og si at de får 20 sekund til å fortelle noe fra kvelden før. Dette kan være hva som helst, noe de så på, et spill eller noe de gjorde på.</p> <p>Si «dårlig lytting» - vent 20 sekund – si «god lytting» - vent 20 sekund – si «bytt roller, dårlig lytting nå» - vent 20 sekund – si «god lytting» – vent 20 sekund.</p> <p>Snakk sammen i klassa: hvordan kjennes det når den andre ikke ser på deg og viser at den lytter? Opplever dere dette noen ganger? Fra venner/foreldre? Greier vi å si fra når vi ikke syns det er grett?</p>
<p>God på å slå av?</p> 	<p><b>God på å slå av?</b> Se denne filmen: <a href="#">Er jeg avhengig? - YouTube</a></p>
<p><b>Tegn på å være avhengig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sterk lyst eller følelse av å måtte være på nett</li> <li>• Vanskeleg å slå av</li> <li>• Fysiske abstinensar når ein ikkje får tilgang på nett</li> <li>• Følelsen av å trenge meir, meir ekstremt, meir respons</li> <li>• Aukande likegyldighet til andre glede og interesser</li> <li>• Fortsette sjølv om ein oppdagar at det går ut over andre ting i livet</li> </ul>	<p>Etter filmen: Gå igjennom dette bildet med elevene og supplere evt. med forklaringa her:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sterk lyst eller følelse av tvang til å være på nett (spille/sjekke telefonen/dele/poste/se)</li> <li>• Problem med å kontrollere tidsbruk: når, hvor ofte, hvor mye (mens man samtaler med andre, deltar i måltid, burde sove, burde gjort lekser)</li> <li>• Fysiske abstinensar som opptre dersom man ikke får tilgang til nett (for eksempel hjertebank, uro, høy puls, svette, fryse, kvalme, hodepine, konsentrasjonsvansker)</li> <li>• Toleranseutvikling, man trenger mer og mer for å få same effekt som tidligere (mer ekstremt, mer respons)</li> <li>• Økende likegyldighet til andre gleder og interesser. Mer og mer tid blir brukt til nettaktiviteten.</li> <li>• Mengden nettaktiviteten opprettholdes til tross for åpenbare tegn på skadelige konsekvenser (søvnvansker, konsentrasjonsvansker, læringsvanskar, dårlig humør og fysisk og psykisk uhelse).</li> </ul> <p>Mange vil kjenne seg igjen i dette. Både spill, TikTok, Snapchat, Instagram og YouTube er designa for å få oss til å bruke dem mest mulig, så det er ikke rart.</p>

	<p>La elevene få snakke litt med hverandre, og eventuelt gi gode tips til hverandre i klassa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hva er dine tegn på at du har brukt for mye tid på nett?</li> <li>• hva bør du gjøre når du kjenner disse tegna? (eller helst litt før...?)</li> </ul>
	<p><b>God på å passe på nakken din?</b> Gjør øvinga sammen. Dette er ei øving som kan være fin å gjøre innimellom dersom de unge er plaga med stiv nakke eller hodeverk.</p>
	<p><b>God på å velge aktiviteter på nett?</b> Ordet skjermtid sier lite om hvilken aktivitet man egentlig holder på med. Jobb i grupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk et blankt ark og skriv opp alle ulike aktiviteter dere kommer på som ungdom kan holde på med på nett. (Eksempel: spille, lage musikk, danse, lage film, tegne, skrive, lese, snakke, flørte og se på film/serie/sosiale media)</li> <li>• Hvilke av disse aktivitetene gir deg følelser du liker?</li> <li>• hva viktig får man <i>ikke</i> dekt gjennom disse aktivitetene?</li> </ul>
	<p><b>God på grenser på nett?</b> <a href="#">Teen Voices: Oversharing and Your Digital Footprint - YouTube</a></p>
	<p>La elevene snakke sammen to og to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke «digitale fotavtrykk» etterlater du deg på nettet? Hva ønsker du å etterlate der?</li> <li>• Har du lagt ut noe du angrer på?</li> </ul>
	<p><b>God person på nett?</b> <a href="#">Si nei til nettmobbing!   Telenor Norge - YouTube</a> Denne filmen er fra 2016, men har det egentlig blitt noe bedre?</p>
	<p>Hva tenker dere skal til for at alle husker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• det du ikke ville sagt rett til fjeset til en person heller ikke skal skrives som melding</li> <li>• et bilde du ikke ville hengt opp i kantina eller på stua hjemme ikke deles på nett</li> </ul>
	<p>Litt humor på slutten? <a href="#">Har du klart deg uten teknologi i sommer? - YouTube</a></p>