








Viser på skjermen:	I timen:
	<p>Hvordan vi har det påvirker vårt digitale liv Start med å se denne: Kristian Kristensen - feit liten taper (Official Music Video) - YouTube</p> <p>Si til elevene: <i>Denne gutten hadde det ikke godt. For han ble livet så vanskelig at han ikke greide å delta i hverdagen utenfor huset og på nettet. Han trengte hjelp for å få det bedre. For noen ungdommer kan det være slik, men for de fleste er heldigvis nettet noe som kommer i tillegg til skole og andre fritidsaktiviteter. Mange kan sikkert likevel kjenne seg igjen i det å oppleve mestring og glede på nettet når andre ting i livet ikke alltid er så bra. Dere skal nå få hvert sitt ark å fylle ut for å tenke litt over hvilke nettaktiviteter dere velger i ulike situasjoner.</i></p>
	<p>Hvordan bruker du nettet? Del ut ett ark til hver elev og la elevene få noen minutt til å reflektere/fylle ut for seg selv: Gi elevene gjerne noen forslag fra eget liv på nett, for eksempel trøtt og sliten – ser en serie på Netflix. Det er to tomme kolonner til høgre. Disse skal elevene fylle ut på slutten av timen, så si at disse må stå tomme nå.</p>
	<p>Det vi ser gjør noe med oss Se Joakim Kleven - Når sinnet mobber kroppen - YouTube og eventuelt også A Selfie (youtube.com)</p>
	<p>Selv om alle vet hvor lett det er å endre utseende på bilder, blir vi likevel påvirket av å se så hvor «perfekte» andre er. La elevene snakke med hverandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hva gjør det med ungdom sine tanker om seg selv og sin hverdag når andre ser så «perfekt» ut, og viser «perfekte» liv?
	<p>Reklame Se eventuelt også denne Sosiale medier og markedsføring: kroppspress blant ungdom - YouTube og gjør oppgava, eller hopp videre til FOMO</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Hva får du reklame for? Hvordan tror de at ungdom blir påvirket av reklamen?
	<p>Gjør denne lille nakkeøvinga sammen som et tips til enkel aktivitet som kan være bra mot nakke- og hodesmerter på grunn av nettaktivitet.</p>
	<p>FOMO Se FOMO: Our Relationship with Social Media - YouTube</p>



Forklar for elevene:

FOMO handler altså om følelsen av å gå glipp av noe. Andre har det gøyere enn meg, andre gjør på ting uten meg. Det kan også kjennes som å ha valgt feil, nå går jeg glipp av det jeg valte bort. Det er ingen god følelse. Regner med de fleste i rommet her kjenner følelsen godt?

Kva kan hjelpe mot FOMO?

- Redusere tida ein brukar på nett
- Minne om at det ein ser ikkje er heile sanninga
- Sjølvsmedfølelse:
«Det er ikkje rart eg kjenner det slikt. 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!

Så hva kan hjelpe mot FOMO? Filmen nevner det å redusere tida man bruker på sosiale media, eller å minne seg om at det man ser der ikke er det hele bildet. Det kan være vanskelig, men også nyttig.

En annen måte å hjelpe seg på er å bruke selv-medfølelse. Når du kjenner FOMO komme snikende så si til deg selv: «Det er ikke rart jeg kjenner det slik. Det ser ut som alle har det gøyere enn meg. Selv om det ikke er sikkert det er sant, så er det likevel en ekkel følelse.» Dersom det er mulig er det også lurt å prøve å være sammen med noen på ekte. Faktisk blikk-kontakt og nærhet til andre mennesker kan redusere følelsen av å være alene. Selv om du kanskje helst ville vært sammen med andre.



Det er også interessant å vite at der også finnes en JOMO – Joy Of Missing Out. Alle er ikke like, og noen synes det er heilt topp å slippe å være med på mye av det man ser på sosiale media.

NETT TIL KJENNER MEG SLIK	ETTERPÅ KJENNER JEG MEG SLIK	HVA KAN JEG EVENTUELT GJØRE UTEN NETT/SKJERM SOM GJØR MEG GODT	ETTERPÅ KJENNER JEG MEG SLIK

Mitt liv på nett - hva er bra for meg?

Elevene skal nå bruke arka igjen. Vis dem at de to siste kolonnene er «Etterpå kjenner jeg meg slik» og «Hva kan jeg eventuelt gjøre uten nett/skjerm som gjør meg godt».
Se på det du fylte ut tidligere i timen og tenk over hvordan du kjenner deg etter du har gjort nettaktiviteten. Virker den slik du hadde behov for? Er det noe av det du gjør på nett som ikke er så bra for deg? Er det noe du vil gjøre annerledes?