




<p>Viser på skjermen:</p>  <p>Korleis vi har det påvirkar vårt digitale liv</p> <p>Kristian Kristensen - feit liten taper (Official Music Video)</p>	<p>I timen:</p> <p>Korleis vi har det påvirkar vårt digitale liv</p> <p>Start med å sjå denne: Kristian Kristensen - feit liten taper (Official Music Video) - YouTube</p> <p>Sei til elevane: <i>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.</i></p>
	<p>Korleis brukar du nettet?</p> <p>Del ut eitt ark til kvar elev og la elevane få nokre minutt til å reflektere/fylle ut for seg sjølve:</p> <p>Gi elevane gjerne nokon forslag frå eige liv på nett, t.d. trøytt og sliten – ser ein serie på Netflix.</p> <p>Det er to tomme kolonne til høgre. Desse skal elevane fylle ut på slutten av timen, så sei at desse må stå tomme no.</p>
 <p>Når sinnet mobber kroppen</p> <p>Joakim Kleven - Når sinnet mobber kroppen - YouTube</p>	<p>Det vi ser gjer noko med oss</p> <p>Sjå Joakim Kleven - Når sinnet mobber kroppen - YouTube og eventuelt også A Selfie (youtube.com)</p>
 <p>Kva gjer det med ungdom sine tankar om seg sjølv og sin kvardag når andre ser så «perfekte» ut, og viser «perfekte» liv?</p>	<p>Sjølv 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kva gjer det med ungdom sine tankar om seg sjølv og sin kvardag når andre ser så «perfekt» ut, og viser «perfekte» liv?
 <p>Reklame?</p> <p>Sosiale medier og marknadsføring knoppress blant ungdom</p>	<p>Reklame</p> <p>Sjå eventuelt også denne Sosiale medier og marknadsføring: kroppspress blant ungdom - YouTube og gjer oppgåva, eller hopp vidare til FOMO</p>
 <p>Kva får du reklame for? Korleis trur de at ungdom blir påverka av all reklamen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kva får du reklame for? Korleis trur de at ungdom blir påverka av reklamen?
 <p>Ei lita øving for nettnakke?</p> <p>LITEN ØVELSE FOR NAKKE OG HODE</p>	<p>Gjer denne lille nakkeøvinga saman som eit tips til enkel aktivitet som kan vere bra mot nakke- og hovudsmerter på grunn av nettaktivitet.</p>
 <p>FOMO</p> <p>FOMO: Our Relationship with Social Media (SCFlearnfree.org)</p>	<p>FOMO</p> <p>Sjå FOMO: Our Relationship with Social Media - YouTube</p>



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?

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 såå. 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 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.

ME TO REMEMBER AND DO	WHAT DO WE WANT TO ACHIEVE?	WHY DO WE WANT TO ACHIEVE IT?	HOW DO WE WANT TO ACHIEVE IT? (ACTION PLAN OR PLAN LIST)
NAME			
WHAT DO I WANT TO ACHIEVE?			
WHY DO I WANT TO ACHIEVE IT?			
HOW DO I WANT TO ACHIEVE IT?			
WHO DO I WANT TO ACHIEVE IT WITH?			
WHAT DO I WANT TO ACHIEVE IT BY?			
WHAT DO I WANT TO ACHIEVE IT BY?			

Mitt liv på nett - kva er bra for meg?

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?