

### 1. God på kontakt?

Start med å sjå denne: [OneRepublic - Connection - YouTube](#)

Introduser: *Slik kan det sjå ut når alle er mest opptatt av telefonen sin. Dette er sjølvsagt ein ekstremversjon, men mange har gitt uttrykk for at det å ha telefonen i nærleiken når ein er saman gjer at ein ikkje har like gode samtalar, og ikkje får like god kontakt. Vi skal starte timen med ei øving to og to saman for å sjekke forskjellen på å vere i lag med og utan fokus på den vi er i lag med.*

Gjer denne øvinga. Få elevane til å vere to saman, helst ikkje tre – då tek det lengre tid for denne gruppa. Den tredje må evt berre vere observatør. For å få tempo i denne øvinga må lærar instruere undervegs:

1. To og to snur seg mot kvarandre
2. **Dårleg lytting:** Den eine eleven fortel den andre noko frå kvelden før. Den andre ser ned, fiklar med noko, held på med mobil eller liknande.
3. **God lytting:** Den første eleven fortel akkurat det same på nytt, men denne gongen skal den andre eleven lytte og vise interesse, vere ein aktiv lyttar.
4. Elevane **byter roller** og gjer det same på nytt.

Forklar oppgåva og sei at dei får 20 sekund til å fortelje noko frå kvelden før. Dette kan vere kva som helst, noko dei såg på, eit spel eller noko dei gjorde på.

Sei «dårleg lytting» - tel 20 sekund – sei «god lytting» - tel 20 sekund – sei «bytt roller, dårleg lytting no» - tel 20 sekund – sei «god lytting – tel 20 sekund.

Snakk saman i klassa: korleis kjennes det når den andre er ikkje ser på deg og viser at den lyttar? Opplever de dette nokon gong? Frå vener/foreldre? Greier vi å seie frå når vi ikkje syns det er greit?

### 2. God på å slå av?

Sjå denne filmen: [Er jeg avhengig? - YouTube](#)

Etter filmen: Gå igjennom dette bildet med elevane og supplert evt med forklaringa her:

#### Teikn på å vere avhengig:

- Sterk lyst eller følelse av å måtte vere på nett
- Vanskeleg å slå av
- Fysiske abstinensar når ein ikkje får tilgang på nett
- Følelsen av å trenge meir, meir ekstremt, meir respons
- Aukande likegyldigheit til andre glede og interesser
- Fortset sjølv om ein oppdagar at det går ut over andre ting i livet

- Sterk lyst eller følelse av tvang til å vere på nett (spele/sjekke telefonen/dele/poste/sjå)
- Problem med å kontrollere tidsbruk: når, kor ofte, kor mykje (medan ein samtalar med andre, deltek i måltid, burde sove, burde gjort lekser)
- Fysiske abstinensar som opptrer dersom ein ikkje får tilgang til nett (for eksempel hjartebank, uro, høg puls, sveitte, fryse, kvalme, hovudverk, konsentrasjonsvanskar)

- Toleranseutvikling, ein treng meir og meir for å få same effekt som tidlegare (meir ekstremt, meir respons)
- Aukande likegyldigheit til andre glede og interesse. Meir og meir tid blir brukt til nettaktiviteten.
- Mengda nettaktiviteten oppretthaldast til trass for openberre teikn på skadelege konsekvensar (søvnvanskar, konsentrasjonsvanskar, læringsvanskar, dårleg humør, fysisk og psykisk uhelse).

Mange vil kjenne seg att i dette. Både spel, TikTok, Snapchat, Instagram og YouTube er designa for å få oss til å bruke dei mest mogleg, så det er ikkje rart.



La elevane få snakke litt med kvarandre, og eventuelt gi gode tips til kvarandre i klassa:

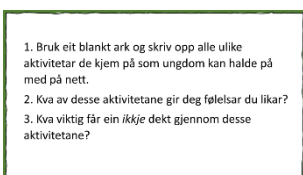
- Kva er dine teikn på at du har brukt for mykje tid på nett?
- Kva bør du gjere når du kjenner desse teikna? (eller helst litt før..?)

### 3. God på å passe på nakken din?

Film med øving kjem

### 4. God på å velje aktivitetar på nett?

Ordet skjermtid seier lite om kva aktivitet ein eigentleg held på med. Jobb i grupper:



- Bruk eit blankt ark og skriv opp alle ulike aktivitetar de kjem på som ungdom kan halde på med på nett. (Eksempel: spele, lage musikk, danse, lage film, teikne, skrive, lese, snakke, flørte, sjå på film/serie/sosiale media)
- Kva av desse aktivitetane gir deg følelsar du likar?
- Kva viktig får ein *ikkje* dekt gjennom desse aktivitetane?

### 5. God på grenser på nett?

[Teen Voices: Oversharing and Your Digital Footprint - YouTube](#)



La elevane snakke saman to og to:

- Kva «digitale fotavtrykk» etterlet du deg på nettet? Kva ønsker du å etterlate der?
- Har du lagt ut noko du angrar på?

### 6. God person på nett?

[Si nei til nettmobbing! | Telenor Norge - YouTube](#) Denne filmen er frå 2016, men har det eigentleg blitt noko betre?



Kva tenker de skal til for at alle huskar at:

- det du ikkje ville sagt rett til fjeset til ein person heller ikkje skal skrivast som melding
- eit bilde du ikkje ville hengt opp i kantina eller på stova heime ikkje delast på nett

Litt humor på slutten? [Har du klart deg uten teknologi i sommer? - YouTube](#)