





PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	<p>Introduser temaet og start med å se en musikkvideo. AJR sier dette er en protestlåt mot kravet om konformitet på sosiale medier, altså at alle skal mene og gjøre det som virker sosialt akseptabelt AJR - I Won't - YouTube</p>
<p>Etter videoen, la elevene få snakke litt med hverandre: Hvordan blir ungdom påvirket til å mene og gjøre ting gjennom sosiale medier? Hva er bra med slik påvirkning, og hva er ikke så bra? Snakk sammen i klassen også.</p>	
	<p>Hva er normativ konformitet? Se denne filmen om eit konformitets-eksperiment: Social Conformity - Brain Games - YouTube Denne filmen viste at mennesker plutselig gjør helt merkelige ting fordi de tilpasser seg det som har blitt normalt i gruppen. Slik er vi mennesker på en måte programmert, fordi det er så viktig for oss å høre til i flokker.</p>
	<p>Etter at sosiale medier kom er det mye som har blitt vanlig å si og gjøre som ikke ville spredt seg på samme måte uten appene. Snakk med hverandre litt og prøv å lage en liste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva er ting som nå er vanlig å si, gjøre, legge ut, kjøpe eller annet – fordi det blir så mye delt på sosiale medier?
<p>Algoritmer</p> 	<p>Algoritmer følger med på alt vi gjør på appene våre og sørger for at populære ting blir sett enda flere ganger av enda flere. Vi skal se en liten film om algoritmer.</p>
<p>Digital kampanje for påvirkning av ungdom</p> <p>Kampanje med fortløpende tilbakemelding om hvordan man kan lage en digital kampanje på TikTok, Snapchat eller Instagram for å få ungdom til å bli påvirket til å mene noe, starte med noe eller kjøpe noe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finne ut noe dere tror det ville være mulig å påvirke veldig mange unge til. Noe dere skal få flest mulig til å begynne å snakke om, eller få dem til å stemme på, eller begynne å kjøpe eller bruke. Dere må komme på noe helt konkret og skrive opp dette. 2. Så må dere tenke hvem som bør være den første som legger ut innhold om dette. Skal det være en influencer, en vanlig ungdom fra området her, flere samtidig eller en kunde som vetter anonymt. 3. Dere må også finne ut hva slags innhold som vil fungere best. Skal dere bruke humor, provosere, utfordre, bruke personlige erfaringer eller finne noe mange kan kjenne seg igjen i? 4. Dere må også tenke på hva som vil være algoritmen. Innholdet må få folk til å stoppe opp og se lenger på det. Og helst også trykke på noe, kommentere, dele eller sette likes lignende innhold. Da går algoritmen over og jobber for noe etterpå. 5. Tenk på hvordan dette etter hvert skal oppleves som vanlig. Her vil alle gjøre, «alle mener» eller «alle bruker». Dette har plutselig blitt helt normalt – fordi denne kampanjen har fungert. 	<p>Algoritmer påvirker oss mye mer enn vi kanskje tror. Og det kan virke ganske tilfeldig hva som tar av og ikke, men folk som ønsker å påvirke kan bevisst bruke algoritmer for å prøve å få folk til å ville begynne med noe, kjøpe noe, mene noe eller stemme på noe. Så nå skal vi jobbe med et lite eksperiment.</p> <p>Vi later som om det er noen forskere på et stort universitet som har bedt oss om hjelp til å finne ut hvordan folk kan bruke digitale kampanjer på TikTok, Snapchat eller Instagram for å få ungdom til å bli påvirket til å mene noe, starte med noe eller kjøpe noe. For å finne ut av dette trenger de informasjon fra noen i målgruppen – altså elevene i denne klassen.</p> <p>(Vis gjerne pdf mens du går gjennom oppgaven – og gi gruppene ett ark hver).</p> <p>Dere skal nå:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finne ut noe dere tror det ville være mulig å påvirke veldig mange unge til. Noe dere skal få flest mulig til å begynne å snakke om, eller få dem til å stemme på, eller begynne å kjøpe eller bruke. Dere må komme på noe helt konkret og skrive opp dette. 2. Så må dere tenke hvem som bør være den første som legger ut innhold om dette. Skal det være en influencer, en vanlig ungdom fra området her, flere samtidig eller en konto som virker anonymt. 3. Dere må også finne ut hva slags innhold som vil fungere best. Skal dere bruke humor, provosere, utfordre, bruke personlige erfaringer eller finne noe mange kan kjenne seg igjen i?

4. Dere må også tenke på hva som aktiverer algoritmer. Innholdet må få folk til å stoppe opp og se lenge på det. Og helst også trykke på noe, kommentere, dele eller selv lage lignende innhold. Da gjør algoritmene mye av jobben etterpå.
5. Tenk på hvordan dette etter hvert skal oppleves som vanlig. Noe «alle gjør», «alle mener» eller «alle bruker». Dette har plutselig blitt helt normalt – fordi denne kampanjen har fungert.

La elevene jobbe sammen en stund før dere deler forslagene med hverandre.
 Viktig informasjon til elevene: Slike eksperimenter ville ikke vært lov å gjennomføre i Norge. Forskning på barn og unge har svært strenge etiske regler. Målet med oppgaven er ikke å lære hvordan forskere jobber, men å forstå hvor stor påvirkning sosiale medier og algoritmer kan ha på hva ungdom oppfatter som normalt, riktig eller populært.

Snakk sammen etterpå, eller la elevene snakke med hverandre:

- Hva av det vi nå går rundt og sier, gjør og bruker kan noen bevisst ha jobbet for å påvirke oss til – gjennom algoritmer?
- Hvordan kjennes det å vite at dette skjer på nett, og hva kan unge gjøre for å beskytte seg mot det?



Et lite avbrekk før dere går videre? Her er en liten nakkeøvelse som kan være hjelpsom når man sitter mye med skjerm i hverdagen:



Under tittelen Digital detox, ligger et felles opplegg for alle 3 trinnene som handler om å hjelpe elevene med små, enkle eksperimenter for å redusere tid de bruker på apper – om de har lyst til det. Det er viktig at det er frivillig og kommer fra egen motivasjon.

Start med en slik innledning mens elevene ser på bildet:

De siste årene har mange voksne og forskere diskutert hvordan mobil, apper og sosiale medier påvirker ungdom. Noen peker på at mange unge i dag opplever mer søvnproblemer, mer ensomhet, mer konsentrasjonsvansker og flere psykiske plager enn før. Denne utviklingen har skjedd samtidig som smarttelefoner og sosiale medier har blitt en fast del av hverdagen til ungdom.

Samtidig viser forskning at ungdom som bruker mye skjerm ikke har det verre enn de som bruker mindre. En grunn kan være at apper og sosiale medier har blitt en viktig del av fellesskapet.

Mange ungdommer sier likevel at de ønsker seg mindre skjerm i hverdagen – og mer tid til andre ting. Derfor velger noen å teste små pauser fra enkelte apper eller fra mobilen i perioder. Ikke fordi mobil nødvendigvis er “farlig”, men for å finne ut om mobilbruken påvirker hvordan man fungerer og har det i hverdagen.

Snakk sammen:

- Hvorfor tror dere mange ungdom og voksne prøver å ta pauser fra enkelte apper eller redusere skjermtiden sin?
- Hva håper de vil bli bedre av det?
 (Søvn, mer tid til andre ting, bedre konsentrasjon, mindre stress og sammenligning, ha det bedre sammen med venner og familie)

Eksempler på hva mange tester:

Det kan være lurt å lage mindre inngripende forsøk, ikke «nå skal jeg slutte med sosiale medier og slette alle appene mine» eller «jeg bytter til dum telefon fra nå av», men små ting som:

Ingen mobil den siste timen før leggetid, mobilen ligger i et annet rom når du gjør lekser, skru av varsler fra noen apper, ikke bruke mobil de første 30 minuttene etter du våkner, en skjermfri kveld i uken, slette én app i en uke, legge mobilen bort når du er med venner, en hel helg uten sosiale medier, en uke uten en bestemt app, fast mobilfri tid hver dag

Gi elevene hvert sitt ark med «Ditt eksperiment».