

Tema

Skærmtid og balance

Formål

Formålet med denne video og tilhørende øvelse er at få eleverne til at reflektere over, hvordan de bruger deres tid til dagligt, og om de bruger tiden, som de gerne vil.

Faglig introduktion til temaet

Teenagere bruger i gennemsnit seks timer om dagen online. Nogle bruger mindre, andre bruger mere. Tiden bliver brugt på alt fra at holde kontakt med venner, dele hverdagen og oplevelser, slappe af til film og serier, game med vennerne, få inspiration, dyrke ens interesser osv. At kunne bruge sociale medier og spil til dette har stor betydning, men det kan også føre til, at andre ting, unge også skal bruge tid på i løbet af en dag, bliver presset.

Nogle unge kan opleve, at det kan være svært at få tiden til at række, fx føler 30 procent af pigerne i udskolingens sig stresset ofte eller hele tiden. Det er dog vigtigt at understrege, at det ikke er påvist, at det skyldes tiden brugt online. Det handler nærmere om alt det, som unge vil, skal, eller forventes at skulle i løbet af et døgn. For at finde den rette balance for den enkelte, er det vigtigt at gøre sig nogle overvejelser om, hvordan man bruger tiden, kontra hvordan man gerne vil bruge den; herunder at udvikle nogle gode skærmvaner, så man ikke ubevidst bruger mere tid, end man har eller vil bruge.

Tidsramme, udstyr og forberedelse til øvelsen



- Videoen med tilhørende øvelse og spørgsmål tager cirka én lektion.
- En projektor eller et smartboard til at vise videoen.
- Til øvelsen skal der printes to ark til hver elev fra bilagene. Alternativt kan eleverne selv tegne en version af modellen i bilaget, som de arbejder ud fra.
- Inden øvelsen kan eleverne forberede sig selv ved at notere, hvad de bruger tid på hver dag. Læs mere i beskrivelse af "Hjemmeøvelse".

Fremgangsmåde og øvelse

Fortæl eleverne, at det i dag skal handle om, hvordan de bruger deres tid, når de holder fri efter skole.

Start med at se videoen
(2:04 minutter)

Beskrivelse af videoen

Videoen er en animeret lydfortælling af, hvordan to unge, Magnus og Emma på 14 år, bruger timerne i løbet af dagen. Magnus når ikke altid at få lavet lektier, fordi han gamer, og Emma sover for lidt om natten, fordi hun tilbringer lidt for meget tid på Snapchat og Youtube inden sengetid.

Lav en kort opsamling med eleverne, når I har set videoen. Svarer timeforbruget hos Magnus og Emma nogenlunde til det, eleverne selv bruger? Kan de genkende de to historier og problematikker hos dem selv eller hos nogle, de kender?

Øvelse

Døgnhjulet



Varighed: 15-30 min

OBS: Øvelsen kan laves på flere måder og med flere variationer. Du kan vælge, at eleverne som forberedelse til øvelsen skal lave en hjemmeopgave

Hjemmeopgave

Som forberedelse til øvelsen, kan eleverne notere, hvad de bruger tid på i løbet af døgnet, fx dagligt i en uge. Dette vil muligvis give et mere præcist billede af deres tidsforbrug, og de kan selv blive overraskede over deres vaner.

- **Inden øvelsen:**

Eleverne skal lave deres eget døgnhjul. Først skal de lave et ud fra, hvad de mener, de bruger tiden på, og derefter skal de lave et ud fra, hvordan de ønsker at bruge deres tid. De kan enten bruge døgnhjulet på det vedlagte bilag eller selv tegne et.

- **Under øvelsen:**

Nu skal eleverne udfylde det første døgnhjul. De skal gerne være så konkrete som muligt. Hvor mange timer bruger de på at gå i skole? Hvor laver de, når de får fri, og hvor lang tid bruger de på det? Hvad laver de om aftenen? Hvornår går de i seng? Hvornår gamer de eller bruger tid på Youtube?

Som hjælp til øvelsen kan de bruge deres smartphone, da mange smartphones har en oversigt over skærmtid, hvor man desuden kan se tidsforbrug for hver enkelt app.

Når eleverne har udfyldt deres døgnhjul, kan man lave en fælles opsamling på øvelsen, inden eleverne skal udfylde et nyt døgnhjul. Denne gang skal det ikke vise, hvad de bruger deres fritid på, men hvordan de godt kunne tænke sig, at deres døgn så ud.

- **Afslutning:**

Når eleverne har udfyldt begge døgnhjul, kan du som underviser bede dem fremlægge resultatet for hinanden. Hvordan ser deres døgnhjul ud, og ligner deres døgnhjul det døgnhjul, som de selv foretrækker?

Refleksion over øvelsen

Herudover kan I lave en opsamling i fællesskab:

- Var der nogen, der var overrasket over, hvordan deres døgnhjul kom til at se ud?
- Er eleverne bevidste om, hvordan de bruger tiden i løbet af dagen og særligt ift. deres tid online?
- Er der nogle, der har regler derhjemme for, hvornår de har eller ikke har skærmtid? Er det godt med sådan nogle regler?
- Hvad skal der til for at ændre ens vaner?
- (Hvis det er relevant) Hvor ofte bruger I skærm i skolen? Burde der være regler, eller burde der modsat være plads til mere skærmtid, når det nu også er en stor del af fritiden?

Afrunding på timen

Rund undervisningen af med at samle op på det, I er kommet frem til. I kan eventuelt følge op om en måned og se, om der er elever, som har ændret deres vaner i forlængelse af de refleksioner, I sammen har gjort jer.