



14. ØVELSE: SOSIALE MEDIER – VANER OG UVANER



15+ MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene plassere seg på en rekke fra det ene hjørnet av klasserommet til hjørnet tvers over, avhengig av hvordan de vil svare på ulike påstander om vaner for sosiale medier. Elevene skal deretter skrive sine egne vaner.

Bakgrunn

Mange bruker mye tid på sosiale medier. Det kan være både fint og nyttig, og problematisk og gi uheldige utslag. Vår bruk og vårt forhold til sosiale medier kan rett og slett påvirke hvordan vi har det – særlig siden mange bruker svært mye av tiden sin der. I POFU-undervisningen snakket underviserne om gode hverdagsvaner for psykisk helse, og i denne oppgaven skal klassen utforske sine sosiale medier-vaner og hvordan disse kan påvirke hvordan de har det.

Mål med oppgaven

- Elevene skal reflektere rundt hva de tenker er gode og mindre gode vaner knyttet til bruk av sosiale medier, og hvordan de selv forholder seg til dette nå og fremover.
- Lærere får en måte å tematisere sosiale medier på sammen med elevene.



Tips

Gjør gjerne denne oppgaven etter oppgaven «Sosiale medier – på godt og vondt?» i Del 1.

Slik gjøres oppgaven

1. Rydd plass i klasserommet, så det er plass til at elevene kan stille seg på rekke diagonalt i rommet.
2. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over. Understrek at målet med øvelsen ikke er å komme frem til ett fasitsvar, men at dere reflekterer litt rundt påstanden og ser på den fra ulike perspektiver.
3. Les opp spørsmålene/påstandene og la elevene ta stilling til dem ved å plassere seg i rommet etter hva som passer for dem. For påstandene med alternativer stiller elevene seg i et av hjørnene i rommet, og for spørsmålene uten alternativer stiller de seg på rekke fra «stemmer absolutt» til «stemmer absolutt ikke». La elevene gå til midten av rommet mellom hver påstand. Intervju utvalgte elever om hvorfor de stilte seg der de gjorde, og fokuser på å fremme refleksjon og åpne opp for ulike perspektiver.

Spørsmål og påstander om vaner:

- Hvor mye tid bruker ungdom på sosiale medier i løpet av en dag? (0 timer, 1-2 timer, 3-5 timer, over 5 timer)
 - Man er mest på sosiale medier (Rett etter at man har stått opp, på skolen, rundt middagstid, rett før man legger seg)
 - Man følger oftest personer som tenker likt som en selv
 - Man holder seg oppdatert på nyheter gjennom sosiale medier
 - Man anerkjenner og støtter vennene sine på sosiale medier
 - De fleste deler akkurat passe mye i sosiale medier
 - Man tør mer på sosiale medier enn i «den virkelige verden»
 - Sosiale medier kan gjøre det vanskelig å få nok søvn
 - Man viser ulike sider av en selv på sosiale medier
 - Man legger vanligvis bort mobilen når man gjør lekser
 - Man legger vanligvis bort mobilen når man spiser middag
 - Man legger vanligvis bort mobilen når man er sammen med andre
 - Man legger vanligvis bort mobilen når man er på do
 - Man kan oppleve noe gøy eller noe fint uten å dele det på sosiale medier
4. Be deretter elevene sette seg ned for seg selv og skrive ned tre gode sosiale medier-vaner de selv tror kan være lurt for dem å ha. Jo mer konkrete vaner de skriver, jo lettere er det for dem å følge dem. Understrek gjerne at betegnelsen «vaner» brukes fordi det skal være noen små grep som må gjøres jevnlig, og øves på.
5. Spør gjerne om noen vil dele sine gode vaner i plenum. Suppler gjerne egne eller våre forslag, dersom de ikke trekkes frem blant elevene.

Noen forslag fra oss:

- Følge folk som gjør meg glad.
- Ikke bruke mobilen mens jeg gjør lekser/legg bort mobilen i 30 minutter. mens jeg gjør lekser, og heller ha pauser hvor jeg kan bruke den.
- Legge bort mobilen i tiden før jeg legger meg.
- Ikke alltid sammenligne meg med de beste innenfor et felt.
- Følge personer som også viser uperfekte sider av seg selv.
- Skru av varsler til noen av appene som ofte kan flytte fokuset mitt/bryter konsentrasjonen.



FORSLAG TIL VIDERE ARBEID

Intervjue hverandre om noen av sosiale medier-vanene. For forslag til intervju-spørsmål, se den første oppgaven i denne delen, «Mine hverdagsvaner».
