



2. ØVELSE: SOSIALE MEDIER - PÅ GODT OG VONDT?



15+ MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene plassere seg på en linje i klasserommet, basert på hvordan de vil svare på ulike påstander om hvordan sosiale medier påvirker oss.

Bakgrunn

Sosiale medier kan både være fint og nyttig, samtidig som det kan ha uønskede konsekvenser. Vår bruk og vårt forhold til sosiale medier kan rett og slett påvirke hvordan vi har det, og er dermed en påvirkningskilde for vår psykiske helse. Denne øvelsen utforsker på hvilke måter sosiale medier kan påvirke vår psykiske helse.

Mål med oppgaven

- Elevene skal reflektere rundt hvordan sosiale medier påvirker dem, på godt og vondt.
- Gi læreren en plattform til å snakke med elevene om bruk av sosiale medier – både i og utenfor klasserommet.



Tips

Gjør gjerne denne oppgaven før oppgaven «Sosiale medier – vaner og uvaner» i Del 2: Gode hverdagsvaner.

Slik gjøres oppgaven

1. Rydd rommet slik at det blir plass til at elevene kan plassere seg i hjørnene.
2. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over.
3. Les opp påstandene under for elevene. For hver påstand, la elevene plassere seg i rommet etter hvor enig de er i påstanden. Vis elevene at det går en «linje» på tvers av klasserommet fra det ene hjørnet («**helt enig**») til det andre hjørnet («**helt uenig**»), og med «**verken eller**» på midten. La elevene gå til midten av rommet mellom hver påstand. Spør noen av elevene hvorfor de stilte seg der de gjorde, og forsøk å fremme refleksjon og åpne opp for ulike perspektiver.

Understrek for elevene at målet ikke er å komme frem til ett fasitsvar, men at dere reflekterer rundt påstanden og ser på det fra ulike perspektiver.

Påstander

1. *Sosiale medier hjelper meg å holde kontakt med vennene mine*
2. *Jeg opplever at jeg følger personer som fremmer det jeg mener er gode verdier*
3. *Jeg føler meg som oftest bra etter å ha vært på Instagram*
4. *Jeg er opptatt av at folk skal reagere/like det jeg legger ut på sosiale medier*
5. *Det er lett å dele ting man angret på senere, i sosiale medier*
6. *Jeg opplever å bli distrauert av sosiale medier når jeg egentlig holder på med noe annet*
7. *Det er lettere å være en god venn gjennom sosiale medier enn utenfor*
8. *Sosiale medier bidrar til å øke forventningspresset blant ungdom*
9. *Det er mer praktisk å planlegge og samarbeide på sosiale medier enn utenfor*
10. *Det er lett å tenke at andre er mer vellykket enn en selv er etter å ha vært på sosiale medier*