

SAMLINGSBESKRIVELSE: DIGITAL HVERDAG OG HJERNEN

10. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	DIGITAL HVERDAG OG HJERNEN	FORMÅL
Samlingens innhold	Form: Til denne samlingen anbefaler vi at dere laster ned og tar i bruk <u>Verktøy: Timen LIVET</u> fra Forandringsfabrikken (2019). Det er laget av ungdommer selv. Opplegget innebærer at elevene settes i ring og øver på mer åpen dialog. Å sitte i ring er krevende og forutsetter at klassen er trygg og vant til Robust Ungdom-øvelser. <i>(Om klassen ikke er trygg på hverandre, bruk heller line-up og del inn i samarbeidsgrupper på 4 (3) personer. Bruk ordstyrer, sekretær og talsperson. Ordstyrer sender ordet rundt i gruppen etter tur. Sekretæren noterer stikkord på et stor ark midt på bordet. Talspersonen deler med klassen.)</i> Innhold: Digitale medier er skreddersydd for at hjernen vår skal trives. Digitale bekreftelser skaper fest i vårt indre belønningssystem og gir dopamindusj. Avhengighet er når du vet at det ikke er bra for deg, men ikke klarer å la være. Hyppig bruk av sosiale medier kan særlig påvirke jenters psykiske helse, via mindre søvn og mer netthets. Hyppig sjekking av mobil kan gjøre deg ufokusert, føre til flere feil, og tap av viljestyrke. Hjernen takler rett og slett multitasking dårlig.	Lære mer om hvordan hjernen responderer på digitale medier
Organisering	15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet - Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før - La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge leker fra lekeheftet.	
Mål elever	- Jeg vet mer om hvordan sosiale medier kan påvirke psykisk helse - Jeg vet mer om effekten av multitasking - Jeg har lært hva avhengighet er	
Mål lærere	- Jeg har lest <u>Verktøy: Timen LIVET</u> og er forberedt på å gjennomføre en klassesamtale i ring - Jeg er mer bevisst på å snakke med elevene om digitale vaner	
Husk	- Tre ballonger - En pute til å sende rundt i ringen - Les heftet <u>Timen: Livet</u> fra Forandringsfabrikken (2019). Heftet kan lastes ned her: https://forandringsfabrikken.no/verktoy-timen-livet-2019/	
Tips	Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: «Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang».	

30 min	Ballonglek – 2 min Rydd bort pulter og sett stoler i en ring. Kast ut to ballonger og be elevene sende ballongene rundt i ringen uten være nær dem med hendene. Velg om dere vil holde på til begge ballongene er rundt eller så lenge dere tenker det er gøy. Ballonglek med navn – 10 min Hver gang du slår til ballongen, skal du si et navn i klassen. Den som hører navnet sitt, skal slå ballongen neste gang, og si et nytt navn. Du har ansvar for å si navnene til de fire som kommer etter deg på klasselisten. Bruk to og tre ballonger etterhvert, for å få mer fart på leken. Bytte vann – 15 min Utstyr: Én stol til alle – med unntak av én Beskrivelse: Alle setter seg på stolene, og en står i midten av ringen. Det skal ikke være noen tomme stoler i ringen. Eleven i midten skal spørre en tilfeldig utvalgt om han/hun vil bytte vann. Denne personen må svare «ja» - og så stille det samme spørsmålet til han/hun som sitter ved siden av han. Denne personen må også svare «ja» - og disse to skal da bytte plass. Poenget med leken er at når disse to skal bytte plass, skal både den som står og de som sitter ved siden av de som bytter plass, prøve å ta det ledige stolsetet. Klarer de dette, vil folk hele tiden få et ledig stolsete ved siden av seg, og må da være rask og hoppe over på det. På denne måten beveger folk seg bortover og bortover helt til de som opprinnelig byttet plass har klart å lure seg til en ny plass. Bevegelsen i folket stopper da automatisk opp – og det er da en ny som ikke har plass. Denne må da stå i midten og spørre en ny person om å bytte vann. Det avgjørende for at leken skal bli gøy er at folk følger med og bytter plass med engang de har et ledig stolsete ved siden av seg. Tips: Leken krever konsentrasjon og påkobling. Leken egner seg best for øvede lekere.	Formål: Være aktive og venne seg til å være i ringen sammen Energi, samarbeid, latter og kropps-kontakt
1 min	Plassering i ringen Før vi begynner å snakke sammen: Fordele plassene på nytt i ringen slik at elevene ikke sitter i typiske grupper. Plassere annenhver gutt og jente.	Samarbeid
4 min	Vis filmklipp: Digital detox i 48 timer (4 min) https://www.youtube.com/watch?v=xkP5PEIIQg0 Husk å skru på engelsk teksting. Se fra 3.47 i filmen – når jentene skal være uten telefon	Påfyll
40 min	Timen LIVET om «Smartphone coping» Et råd fra unge selv er å legge til rette for at elever må få snakke mer sammen om hvordan skolen og livet kjennes. Timen LIVET er en snakketime om viktige tema for elevene. Samtalen må ledes av en lærer som klassen er trygg på.	Reflektér over dagens tema og utvikle

	• For å gjøre det tryggest mulig må alle elever kunne se hverandre. Å sitte i en ring er best. • Lærer innleder med spørsmål og styrer ordet slik at det går etter tur i ringen • Det er lurt å arbeide fra starten av med at alle deltar. Derfor er oppvarming om noe som er lett å snakke om, svært viktig • Den voksne som leder praten må hele tiden inkludere alle. Ved å ta runder inviteres alle med. • Send en pute rundt i ringen. • Elevene har lov til å si "pass" • Praten skal oppleves trygg. Kommentarer og fliring må stoppes på en varm og ikke-dømmende måte • Lærer starter alltid runden med å si noe selv, og går dermed foran med et godt eksempel • Den voksne må vurdere når det er lurt å spørre oppfølgingsspørsmål. Særlig hos stille elever kan det være avgjørende • Alles bidrag er verdifulle og må anerkjennes med et smil, nikk og styrkekommentar. Responsen kan være: - "Takk for at du deler" - "Takk, det kan nok flere kjenne seg igjen i" - "Takk, vi hører nå at vi tenker litt forskjellig og det er bra" - "Fint, jeg hører at det du sier er viktig for deg" Timen LIVET skal handle om ting elevene ønsker å prate om, for eksempel knyttet til dagens tema. Elevene inviteres til å foreslå. Hvis elevene ikke har forslag, kan læreren foreslå. Oppvarmingsrunde; send en pute rundt: • Mitt favorittgodteri (ufarlig oppvarmingsøvelse, alle skal kunne si noe) Forslag til spørsmål om «Smartphone-coping» • Hvordan bruker gutter og jenter sosiale medier forskjellig? • Hva er likt? • Hvordan er den digitale hverdagen bra for deg? • Hva er utfordringene i en digital hverdag? • Hvis du skulle laget deg noen gode digitale vaner - hva skulle de vært? • Hva syns du om å ta digitale pauser? • Hvordan reagerer du om du ikke får svar med en gang? • Hva har du begynt å tenke på i dag? • Til slutt: Hvordan var det å snakke sammen på denne måten?	tanker sammen
5 min	Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen • La stolene stå i ring • Rommet må være mørkt, og atmosfæren rolig • Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut ifra klassens respons	Bli bevisst på pust, nærvær,

	• Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene • Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen • Spill svak musikk fra Youtube, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	ro og hvile
5 min	Øvelse i progressiv muskelavslapning «Kongen befaler». • Først ber du klassen gjøre muskeløvelser, med påfølgende avslapning – «stramme og slappe av». «Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Klarer du å kjenne forskjell på hva en anspent muskel føles som, og hva en avslappet muskel føles som?» • Deretter gjør dere de samme øvelsene, men nå som leken «Kongen befaler». Den som handler uten at kongen har befalt, er ute av leken Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper: • Stå på tærne! • Press føttene mot hverandre og stram lårene! • Hopp opp og ned! • Bøy deg ned på huk og reis deg opp igjen! • Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd! • Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene) • Press rumpeballene hardt sammen! • Sving med armene! • Strekk armene ut til sidene! • Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene! • Åpne munnen og gjør grimaser! • Strekk armene opp mot taket!	Kroppsbevissthet, hvile og nærvær

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Forandringsfabrikken. (2019). Verktøy: Timen LIVET. Hentet fra <https://forandringsfabrikken.no/verktoy-timen-livet-2019/>