

Samlingsbeskrivelse: Barn på nett 7. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Denne samlingen handler om nettmobbing og uønskede hendelser på nettet. Så godt som alle ungdommer over 13 år er på sosiale medier, og mye av de unges sosiale liv foregår nå på nett. Ifølge en undersøkelse utført av Medietilsynet sier nærmere 2 av 5 barn mellom 9-18 år at de har vært utsatt for utestenging, og over 1 av 4 sier de har vært utsatt for mobbing eller annen negativ adferd på nettet. Mobbing på digitale plattformer er minst like alvorlig som når det skjer andre steder. Barn som blir mobbet på nett, har aldri fri og mobbingen kan teknisk sett foregå døgnet rundt. De vet aldri hva som plutselig dukker opp på skjermen. Det at mange kan se det som publiseres, kan også være en stor påkjennelse (blakors.no).	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til lærerne	Aktiviteter på nett er viktige for svært mange barn. Ikke minst gjelder dette de som er ivrige på å spille. En av grunnene til at nettaktiviteter tar mye plass i barns liv er at det kan gir dem glede, mestring og spenning. For barn og unge kjennes det ofte tryggest å gjøre det andre gjør og være der andre er. Om de andre er på nett, vil man gjerne være på nett selv også. Barn liker å være på nett fordi det er morsomt og sosialt. Noen barn er på nett fordi de ikke tør å la være, i frykt for å føle seg utenfor fellesskapet. For voksne kan det derfor være vanskelig å regulere barns nettbruk. Det kan også være vanskelig å passe på at de er trygge der, og at de er snille nok med hverandre.	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet



	Mobbing og utenforskap / Tips og råd - Blå Kors (blakors.no) Redd barna - nettvettregler Bruk Hue - Gratis verktøykasse om nettvett og nettmobbing Du kan ikke stole på alt du ser på sosiale medier (youtube.com) Gaming og skjermbruk i et familieperspektiv (anbefaler å dele denne med foresatte også)	
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet. Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) • reflektere etisk over hvordan eleven fremstiller seg selv og andre i digitale medier	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet



	Samfunnsfag: - reflektere over hvordan kommersiell påvirkning kan påvirke eget forbruk, personlig økonomi og selvbylde - reflektere over hvordan en selv og andre deltar i digital samhandling, og drøfte hva det vil si å bruke dømmekraft sett i lys av regler, normer og grenser	
Husk	- Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen - Skriv ut spørsmålsarket til CL-aktiviteten. Alle elevene må ha ett eksemplar hver	
Tips	- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor - Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe - Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. - Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» - Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ring	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com) - Vi rydder klasserom - Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Pusteøvelse og bevegelse	Denne øvelsen heter «sprayboksen»: Pusteøvelse - Sprayboksen Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Introduser filmen før den settes på: Nå skal vi se en alvorlig film, som kan vekke noen vonde følelser. Den handler om meldinger som har blitt sendt på nett. Film: Si nei til nettmobbing! Telenor Norge (youtube.com) Varighet 1.09 minutter Refleksjonsspørsmål til bilde: - Hvilke tanker og følelser sitter du igjen med etter å ha sett denne filmen? - Hvordan tror du slike meldinger påvirker de som mottar dem? La elevene komme med forslag, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>De kan bli lei seg, redd, sint, skuffet, såret, nedstemt, ulykkelig, føler seg lite verdt, dårlig selvbilde og selvfølelse. Noen vil ikke gå på skolen eller fritidsaktiviteter, får mange vonde og negative tanker og i verste fall alvorlige psykiske lidelser.</i> Film: Uønskede hendelser på nett Varighet 6.15 minutter	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett



CL: «Finn noen som»

- Alle elevene har et ark med de samme spørsmålene (*eget vedlegg*) og noe å skrive med
- Elevene beveger seg rundt og finner en partner når læreren sier ifra. Elever som ikke har en partner, løfter armen slik at det blir enklere å finne en partner (*er man oddetall, må en gruppe være på tre*)
- I par skal elevene gi svar på ett spørsmål fra arket til hverandre. Partner A stiller et spørsmål til partner B og skriver ned svaret som blir gitt. Partner B sjekker at det som ble skrevet stemmer, og signerer med navnet sitt. Deretter bytter de roller, hvor partner B stiller et annet spørsmål fra arket.
- Når begge har gitt hverandre et svar, tar de hverandre i hånden, sier takk og løfter opp armen slik at nye par kan dannes. De kan ikke snakke med samme person flere ganger.
- Når alle spørsmålene er besvart, eller tiden er ute (*10-15 minutter*), samles elevene i sirkelen
- I sirkelen sammenligner dere svarene med hverandre i klassen og samtaler rundt dem

Spørsmålene på arket som deles ut til elevene:

1. *Hva slags type mobbing kan man oppleve på nett?*
2. *Hvorfor tror du at noen mobber på nett?*
3. *Hva kan man gjøre om man opplever at andre blir utsatt for nettmobbing?*
4. *Hva tenker du at man kan gjøre dersom man opplever selv å bli utsatt for nettmobbing*



Lek	Amøbeleken <i>Formål:</i> Humor og spenning <i>Beskrivelse:</i> Stein – saks – papir lek. Alle starter på samme nivå på gulvet og krabber rundt som amøber. Du gjør stein-saks-papir med den som er nærmest. Dersom du vinner rykker du opp til neste nivå og blir dinosaur. Da gjør du stein-saks-papir med andre dinosaurer. Dersom du taper, rykker du ned ett hakk og blir amøbe igjen. Dersom du vinner, rykker du opp et hakk til menneske, så prins/prinsesse og til slutt konge/dronning. Nivåer: amøbe – dinosaur – menneske – prins/prinsesse – konge/dronning Amøbe: krabbe rundt på gulvet på alle fire og si «sssss». Dinosaur: gå krokete, samle hendene foran seg som små tyrannosaurus-forbein, klore rundt deg og si «wrææh- wrææh» med aggressiv stemme. Menneske: gå rundt med stil, hendene på hoftene og smil blidt Prins/prinsesse: vink kongelig med handa og si «ding-ding- ding» med høy, pipete stemme. Konge/dronning: gå opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre har. Så gjør du stein-saks-papir med en annen stående konge eller dronning. Hvem faller ned et hakk? Leken er evigvarende – og må avsluttes av en voksen.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

