



Lærerveiledninger:

Ny på Sosiale medier

Økt 1 ungdomsskolen

2 x 60 minutter/ evt. 4 x 30

Økten gjennomføres innen 4 uker etter skolestart.

Mål:

Fremme positiv og helsefremmende bruk av sosiale medier

Øke bevissthet og refleksjon rundt bruk av sosiale medier hos ungdom, foresatte og ansatte i ungdomsskolen.

Innledning til økten:

Denne økten passer fint når man skal jobbe for et inkluderende og godt oppvekst- og læringsmiljø.

- Lærer ønsker velkommen til to skoletimer (15 min).
 - Elevene sitter på stoler i hesteko (hvis mulig).
 - Klassen skal arbeide med bevisstgjøring av livet på sosiale medier og hvordan det henger sammen med ungdommens trivsel og helse (viktig at elevene forstår hva timene skal inneholde og hvorfor).
 - Målet med timene er bli bevisst på både de positive og negative sidene ved sosiale medier, og å lære noe om hvordan hver enkelt av oss kan bidra til et bedre miljø og mer positiv aktivitet og oppførsel på sosiale medier.
 - Lærer må informere elevene om at sosiale medier inkluderer gaming, både på konsoll og mobil, og også apper som Youtube.
 - Lærer minner elevene om at for å få utbytte av disse to timene krever det at en er åpen og ærlig – og alle må bidra til å gjøre hverandre trygge på at det som skjer i klassen ikke blir delt med andre etter timene.

- Kort kartlegging av klassens bruk av sosiale medier. Still spørsmål i plenum:
 - o Er sosiale medier viktig for dere?
 - o Hvilke sosiale medier bruker dere?
 - o Hvor lenge har dere brukt sosiale medier?
 - o Hva bruker dere mest?
 - o Hva liker dere best?

- **Introduksjonsvideo og egenaktivitet (20 min)**

[Informasjonsfilmen kan sees her](#)

Det kan være nødvendig å avklare begreper som lokalsamfunn, reflektere/refleksjon og psykisk helse.



Oppfølgingsspørsmål:

- Hvor mange av dere tenker at dere stort sett er tilgjengelige på nett hele dagen? Opp med en hånd
 - Har dere eksempel på hva som er positivt med å være aktive på sosiale medier?
 - Har dere eksempel på hva dere opplever som negativt med å være aktive og tilgjengelige på sosiale medier?
- Elevene skal 2+2 skrive ned på røde og grønne post-it lapper (eller andre farger) tre positive sider ved sosiale medier og tre negative sider. Lappene henges på tavle/vegg, en positiv side og en negativ side. Les gjerne lappene høyt og løft frem diskusjoner knyttet til det som kom frem på lappene.

➤ **Påstandsovelse** (se eget vedlegg) 15 min

Lærer leser opp en og en påstand, eleven reiser seg opp om de er enige i påstanden. Lærer takker (for ærligheten) før han/hun ber de sette seg igjen. Lærer kan stille oppfølgingsspørsmål underveis, men kan være lurt å samle de til slutt. Eks; jeg så mange av dere reiste dere på denne påstanden – kan noen forklare meg dette- hvordan opplever dere dette.

Alternativt kan denne øvelsen gjøres mer aktivt ved å dele klasserommet i to sider (“enig” langs en vegg og “uenig” på motsatt side). Når lærer leser påstanden, står alle elevene på midten og må ta et aktivt standpunkt. Elevene bør forberedes på at de må kunne fortelle hvorfor de stilte seg akkurat der (lærer bestemmer om det skal være lov å stille seg i midten).

Fordi denne øvelsen blir ganske lik på “ja/nei” øvelsen, kan disse slås sammen og gjennomføres på ca 25 min

➤ **Ja/nei- øvelse:** (dersom det er tid igjen)

Klasserommet deles (konkret eller imaginært) i en ja-side og en nei-side (evt. Enig/uenig) Elevene starter med å stå tilfeldig et sted i rommet. Når læreren leser opp et ja/nei-spørsmål, skal eleven gå enten til ja-siden eller nei-siden. Elevene blir så utfordret til å argumentere for sitt syn. Start gjerne med dem som er på flertallsiden.

Forslag til spørsmål:

- Sosiale medier påvirker din psykiske helse
- Sosiale medier påvirker selvbildet ditt
- Gaming er en sport
- Snapmap er bra

Pause 10 minutt



➤ **Kafedialog (35 min)**

Klassen deles inn i grupper på 5 elever og alle gruppene får sitt bord. På bordene er det tilgjengelig A3 ark og skrive/tegnesaker.

Alle gruppene må ha tilgjengelig mobil/ nettbrett/ datamaskin for å se temafilmen (ligger under meny – tema. Velg ungdomsskole. Her finneren både temafilmen med tilhørende refleksjonsspørsmål.)

- Hver gruppe velger tema fra meny på nettsiden og ser videoen som hører til tema.
- Til hvert tema er der 4 refleksjonsspørsmål som elevene skal diskutere i gruppen. Elevene kan skrive ned stikkord/ tegne, eller lignende, fra samtalen rundt bordet. Dette skal elevene bruke som utgangspunkt når de møtes igjen neste økt (om 2-3 uker).
- Hver gruppe kan velge 2-3 ulike tema i løpet av timen

Når de leser gjennom refleksjonsspørsmålene, kan det være noe ukjent informasjon. Dersom gruppen ikke kan relatere til oppgavene, kan de hoppe videre til neste.

➤ **Fem tips til mer positiv oppførsel på sosiale medier (15 min)**

Med utgangspunkt i de røde og grønne lappene elevene skrev i starten av timen, er målet å komme fram til noen konkrete forslag til hvordan alle kan bidra til mer positiv adferd på sosiale medier.

Tipsene skrives på A3 ark og henges opp i klasserommet. Dette kan klassen bruke som felles retningslinjer for positiv og helsefremmende samhandling på sosiale medier.

- Elevene deler noe av det de har diskutert i gruppene, og hvilke tips de har.

På samarbeidstid kan lærere fra ulike klasser gå gjennom hva de har kommet fram til for å kunne skape felles retningslinjer som gjelder for hele trinnet.

Avslutning og evaluering (10 min)

- Lærer oppsummerer kort avslutningsvis og takker for historiene, ærligheten og respekten elevene har vist hverandre.
- Elevene evaluerer timene før lærer avslutter.
- Lærer oppfordrer elevene til ikke å dele med andre det som har blitt diskutert i klassen disse to timene.