



Lærerveiledning

Trivsel på sosiale medier

Økt 1 vgs

Innen 6 uker etter skolestart

2 x 60 minutt

Mål:

- Fremme positiv og helsefremmende bruk av sosiale medier.
- Øke bevissthet og refleksjon rundt bruk av sosiale medier hos ungdom, foresatte og tilsatte i vgs og ungdomsskole.

Lærer ønsker velkommen til to skoletimer (15 min).

- Elevene sitter på stoler i hestesko (hvis mulig).
 - Klassen skal arbeide med bevisstgjøring av livet på sosiale medier og hvordan det henger sammen med ungdoms 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 adferd på Sosiale medier.
 - 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:
- Er sosiale medier viktig for dere?
 - Hvilke sosiale medier bruker dere?
 - Hvor lenge har dere brukt sosiale medier?
 - Hva bruker dere mest?
 - Hva liker dere best?



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

[Ung på sosiale medier - Informasjonsfilm \(ungpasome.no\)](http://ungpasome.no)

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.

➤ **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 kanskje 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.

➤ **Øvelse: 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 min



➤ **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.

Filmene finner en under meny – tema. Hver film har tilhørende refleksjonsspørsmål.

- Hver gruppe velger tema fra meny på nettsiden og ser videoen som hører til tema.
- Til hvert tema er der 4-5 refleksjonsspørsmål som elevene skal diskutere i gruppen. Elevene kan skrive ned stikkord/ tegne mm 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.

➤ **Fem tips til mer positiv adferd 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 A3 ark og henges opp i klasserommet.

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

➤ **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.