



ANDERS HANSEN
MATS WÄNBLAD

SKÄRM-
HJÄRNAN
JUNIOR

BONNIER FAKTA

LÄRARHANDLEDNING

skriven av Malin Wedsberg



Innehåll

Inledning 3

Arbetsgång 4

Samtalsfrågor 6

Ordlista 18

Övningar och utmaningar 19

Tips och råd 23

Författarporträtt 25

Tips på hemsidor och länkar 26

Kopieringsunderlag 27

Inledning

Den här handledningen vänder sig till:

- lärare åk 3-6
- fritidspedagoger

I *Skärmhjärnan junior* berättar Anders Hansen och Mats Wänblad om hur skärmar och hjärnor fungerar ihop och varför hjärnan reagerar som den gör på skärmprylar. De beskriver hur man kan använda skärmar och dra nytta av deras fördelar utan att låta dem ta kontrollen över ens liv. Författarna ger tips på vad man ska tänka på för att inte alltid välja skärmen framför något annat roligt. Och förklarar varför det är viktigt att göra andra saker också!

Handledningen fungerar som ett komplement till boken. Den innehåller samtalsfrågor till texten, ord- och begreppsförklaringar och kopieringsunderlag. Här finns också övningar och utmaningar för att minska elevernas skärmtid (och kanske också lärarens ...).

Skolan ska bidra till att eleverna utvecklar förståelse för hur digitaliseringen påverkar individen och samhällets utveckling. Alla elever ska ges möjlighet att utveckla sin förmåga att använda digital teknik. De ska även ges möjlighet att utveckla ett kritiskt och ansvarsfullt förhållningssätt till digital teknik, för att kunna se möjligheter och förstå risker samt kunna värdera information. Utbildningen ska därigenom ge eleverna förutsättningar att utveckla digital kompetens och ett förhållningssätt som främjar entreprenörskap.

Eleverna ska kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Studiefärdigheter och metoder att tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktiga. Det är också nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska information, fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ.

Alla som arbetar i skolan ska
– i arbetet med normer och värden uppmärksamma både möjligheter och risker som en ökande digitalisering medför.

Utdrag ur Grundskolans läroplan: Lgr22

Arbetsgång

FÖRE LÄSNING AV BOKEN

- Titta tillsammans på bokens omslag. Titta på bilden, läs titeln. Vad tror ni att boken kommer att handla om? Vad kan titeln *Skärmhjärnan* betyda? Be eleverna att motivera sina svar, t.ex. genom att du modellerar och motiverar varför du tycker och tror så, eller fråga: "Varför tror du det?" "Hur tänker du nu?"
- Gör en VÖL-tabell tillsammans (Kopieringsunderlag 1.) Eleverna får reflektera kring rubrikerna VET och ÖNSKAR VETA. Spara rubriken LÄRT MIG till efter det att ni har läst boken. Nu diskuterar ni och fyller i vad eleverna vet om vår skärmhjärna, om skärmprylar och hur de påverkar oss. Och vad önskar de veta?
- *Skärmhjärnan junior* är skriven av Anders Hansen och Mats Wänblad. Vilka är de? Ta hjälp av presentationen på s. 128 i boken och av författarpporträtten på s. 25 i handledningen.

FÖRE LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- Förbered läsningen genom att prata om kapitlets titel. Berätta för varandra vad ni kommer att tänka på. Läs underrubrikerna. Vad kan det här kapitlet handla om?

UNDER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- Inled gärna med **högläsning**. Stanna upp, låt eleverna fundera, förklara och diskutera tillsammans. Därefter kan eleverna läsa i grupp eller individuellt.
- Om **eleverna läser själva**: be dem stanna upp i sin läsning om det är något de inte förstår och fråga dig eller en kompis. Ta gärna hjälp av Kopieringsunderlagen 2–4: Öva ord och begrepp.
- Låt eleverna skriva egna frågor.

EFTER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- Till varje kapitel finns Samtalsfrågor (s. 6). Diskutera och reflektera tillsammans.
- Vad tyckte eleverna var det mest intressanta och tänkvärda i varje kapitel? Motivera gärna och diskutera i grupp.
- Gå igenom elevernas egna frågor och diskutera dem tillsammans.

EFTER LÄSNING AV HELA BOKEN

- Ta fram VÖL-tabellen och låt eleverna fundera kring rubriken LÄRT MIG. Diskutera tillsammans: Vad har vi lärt oss? Har frågeställningarna i kolumnen "Önskar veta" besvarats? Var det någon kunskap som överraskade? Vad tar vi med oss av det vi har läst och lärt?



Samtalsfrågor

INLEDNING: DET HÄR GÄLLER JU INTE DIG, MEN ...

- Vilka saker är det som författarna till boken *Skärmhjärnan junior* kallar för skärmprylar?
- Boken börjar med ett antal frågor: "Känner du någon som sover för lite? Eller någon som har svårt att koncentrera sig, ofta blir arg och stressad och aldrig rör på sig – eller som bryr sig för mycket om vad andra tycker?" Diskutera tillsammans vilka du känner (är det någon som är lite känslig så behöver du ju inte nämna namn) med en eller flera av de här egenskaperna. Kan det höra ihop med att de här personerna har för mycket skärmtid?
- Har du drag av något eller några av de här egenskaperna?
- Tycker du att det behövs en gräns för hur länge man bör använda sina skärmar varje dag? Varför tycker du det? (Frågan återkommer efter sista kapitlet, jämför svaren.)
- Förklara begreppen "skärmhjärna" och "savannhjärna".

VISSTE DU ATT ...

... Apples grundare IT-giganten Steve Jobs barn hade begränsad skärmtid? De fick överhuvudtaget inte ha några paddor och oftast fick de inte använda sina telefoner under veckodagarna, utan bara på helgerna.

KAPITEL 1: KÄNNER DU FLADDRIGA FILIP?

- Ja, gör du det – känner Fladdriga Filip, alltså? Fundera över vem det är och varför hen är en fladdrig Filip (samma sak gäller här som vid frågorna i inledningen – du behöver inte nämna någons namn).
- Varför var det så viktigt för människorna på savannen att vara nyfikna? Är det lika viktigt idag för oss moderna människor? Varför?
- Jämför Fladdriga Filip med våra förfäder på savannen. På vilka sätt är/ var det viktigt för Filip/människorna på savannen att fokusera, och vad händer/hände med dem när de blir/blev störda?
- Hur fick människan på savannen dopaminkickar? Hur får Fladdriga Filip dopaminkickar? Likheter? Skillnader?
- Förklara med egna ord hur vi idag blir beroende av dopaminkickar.
- Varför blir våra hjärnor störda när vi kollar på mobilen?
- Hur kommer det sig att vi har så svårt att koncentrera oss på flera saker samtidigt?
- Hur kan koncentrationen bli sämre av att vi har mobilen i närheten?
- Var förvarar ni mobilerna under lektionerna i er skola? Var har du din mobil på natten? Fundera på varför mobilen finns där den finns när du inte använder den, diskutera era svar tillsammans och jämför dem.
- När kan det vara läge att använda skärmprylar, och när passar det sämre?
- Diskutera råden till Fladdriga Filip på s. 22–23 och kom därefter med egna förslag på hur man kan hjälpa Filip att använda skärmprylar utan att de stör hans koncentration.

VISSTE DU ATT ...

... mobil betyder flyttbar? De första mobiltelefonerna satt fast i uttrykningsfordon – polisbilar, brandbilar och ambulanser. De telefonerna var nästan lika dyra som bilarna. När mobiltelefoner började användas av privatpersoner så vägde de ungefär 4 kg.

KAPITEL 2: ATT LÄRA SIG - OCH SEDAN MINNAS

- Skillnad på inlärning och minne? Hur hänger att lära sig saker ihop med att minnas nya saker?
- Ge exempel på ett korttidsminne.
- Ge exempel på ett långtidsminne.
- Varför är det viktigt att fokusera och koncentrera sig när du ska lära dig något nytt?
- Varför är det viktigt att inte bli störd av en massa annat än det du håller på att lära dig när din hjärna ska skapa ett minne?
- Hur lång tid behöver du sova för att det du har lärt dig ska omvandlas till ett långtidsminne?
- Varför är det så bra att repetera det du håller på att lära dig? Kan du komma på någon situation när du har övat och repeterat något som sedan verkligen sitter där?
- Kan du komma på någon situation när du har försökt att lära dig något, men det fastnade inte? Ta hjälp av de fyra felsökningarna på s. 28–29 och försök att komma underfund med vad som blev fel.
- När är det bäst att *läsa* en text på papper? När kan det vara bra att *läsa* en text på skärmen? Vad gillar du bäst? (Och du får förstås tycka vad du vill.)
- Du kommer väl ihåg Fladdriga Filip från förra kapitlet? Varför lär han sig bättre om han läser i en bok, än om han läser samma text på en skärm?
- Vid vilka tillfällen är det bästa att *skriva* med en penna på papper? När kan det funka bättre att *skriva* på ett tangentbord?

(Gör gärna "Minnesövningar" på s. 22 i samband med det här kapitlet.)

VISSTE DU ATT ...

... de första datorerna på svenska kallades för "elektronhjärnor" och "matematikmaskiner"?

KAPITEL 3: GOOGLE-EFFEKTEN

- Varför är människans kropp och hjärna byggda för att göra av med lite energi?
- Brukar du fotografera mycket, t.ex. på semestern? Eller är du sådan att du vill vara närvarande och uppleva i nuet utan att ta bilder? Vad är fördelarna och nackdelarna med de två olika sätten att uppleva något?
- Vad menas med "Google-effekten" och varför kallas den så?
- Varför gillar vår hjärna sökmotorer som Google?
- Varför behöver man lära sig saker när allting ändå finns på nätet?
- Diskutera begreppet "kunskap" – vad är kunskap egentligen/vad är inte kunskap? Ge exempel på varför kunskap är så viktigt.

VISSTE DU ATT ...

... idén till en dator fanns redan för 200 år sedan? Det var matematikern Charles Babbage som kom på den. Men tyvärr fanns det inte tillräckligt bra teknik på den tiden för att han skulle kunna bygga den.

KAPITEL 4: KÄNNER DU HANNA HINNERINTE?

- Känner du någon Hanna Hinnerinte? Fundera över vem det är och varför hen är en Hanna (samma sak gäller här som tidigare, du behöver inte nämna någons namn).
- Hanna Hinnerintes morgon – varför får Hanna så bråttom till bussen fastän hon har varit vaken länge?
- Hanna Hinnerintes dag – vad är det som inte stämmer med Hannas tider? Varför hinner hon ingenting?
- Hanna Hinnerintes kväll – hur kan kvällarna kännas kortare fastän Hanna har slutat med fotbollen? Varför somnar Hanna så sent?
- Hur har Hanna drabbats av tidstjuven skärmen – hur tar den tid från henne? Kan du känna att skärmen är en tidstjuv? Hur och när? Ge exempel.
- Vad är det med pushnotiser som gör att vi känner att vi bara måste kolla på mobilen?
- Diskutera råden till Hanna Hinnerinte på s. 52–53 och kom därefter med egna förslag på hur man kan hjälpa Hanna att få mer tid över för att göra sådant hon gillar.
- Vad skulle du hitta på att göra om både din telefon och dator gick sönder och var trasiga i en hel vecka?

VISSTE DU ATT ...

... de första telefonerna såg helt annorlunda ut än de gör idag? Några av modellerna i slutet av 1800-talet hade en vev som man vevade på för att komma till en telefonväxel. Där jobbade en massa människor – telefonister – med att koppla samtalet vidare till den som man ville prata med. Det här tog ju förstås lite tid, så det gällde att inte ha för bråttom.

KAPITEL 5: EXPLOSIONEN

- Varför tror forskarna att ungdomars beteende förändrades 2011? Och varför var det just ungdomar som förändringen märktes på?
- På s. 56–57 kan du läsa om hur många timmar barn och ungdomar lägger på skärmprylar varje dag. Hur många timmar skärmtid har du på en dag? Undersök hur lång tid de runtomkring dig lägger på skärmprylar. Stämmer siffrorna i boken med hur länge lillebror, storasyster och kompiserna hänger framför datorn eller sitter med sina mobiler?
- Vad är det som gör att det inte är bra att sitta för länge framför skärmarna? Vad är det man missar?
- Hur lång tid är det okej att lägga på skärmprylar för att inte må dåligt?

VISSTE DU ATT ...

... begreppen nätberoende och mobilberoende används i dagligt tal, men att det inte finns någon officiell diagnos för detta? Forskare anser att nät- och mobilberoende drabbar vissa användare och att det handlar om ett psykiskt beroende – något som ger trygghet.

KAPITEL 6: KÄNSLORNA STYR DIG

- Vad menar författarna med att "vår hjärna utvecklades i en tid där livet hela tiden stod på spel"?
- Vad skiljer oss människor från en smart robot som vet allt och kan räkna ut det mesta?
- Förklara uttrycket "tänka efter före" och varför det är en bra överlevnadsstrategi.
- Hur kommer det sig att det ofta är våra negativa känslor som tar över?
- Förklara ordet "skärmkänslor" med hjälp av texten på s. 68. Hur hör de här känslorna ihop med hur vår hjärna fungerar?

VISSTE DU ATT ...

... en mobiltelefon innehåller en dator som är mycket kraftigare och starkare än den dator som fanns i den första rymdfarkosten – Apollo 11 – som landade på månen 1969?

KAPITEL 7: FLOCKEN FRAMFÖR ALLT

- Våra förfäder på savannen levde i flock för att överleva. Varför var det nödvändigt? Vad hände med den som blev utstött ur flocken?
- Vad har vi kvar idag av flockbeteendet? Hur visar det sig?
- Vad har människogrupper för likheter med apflockar?
- Varifrån kommer förmodligen skvaller?
- Vad finns det för för- och nackdelar med skvaller?
- Brukar du och dina kompisar skvallra? Varför gör ni det egentligen? Jämför med teorierna som beskrivs i boken – att man skvallrar för att se vilka i gruppen man kan lita på, att skvaller skapar band mellan människor. Stämmer det?
- Tycker du att det är jobbigt med sådant du inte känner igen, med sådant som är annorlunda? Varifrån kommer det om man tänker på hur våra förfäder levde?
- Osäkerhet inför de eller det som är annorlunda kan leda till tråkigheter. Varför då? Och vad för tråkigheter?
- Vad kan skärmprylar och sociala medier ha att göra med människors flockbeteende?

VISSTE DU ATT ...

... om man väljer bort saker som man tycker är kul, slutar hänga med kompisar, isolerar sig, struntar i skolan och istället sitter framför sina skärmprylar – då är beroendet ett bekymmer och något man måste ta tag i?

KAPITEL 8: KÄNNER DU #PING?

- Känner du någon #ping? Fundera över vem det är och varför hen är en #ping.
- Vad är det som händer i hjärnan när vi pratar om oss själva och när vi får en massa beröm?
- Vad har emojis och smileys för funktion på nätet? Vad i det verkliga livet är det som emojis och smileys ersätter?
- Vad kan den ibland så hårda tonen på nätet bero på?
- Varför är det vanligare med elaka kommentarer i sociala medier än i verkliga livet?
- Hur ofta kollar du på sociala medier? Känner du igen känslan av att ha missat något om du inte har varit inne på en stund? Tänk lite längre: Varför är det så viktigt att ha koll på allt som händer (för det är ju egentligen omöjligt, eller hur?) Och vad gör det OM du missar något?
- Varför verkar det vara så viktigt att på sociala medier visa hur lycklig och framgångsrik man är? Vad händer om någon lägger ut något negativt, sorgligt eller ett misslyckande?
- Hur ofta lägger du ut något på sociala medier?
- Vad tycker du – är det samma sak att ha vänner på sociala medier som att ha dem i riktiga livet? Vad är lika? Vad skiljer sig åt?
- Diskutera råden till #ping på s. 92–93 och kom därefter med egna förslag på hur man kan hjälpa #ping att få mer tid över för att göra sådant hon gillar.

VISSTE DU ATT ...

... för att skapa en egen profil på appen TikTok måste man enligt användarvillkoren vara minst 13 år.

KAPITEL 9: DE SÄLJER DIN UPPMÄRKSAMHET

- Förklara det här kapitlets rubrik. Vilka är "de"? Vad menar författarna med att det är du som är "varan" i sociala medier? Och när blir du "säljaren"?
- Beskriv några av de knep som används när man ska skapa och lansera sociala medier?
- Har du någon gång funderat över hur det kommer sig att saker som har att göra med vad du gillar, vilka aktiviteter du gör och grejer du önskar dig kommer upp i ditt flöde? Jämför med en kompis. Får till exempel Maja, som spelar pingis tre gånger i veckan och tycker att allt som har med sport att göra är toppen, upp samma inlägg som morfar som lever för att spela schack, älskar att baka och läser kokböcker innan han somnar?
- Följer du några kändisar/influencers/youtubers? Vilka och varför just dem?
- Hur kommer det sig att fake news – falska nyheter – sprids snabbare än sanna nyheter på nätet?
- Hur misstänker man att en nyhet är falsk och vilka källor kan man lita på? Varför kan man lita på dem? (Gör gärna övningen "Fake news – testa källan" på s. 21 i samband med det här kapitlet.)
- Hur uppstår konspirationsteorier? Vad är det som gör att människor tror på dem?
- Om du skulle skapa din drömplattform, hur skulle den se ut?

VISSTE DU ATT ...

... artificiell intelligens – AI – betyder konstgjord intelligens? Det är en dator eller maskin som kan efterlikna människors intelligens och lösa problem, planera, dra slutsatser, vara självlärande och förstå att göra egna val. Men det som kallas för AI i dagligt tal kan inte alla de här sakerna utan bara några få, som att ställa diagnoser och känna igen bilder.

KAPITEL 10: KÄNNER DU SLEEPY SAM?

- Känner du någon Sleepy Sam? Fundera över vem det är och varför hen är en Sleepy Sam.
- Sleepy Sams morgon – varför kallar Sam mamma för pappa?
- Sleepy Sams dag – varför har Sam en massa irritation inom sig som måste ut?
- Sleepy Sams kväll – hur kan Sam bli så pigg på kvällen fastän han har varit dödstrött hela dagen?
- Vad händer i hjärnan när vi sover?
- Vad menas med uttrycket "att sova på saken"? Varför är det bra?
- Varför är Sam så trött när han blir väckt på morgonen?
- Hur kan du se på någon som sover att hen drömmer?
- Människorna på savannen hade varken lampor eller skärmar. Hur tror du att deras dygnsrytm såg ut?
- Hur många timmar behöver en tonåring sova per natt?
- Hur blir våra hjärnor lurade av det blå ljuset från skärmar?
- Hur kommer det sig att barn idag sover mindre än barn för 100 år sedan? Vad får det för konsekvenser?
- Vad kan man göra om man inte kan somna på kvällen? Ge varandra tips. (Läs gärna tipsen under rubriken "Somna lättare och sov bättre" på s. 24 i samband med det här kapitlet.)
- Diskutera råden till Sleepy Sam på s. 118–119 och kom därefter med egna förslag till Sam om hur han kan bli piggare.

VISSTE DU ATT ...

... de första datorerna utvecklades för 80 år sedan? Under andra världskriget användes datorer för att knäcka fiendens hemliga koder och för att räkna ut hur man skulle skjuta för att träffa bäst. Den första elektroniska datamaskin var ENIAC (Electronic Numerical Integrator and Calculator). Den datorn var 30 meter lång, 3 meter hög och 1 meter djup.

KAPITEL 11: FRAMTIDENS SKÄRMHJÄRNA

- Författarna jämför godis och skärmprylar. Vad har de för gemensamma effekter på oss?
- Varför är nyttig mat viktig för hjärnan?
- Har vi människor blivit smartare än vi var för 100 år sedan? Eller?
- Varför är det så bra för oss att möta människor i verkligheten, öga mot öga?
- Vad tror du kan ha påverkat människans förmåga att känna empati?
- Har du fått elaka kommentarer på nätet eller känner du någon som har fått det? Hur kändes det?
- För att må bra bör du:
 - röra på dig minst 1 timme varje dag
 - ha max 2 timmars skärmtid per dag
 - sova 9-11 timmar varje natt

Stämmer det här in på dig och dina kompisar? Om inte, vad kan ni göra åt det? Hur kan ni hjälpa varandra? Och – har ni fler idéer om hur ni kan hjälpa Fladdriga Filip, Hanna Hinnerinte, #ping och Sleepy Sam, hör då gärna av er till dem (kanske kan ni komma på några råd till moster Ayla också!).

VISSTE DU ATT ...

... det är vetenskapligt bevisat att man blir en bättre gamer om man rör på sig? Konditionen är viktig för att kroppen och hjärnan ska orka med långa spelpass. Pausa och rör på dig i minst 10 minuter då och då medan du spelar.

NÅGRA SLUTORD

- Tycker du att det behövs en gräns för hur länge man bör använda sina skärmar varje dag? Varför tycker du det? (Frågan ställdes även efter läsning av första kapitlet, jämför svaren! Vad har vi lärt oss?)

Ordlista

Träna ord och begrepp från boken genom att använda kopieringsunderlagen 2-4.

accumbenskärnan	konsolidering
AI (artificiell intelligens)	konspirationsteori
algoritm	korttidsminne
amygdala	kroppsminne
basala ganglier	långtidsminne
belöningscentrum	melatonin
brainstorming	multitaska
djupsömn	pushnotis
dopamin	REM-sömn
drömcykel	serotonin
drömsömn	signalämne
dygnsrytm	skärmtid
fake news	sociala medier
frontallob	spiegelneuroner
hjärnceller	sökmotor
impulskontroll	theory of mind
infinite scroll	

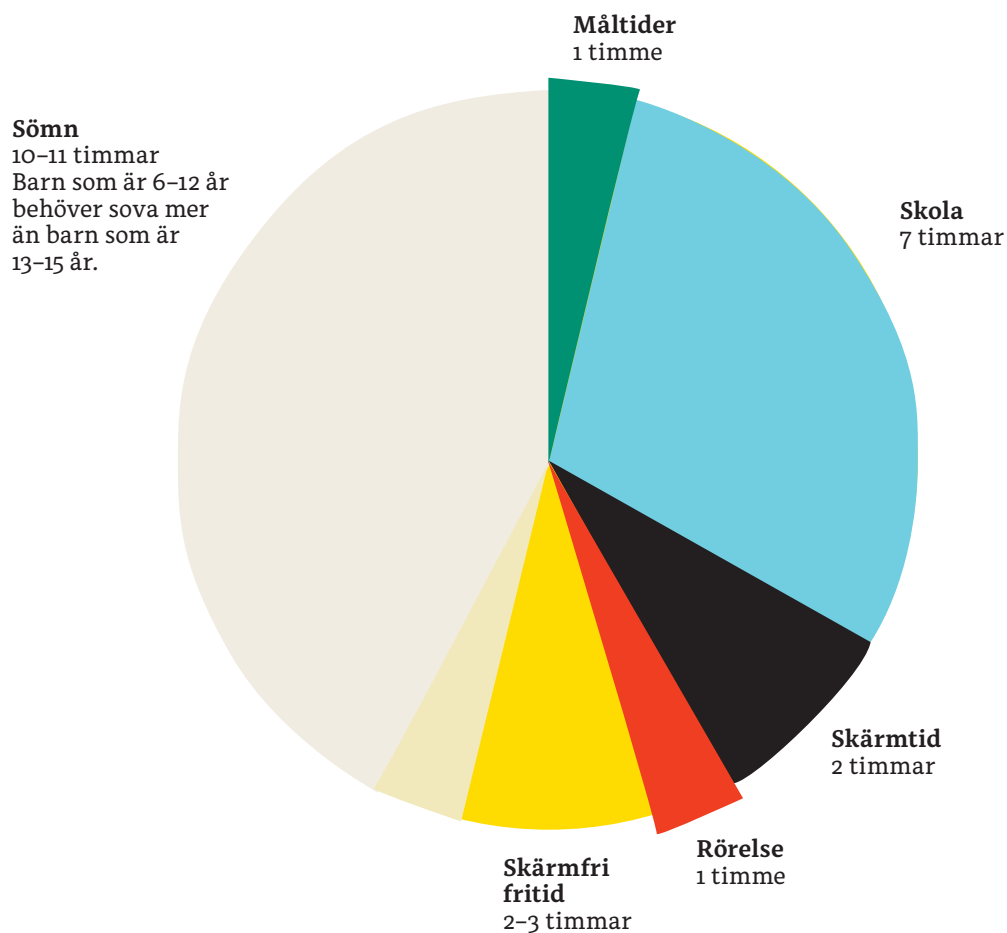


Övningar och utmaningar

Din skärmtid

Använd Kopieringsunderlag 5 och låt eleverna fylla i hur de fördelar sin skärmtid under dygnets 24 timmar. Inled med att titta på cirkeln nedan tillsammans och diskutera den. Tanken är inte att alla dagar ska vara likadana, men det är viktigt att dygnen innehåller tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder.

Riktlinjerna är sammanställda av Generation Pep och gäller barn 6–15 år.



Utmana varandra i impuls kontroll

Hur lång tid kan eleverna hålla sig utan att kolla på mobilen? Låt eleverna jobba två och två under t.ex. ett arbetspass varje dag i en vecka (alternativt så kör ni en hel dag) där de får ha mobilerna framme och på men liggandes med displayen ner. Men – de får inte kolla mobilen när den ringer, plingar till av sms, uppdateringar eller mejl. Parkompisen tar tid på hur länge den andra kan stå emot impulsen att titta på telefonen. Elevparen skriven ner tiderna och redovisar dem för klassen i slutet av veckan. Den som klarat längst tid utan att ha tittat vinner.

Testa koncentrationen med och utan mobil

Halva klassen lyssnar på en kort föreläsning, alternativt ser på en film. Eleverna får ha sina telefoner bredvid sig, men inte röra dem. Sedan får andra halvan av klassen lyssna/se på samma föreläsning/film men utan mobiler (du kan förbereda och lägga skrivpapper på elevernas bord, men kommentera dem inte).

Varje grupp får sedan återberätta vad föreläsningen/filmen handlade om och du antecknar. När alla återsamlas redogör du för resultatet. Blev det någon skillnad? Varför?

Diskussion med och utan mobilen framme

Låt eleverna sitta två och två och diskutera ett ämne du gett dem (det ska vara något de verkligen gillar att diskutera). Först får de ha mobilerna liggandes framför sig, men efter cirka 5 minuter plockar du in dem. Eleverna får sitta och prata i ytterligare 5 minuter. Diskutera tillsammans hela klassen: Kändes det annorlunda när mobilerna plockades bort? Vad var skillnaden? Vad kunde den bero på? Vad har vi lärt oss av det här – kan det vara kul att ses utan mobiler ibland?

Spel- och surfdagbok

Använd Kopieringsunderlag 6. I den övre delen ska eleverna fylla i sina spel- och surfvanor. Till att börja med varje dag, därefter några gånger i veckan. När de fyller i den undre delen ser de konsekvenserna av sina surf- och spelvanor. Diskutera resultaten tillsammans och hur man kan förändra sitt beteende – kanske lägga sig tidigare, ändra sina mobilvanor, minska skärmtiden – för att sedan fylla i dagboken igen efter en tid. Blev det någon skillnad? Blev eleverna piggare? Gladare? Mindre stressade? Presterade de bättre i skolan?

Spel- och surfdagboken kommer från unglivsstil.se.

Fake news - testa källan

Hur misstänker man att information eller en nyhet är falsk? Vilka källor kan man lita på och varför? Gör övningen tillsammans (med hjälp av Kopieringsunderlag 9) och använd något av de teman eller någon av de texter ni arbetar med just nu, alternativt en aktuell nyhet. Uppmärksamma och fundera över:

- Vem har skapat källan? Är det en privatperson, ett företag, en myndighet, ett politiskt parti, en organisation?
- Varför finns källan? Vad är syftet med texten? Förmedla fakta, underhålla, sälja något/tjäna pengar eller sprida en åsikt?
- Vad? Vilken typ av information innehåller sidan/texten? Fakta eller tyckanden?
- När skapades källan? Kolla datum. Är informationen gammal? Uppdaterad?
- Hur hittade du källan?

Och – JÄMFÖR källor – tre olika källor bör användas för att veta säkert att informationen stämmer (och källorna ska inte ha samma formuleringar). Anger texten upphovsman? Finns det en källförteckning? Faktagranskare? Om webbsida, fungerar länkarna?

MINNESÖVNINGAR

Tankekarta

En tankekarta är en minneskarta med syftet att få dig att komma ihåg. Uppmuntra eleverna att använda tankekartor i olika ämnen. Ett bra tips är att använda olika färger och former.

Koppla minne till ställe

Bestäm en text/ett avsnitt ur en bok ni läser i klassen som eleverna ska lära sig under veckan. Be dem att läsa texten på olika platser, t.ex. vid skrivbordet i sitt rum, i sin säng, på bussen ... Utvärdera i slutet av veckan. Fungerade det bra att lära sig så här? Återkoppla till kapitel 2: Att lära sig – och sedan minnas.

Använd fel hand

Be eleverna testa att göra rörelser med sin icke-dominanta hand – de högerhänta skriver med sin vänsterhand och tvärtom. Ge dem i hemuppgift att borsta tänderna, föna håret, äta med mera med fel hand. Utvärdera – hur kändes det? Blev det någon skillnad efter ett tag?

Ändra på rutiner

Träna hjärnan och förbättra både minne och koncentration genom att t.ex. gå/cykla en annan väg till skolan. Övriga dina elever med att ändra något i er dagliga rutin genom att exempelvis möblera om i klassrummet utan att förvarna, ropa upp dem i en ny ordningsföljd, ta en ny väg till matsalen/idrotten ...



Tips och råd

FÖR ATT MINSKA DEN NEGATIVA PÅVERKAN AV SKÄRMPRYLAR OCH VILA HJÄRNAN IBLAND

- Gå igenom alla du följer på sociala medier och plocka bort dem som du inte bryr dig om.
- Ställ telefonen på flygplansläge.
- Ställ telefonen på ljudlös.
- Ställ telefonen på stör ej-läge under en viss tid varje dag (natt).
- Avinstallera onödiga appar och radera chattar.
- Stäng aviseringar från appar.
- Planera innan du går in på sociala medier – vad ska jag göra?
- Mät din skärmtid och sätt en tidsgräns.
- Inför en gemensam mobilfri tid både med kompisar och med familjen.
- Byt ut dator och surfplatta mot penna och papper ibland.
- Ställ om skärmen på mobilen till svartvit. Hjärnan gillar rörelse och färg så den kommer inte att tycka att det är lika kul. Så här gör du:
 - Gå till Inställningar
 - Välj Hjälpmedel
 - Välj Skärm och textstorlek
 - Välj Färgfilter och klicka i det
 - Välj Gråskala
- Använd gärna checklistorna för dataspel, surf och mobil – Kopieringsunderlag 7 och 8.

Checklistorna kommer från unglivsstil.se.

SOMNA LÄTTARE OCH SOV BÄTTRE

- Rör på dig under dagen.
- Var utomhus i dagsljus minst en timme varje dag.
- Undvik skärmprylar en timme innan du går och lägger dig.
- Ha rutiner när du ska gå och lägga dig.
- Hjälp hjärnan och kroppen att komma till ro innan du lägger dig, läs en bok eller tidning eller lyssna på avslappnande musik.
- Lämna mobilen utanför sovrummet.

ANVÄND SKÄRMPRYLARNÄ FÖR ATT BLI FYSISKT AKTIV

- Genom att använda appar och spel som gör att du rör på dig.

KOM IHÅG

Det är du som kontrollerar din mobil, inte mobilen som kontrollerar dig.



Författarporträtt

Namn: Anders Hansen

Mina intressen: Spela gitarr, läsa böcker, utförsäkning.

Favoritdjur: Elefant

Älsklingsrätt: Hamburgare

Det här blir jag glad av: Skidåkning och bra böcker.

Det här gör mig arg: Om jag inte har sovit ordentligt (då blir jag på ett fruktansvärt humör).

Min skärmtid per dag: Enligt mobilen 80-90 minuter - har försökt att komma ner till 60 minuter men inte lyckats. Tidigare var det 120, så det går åt rätt håll.

Hur ofta kollar du sociala medier? 4-5 gånger per dag, ibland bara 2-3.



Namn: Mats Wänblad

Mina intressen: Att läsa, sport, musik.

Favoritdjur: Fiskgjuse

Älsklingsrätt: Fläskpannkaka

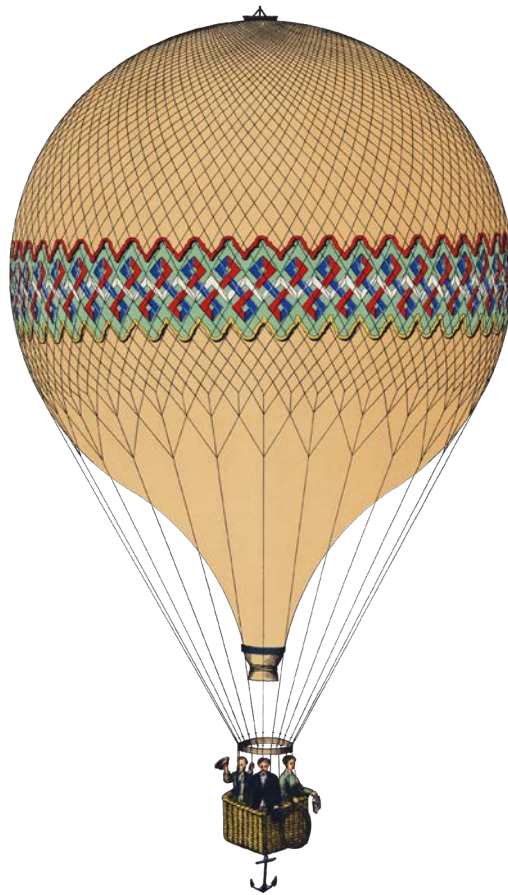
Det här blir jag glad av: Att träffa min familj, lära mig saker och dricka kaffe medan jag tittar på Vinterstudion.

Det här gör mig arg: När någon utnyttjar att någon annan är svag.

Min skärmtid per dag: Jättemycket - jag jobbar ju med datorn hela tiden.

Hur ofta kollar du sociala medier? Kanske en gång i månaden. Jo, det är sant.





Tips på hemsidor och länkar

<https://www.unglivsstil.se/ungdomar/>

<https://www.umo.se/>

<https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/>

Prata med eleverna om att om de känner någon eller tror att de själva, ett syskon eller en kompis är i riskzonen för att ägna för mycket tid åt skärmprylar bör de kontakta en vuxen, t.ex. en förälder, lärare, skolsköterska, skolkurator eller ungdomsmottagning.

Man kan också vända sig till:

<https://www.bris.se/>

<https://www.rkuf.se/fa-hjalp/jourhavande-kompis>

Kopieringsunderlag

- 1 VÖL
- 2 Öva ord och begrepp
- 3 Öva ord och begrepp
- 4 Öva ord och begrepp
- 5 Ett bra dygn
- 6 Spel- och surfdagbok
- 7 Checklista datorspel och surf
- 8 Checklista mobilanvändning
- 9 Fake news – testa källan

V - Ö - L

Vet

Önskar veta

Lärt mig

Öva ord och begrepp

Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
ACCUMBENSKÄRNAN		
AI (ARTIFICIELL INTELLIGENS)		
ALGORITM		
AMYGDALA		
BASALA GANGLIER		
BELÖNINGSCENTRUM		
BRAINSTORMING		
DJUPSÖMN		
DOPAMIN		
DRÖMCYKEL		
DRÖMSÖMN		

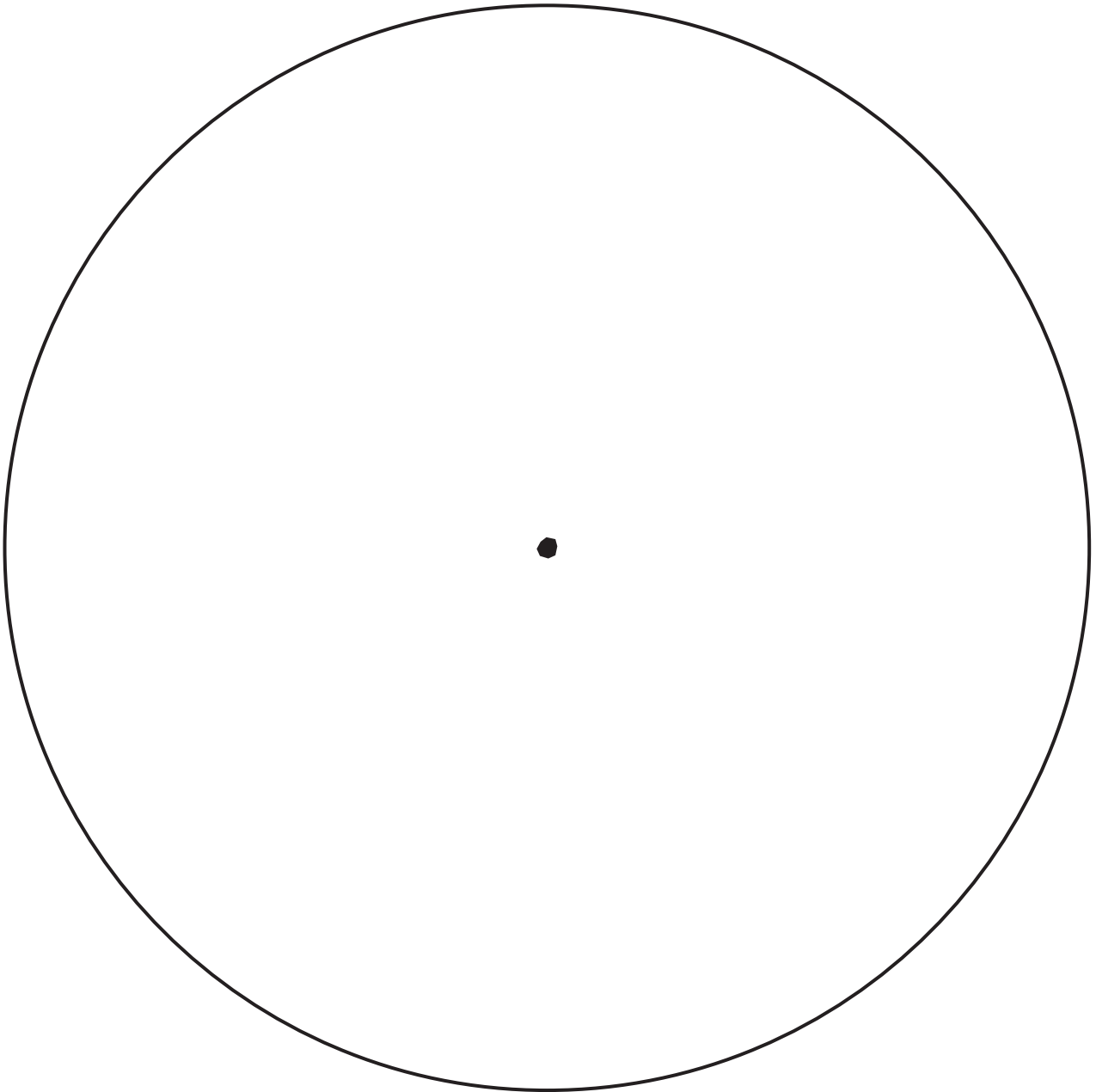
Öva ord och begrepp

Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
DYGNSRYTM		
FAKE NEWS		
FRONTALLOB		
HJÄRNCELLER		
IMPULSKONTROLL		
INFINITE SCROLL		
KONSOLIDERING		
KONSPIRATIONSTEORI		
KORTTIDSMINNE		
KROPPSMINNE		
LÅNGTIDSMINNE		

Öva ord och begrepp

Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
MELATONIN		
MULTITASKA		
PUSHNOTIS		
REM-SÖMN		
SEROTONIN		
SIGNALÄMNE		
SKÄRMTID		
SOCIALA MEDIER		
SPEGELNEURONER		
SÖKMOTOR		
THEORY OF MIND		

Ett bra dygn



Spel- och surfdagbok

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
När gick du och la dig?							
När stängde du av datorn/mobilen?							
Antal timmar vid datorn/mobilen.							
Hur många hör till skolarbete?							
Hur mycket senare än tänkt kom du i säng?							
När kollade du mobilen sista gången?							
Hur länge låg du vaken?							
Klev du upp under natten?							
Hur var din sömn?							

1) Inget vidare. 2) Sådär. 3) Helt okej. 4) Bra. 5) Toppen.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Koncentrationssvårigheter							
Trött							
Stressad							
Minnessvårigheter							
Minskad kreativitet							
Sur och irriterad							
Försämrade prestationsförmåga							
Får inget eller lite gjort							
Nedstämdhet							

1) Väldigt mycket. 2) Ganska mycket. 3) I någon grad. 4) Lite. 5) Inte alls.

Spel- och surfdagboken kommer från unglivsstil.se.

Checklista dataspel och surf

- Du sätter dig framför datorn och tänker att du ska sitta en liten stund. När du tittar på klockan eller dina föräldrar ropar har det gått flera timmar. Du har inte märkt att tiden har gått.
- Du blir irriterad när du blir störd i ditt spelande/surfande. Ibland kanske du till och med skriker, svär eller smäller i dörrar av ilska och irritation.
- Du tänker på dataspellet även när du gör andra saker.
- Du vill hellre gå hem och spela/surfa än att t.ex. vara i skolan.
- Du stannar ibland hemma från skolan för att spela/surfa.
- Du säger att du sitter färre timmar framför datorn/mobilen än du i verkligheten gör när någon frågar.
- Du har ingen riktig koll på hur många timmar per dygn du faktiskt är uppkopplad.
- Du sätter dig vid datorn direkt när du kommer hem istället för att göra läxorna.
- Du börjar hamna efter i skolan.
- Du kommer dig inte för att göra något annat än att sitta vid datorn/mobilen.
- Du får för lite sömn för att du hellre spelar/surfar.
- Du sitter inne mest hela tiden, även när det är fint väder ute.
- Du får lite eller ingen fysisk aktivitet.
- Du har svårt att komma upp på morgnarna.
- Du grips av panik vid tanken på att din dator/mobil skulle tas ifrån dig.

Checklistan kommer från unglivsstil.se.

Checklista mobilanvändning

- Jag kollar mobilen det första jag gör på morgonen.
- Jag kollar mobilen det sista jag gör innan jag somnar.
- Jag kollar sociala medier minst tio gånger per dag.
- Jag skickar fler än 20 sms eller mms per dag.
- Jag har mobilen på under natten och kan ta emot sms, samtal och/eller mejl.
- Jag kollar mobilen om den plingar till även om jag är mitt i ett samtal med någon.
- Jag har mobilen på även om jag t.ex. är på bio eller en konsert.
- Jag kollar mobilen under lektionerna.
- Jag går ingenstans utan min mobil.
- Jag får panik av tanken på att mobilen skulle tas ifrån mig.
- Jag tar med mig mobilen överallt, även på toaletten.
- Jag måste kolla mobilen direkt om den plingar till.
- Jag blir sur om mina föräldrar avbryter mig när jag sitter med mobilen.
- Jag tycker att det är ganska skönt att vara någonstans där det inte finns täckning, i alla fall när den första paniken har lagt sig.
- Jag tror att jag har tappat kontrollen över mitt mobilanvändande.

Checklistan kommer från unglivsstil.se.

Fake news - testa källan

VEM har skapat källan?

Är det t.ex. en privatperson, ett företag, en myndighet, ett politiskt parti, en organisation?

VARFÖR finns källan? Vad är syftet med texten?

Förmedla fakta, underhålla, sälja något/tjäna pengar, sprida en åsikt?

VAD? Vilken typ av information innehåller texten?

Fakta eller tyckanden?

NÄR skapades källan?

Kolla datum. Är informationen gammal? Uppdaterad?

HUR hittade du källan?

JÄMFÖR källor

Tre olika källor bör användas för att veta säkert att informationen stämmer.

Källa 1:

Källa 2:

Källa 3:

Egna anteckningar

Grafisk form och illustrationer: Lisa Zachrisson