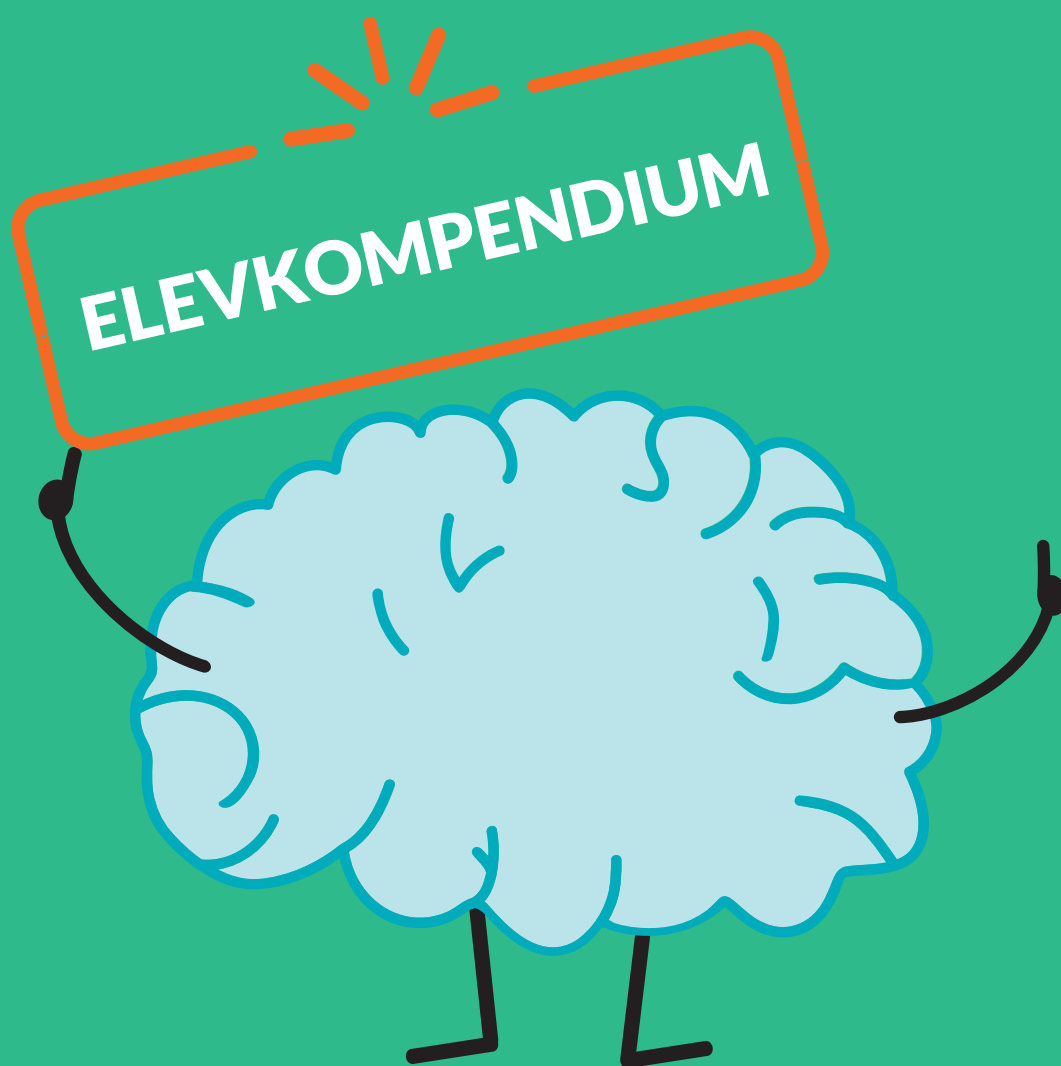


SUNDE SKÆRMVANER

BIOLOGI



Red Barnet

JUST
HUMAN

Støttet af

NORDEA
FONDEN



OPGAVE 1: BEHOV

Tag udgangspunkt i de menneskelige behov, I netop har talt om i klassen. Sæt nu de behov ind i Maslows behovspyramide herunder. Du skal placere behovene i de kategorier, du synes, de passer bedst ind i.



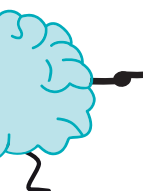
SELVREALISERING

EGO

SOCIALE

TRYGHED

FYSISKE



OPGAVE 2: MIT DØGN, MINE BEHOV

Nu skal du kigge tilbage på din dag i går – fra du stod op, til du gik i seng.

Tænk over, hvilke aktiviteter du lavede, og hvilke behov de dækkede. Skriv dem ind i skemaet på næste side.

Eksempler på, hvad du kan skrive i tabellen:

- Hvornår stod du op?
- Hvad spiste du til morgenmad?
- Hvordan kom du i skole (cykel, bus, bil, gå)?
- Hvad lavede du i skolen (fx spiste, snakkede, havde undervisning)?
- Hvad lavede du, da du kom hjem?
- Hvornår gik du i seng?

Husk, at et behov kan være alt fra søvn, mad, tryghed, fællesskab til anerkendelse og udvikling. Se eventuelt på de behov, du har sat ind i pyramiden i opgave 1, hvis du har brug for inspiration. Tænk også over:

1. Hvilke behov fyldte mest i løbet af din dag?

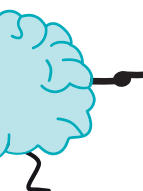
2. Fik du dækket dine basale behov, for eksempel mad, søvn, vand, tryghed?

3. Var der aktiviteter, der dækkede flere behov på én gang? At være til fodboldtræning kan for eksempel dække behovet for både motion og fællesskab.

4. Er der forskel på, hvilke behov du dækkede med eller uden brug af skærm?

5. Hvordan påvirkede dine aktiviteter dit humør og din krop? Hvad gjorde dig glad, rolig eller tryk?

[illegible]



OPGAVE 3: DESIGN EN CHALLENGE

Vælg en udfordring fra listen, og udfyld skemaet på næste side:

- Udfordring 1) Jeg vil ikke bruge skærm den sidste time inden sengetid.
- Udfordring 2) Jeg vil halvere min skærmtid på sociale medier.
- Udfordring 3) Jeg vil ikke streame film, serier eller videoer.
- Udfordring 4) Jeg vil ikke scrolle eller shoppe varer på nettet.
- Udfordring 5) Find på din egen udfordring, evt. med inspiration fra dine svar i opgave 2.

Bliv enig med resten af klassen om en start- og slutdato for jeres udfordringer.

• Startdato: _____

• Slutdato: _____

DIGITAL AKTIVITET JEG VIL ERSTATTE	UDFYLD ALLE FELTERNE HER
CHALLENGE. Hvad er din challenge? Eksempel 1: “Jeg vil ikke bruge skærm den sidste time inden sengetid.” Eksempel 2: “Jeg vil læse højt i en bog for min lillebror i stedet for at bruge skærm inden sengetid.”	
BEHOV Hvilke behov opfylder aktiviteten? Eksempel 1: “Når jeg bruger sociale medier inden sengetid, føler jeg mig ikke ensom, fordi jeg stadig “er sammen” med andre – det dækker et socialt behov.” Eksempel 2: “Selvom jeg ikke er på sociale medier, får jeg dækket det sociale behov sammen med min bror.”	
STRATEGI Hvad vil du konkret gøre? Eksempel 1: “Jeg vil lægge min telefon helt væk, så den ikke frister mig.” Eksempel 2: “Jeg vil aftale med mine forældre, at det er mig, der putter min bror i aften.”	
HYPOTESE Hvilken forandring tror du, der vil ske? Eksempel 1: “Jeg tror, jeg vil gå tidligere i seng, og at jeg vil sove bedre, hvis jeg ikke ser på skærm, inden jeg skal sove.” Eksempel 2: “Jeg tror, jeg vil få et tættere forhold til min bror, hvis jeg undgår skærm inden sengetid og læser højt for ham i stedet.”	



OPGAVE 4: LOGBOG FOR MIN CHALLENGE

Før logbog over, hvordan det går med din challenge. Brug skemaet her.

Dit navn: _____

Din challenge: _____

Startdato: _____

Slutdato: _____

DATO	FIK JEG LAVET MIN CHALLENGE? JA/NEJ	HVAD GIK GODT?	HVAD KAN JEG GØRE BEDRE I MORGEN?