

SUNDE SKÆRMVANER

Lærervejledning - Biologi



Red Barnet

JUST
HUMAN

Støttet af

NORDEA
FONDEN

OM FORLØBET

Sunde Skærmvaners biologiforløb giver eleverne viden og gør dem bevidste om deres fysiologiske og psykologiske behov – og de opnår en forståelse for, hvordan digitale og analoge aktiviteter påvirker de behov. Undervejs i forløbet skal eleverne reflektere over deres egne valg og eksperimentere med ændringer.

Forløbet består af tre dele og varer ca. tre lektioner, afhængig af hvor lang tid I fordyber jer i de enkelte dele. Eleverne skal undervejs løse opgaver i et elevkompendium, som du kan printe og dele ud til hver enkelt.

Forløbets teoretiske udgangspunkt er Sundhedsstyrelsens anbefalinger for søvn, fysisk aktivitet og især skærmtid, samt Maslows behovspyramide. Denne skaber rammen for at forstå, hvordan kroppens fysiologi, hjernens kemi og elevernes behov og adfærd hænger sammen. Forløbet kan med fordel gennemføres samtidig med Sunde Skærmvaners dansk- og/eller matematikforløb, hvis I ønsker et tværfagligt fokus.

En vigtig del af forløbet er at inddrage hjemmet. Til forløbet hører derfor et udkast til en orienterende mail, du kan sende til elevernes hjem inden forløbets start.

Niveau

7.-9 klasse

Varighed

3 lektioner

Overemne

Søvn-, bevægelses- og skærmvaner

Didaktik og fagfaglige begreber

Maslows behovspyramide

Hypotese

Fysiologiske behov

Psykologiske behov



VEJLEDNING



DEL 1

FORMÅL

Eleverne får en introduktion til, hvad behov og Maslows behovspyramide er.

FORLØB

Introduktion:

Hvad er behov?

Introducér begrebet 'behov' ved hjælp af eksemplerne på slidet.

Hjernestarter:

Tænk, tal, del

Sæt gang refleksionerne over, hvilke behov mennesker har, med hjernestarteren "Tænk, tal, del".

Introduktion:

Film og behov

Se i fællesskab filmen, der introducerer forløbet og til Maslows behovspyramide.

Aktivitet:

Maslows behovspyramide

Brug slidet til at samle op på anbefalingerne om søvn, bevægelse og skærmtid.

Elevkompendium

Eleverne løser opgave 1 i kompendiet. Her skal de kategorisere de behov, I skrev på tavlen under hjernestarteren – med udgangspunkt i Maslows behovspyramide.

Klassens liste indeholder muligvis eksempler, der ikke er behov, men en aktivitet (fx at scrolle på Tiktok). Efter eleverne nu har set filmen og lært om Maslows behovspyramide, kan du med fordel tydeliggøre, hvad forskellen er – altså at en aktivitet er noget, der søger at opfylde et behov.

Introduktion:**Behov og biologi**

Gennemgå de forskellige typer af behov på slidet og forklar, at behovspyramiden er som en trappe: Hvis vores basale behov ikke er opfyldt, har vi ikke overskud til de andre behov, for eksempel at indgå i gode relationer med andre.

Slidet viser desuden, at alle behov i pyramiden – også de øvre – har en biologisk betydning, og ikke kun en psykologisk.

Aktivitet:**Emmas døgn**

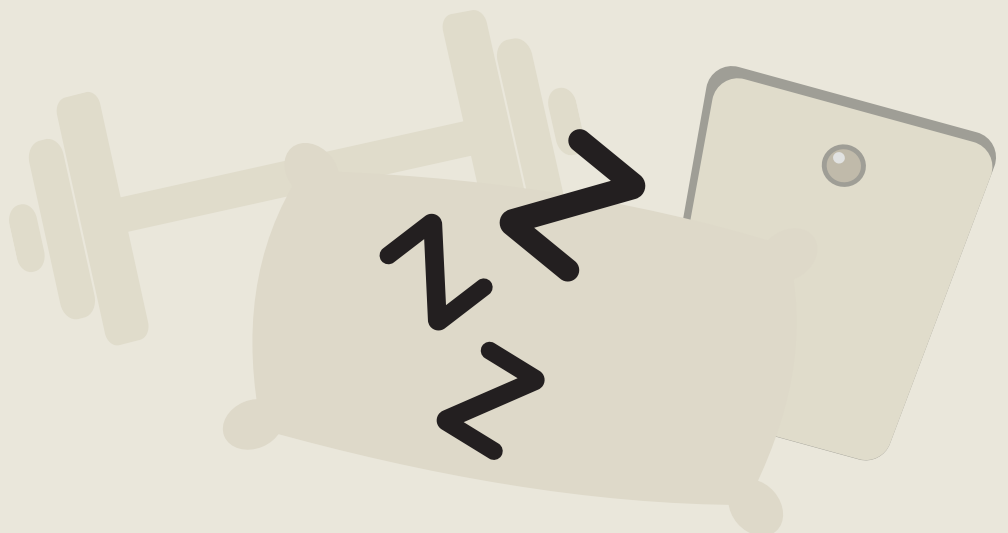
Lav fem skilte med de fem trin fra behovspyramiden, og hæng dem op forskellige steder i klassen. Læs op fra printarket "Emmas døgn", og lad eleverne flytte sig rundt imellem skiltene undervejs – på den måde svarer de hver især på, hvilket behov de mener, at Emmas forskellige handlinger dækker.

Før du læser, fortæl da eleverne, at den samme handling kan opfylde forskellige behov hos forskellige personer, og at der ikke er rigtige eller forkerte svar. Lad enten eleverne stille spørgsmål undervejs, hvis de er i tvivl eller uenige, eller lav en opsamling til sidst.

Opsamling:**Emmas døgn**

Brug spørgsmålene på slidet til at runde øvelsen af.

Du kan gøre eleverne opmærksomme på, at Maslows behovspyramide er udarbejdet i 1943 – det vil sige før streaming, smartphones, sociale medier osv.





DEL 2

FORMÅL

Eleverne undersøger, hvordan deres egne hverdagsaktiviteter hænger sammen med forskellige behov i Maslows behovspyramide. Det giver dem indblik i, hvordan digitale og analoge aktiviteter kan dække de samme eller forskellige behov.

FORLØB

Aktivitet:

Mit døgn, mine behov



Elevkompendium

Eleverne løser opgave 2 i kompendiet. Her skal de kigge tilbage på deres dag i går og notere, hvad de lavede, og hvilke behov det opfyldte.

Nævn evt. eksempler på en aktivitet og det eller de behov, den dækker:

- Søvn opfylder et fysiologisk behov.
- Tid på Tiktok opfylder måske et socialt behov.
- At spille fodbold opfylder måske både et socialt behov og giver anerkendelse.

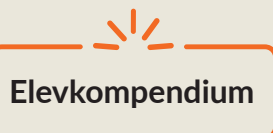
Vær opmærksom på, at det for nogle elever kan være sårbart at dele tanker om for eksempel søvn eller skærmbrug. Nævn gerne, at formålet med opgaven er at sætte tanker og snakke i gang, og at der ikke er rigtige eller forkerte svar.

Opsamling:

Mit døgn, mine behov

Brug spørgsmålene på de to slides til at samle op på øvelsen. Eleverne taler med deres sidemakker.

Aktivitet: Design en challenge



Eleverne løser opgave 3 i kompendiet. Her skal de beslutte sig for en udfordring, som de selv skal prøve kræfter med.

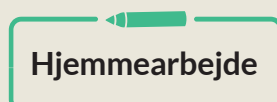
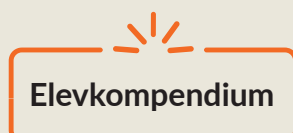
Sørg for, at de formulerer deres udfordring så konkret og realistisk som muligt. De skal beskrive, hvilket behov de arbejder med, for eksempel tryghed, fællesskab eller anerkendelse. Du kan eventuelt opfordre elever til at slå sig sammen om en udfordring som gruppe.

Klassen beslutter en fælles tidsramme for, hvor længe udfordringerne varer. En passende varighed kan være tre eller fem dage. Det er vigtigt, at det bliver klassens fælles beslutning, da det øger chancen for, at alle gennemfører.

Eksempler på udfordringer kunne være:

- I stedet for at scrolle på Tiktok, når jeg keder mig, vil jeg spille kort med min lillebror.
- I stedet for at skrive så meget med mine venner online, vil jeg invitere dem på besøg til en hyggeaften.

Aktivitet: Logbog



Introducér opgave 4 i kompendiet. Her skal eleverne føre logbog over, hvordan det går med deres challenge/udfordring.



DEL 3

FORMÅL

Eleverne reflekterer over, hvor nemt eller svært det er at bruge mindre tid på skærme. De får også en forståelse for, at forældre er rollemodeller for skærmbrug, og får mulighed for at tale om de voksnes vaner.

FORLØB

Opsamling:

Hvordan gik udfordringen?

Kom eleverne i mål med deres challenge? Nu skal de tale med sidemanden om de spørgsmål, der står på slidet.

Læg op til, at det er okay at være ærlig. Hvis mange ikke kom i mål med deres challenge, så tal om, hvorfor det var så svært. Kom for eksempel ind på vaner eller digitale mediers fastholdelsesmekanismer.

Aktivitet:

Design en udfordring til forældre

Tal sammen to og to med udgangspunkt i spørgsmålene på slidet, og bliv bagefter enige i klassen om en fælles challenge, I kan give elevernes forældre.

Hvis nogen i klassen ikke har forældre eller bor med dem, så gør det tydeligt, at udfordringen gælder ens nærmeste voksen/voksne i hjemmet.