



EMMAS DØGN

Lav skilte med de fem trin fra behovspyramiden, og hæng dem op forskellige steder i klassen. Læs "Emmas døgn" op, 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 over.

- Emma vågner i sin seng klokken 6.50, da hendes mobilalarm ringer.
- Hun bliver liggende lidt og scroller på Tiktok i 20 minutter, mens hun vågner rigtigt.
- Hun går ud på badeværelset, vasker ansigt og spiser en skål havregryn med mælk.
- Hun cykler i skole – det regner, men hun har regnjakke på.
- Hun møder sin veninde Freja på cykelstien, og de cykler sammen det sidste stykke.
- I skolen har hun matematik og dansk. I dansktimen får hun ros af læreren for en god fremlæggelse.
- I frikvarteret hænger hun ud med sine venner. De griner, snakker og laver lidt Tiktoks sammen.
- På vej hjem fra skole cykler hun alene. Hun stopper ved Netto og køber en croissant og en energidrik.
- Hjemme igen lægger hun sig i sengen og ser serier på sin mobil i næsten en time.
- Så spiser hun aftensmad med sin familie – hendes far har lavet pasta med kødsovs, og de taler lidt om, hvad de hver især har lavet i dag.
- Efter maden sætter hun sig for at lave lektier. Hun prøver at koncentrere sig, men tjekker mobilen flere gange undervejs.
- Kl. 21 går hun i bad, og bagefter facetimer hun med sin kusine, som bor i en anden by. De taler om weekendens planer.
- Før hun lægger sig til at sove, hører hun musik i sine høretelefoner og skriver lidt med en fyr fra klassen.
- Hun falder i søvn omkring kl. 22.45.