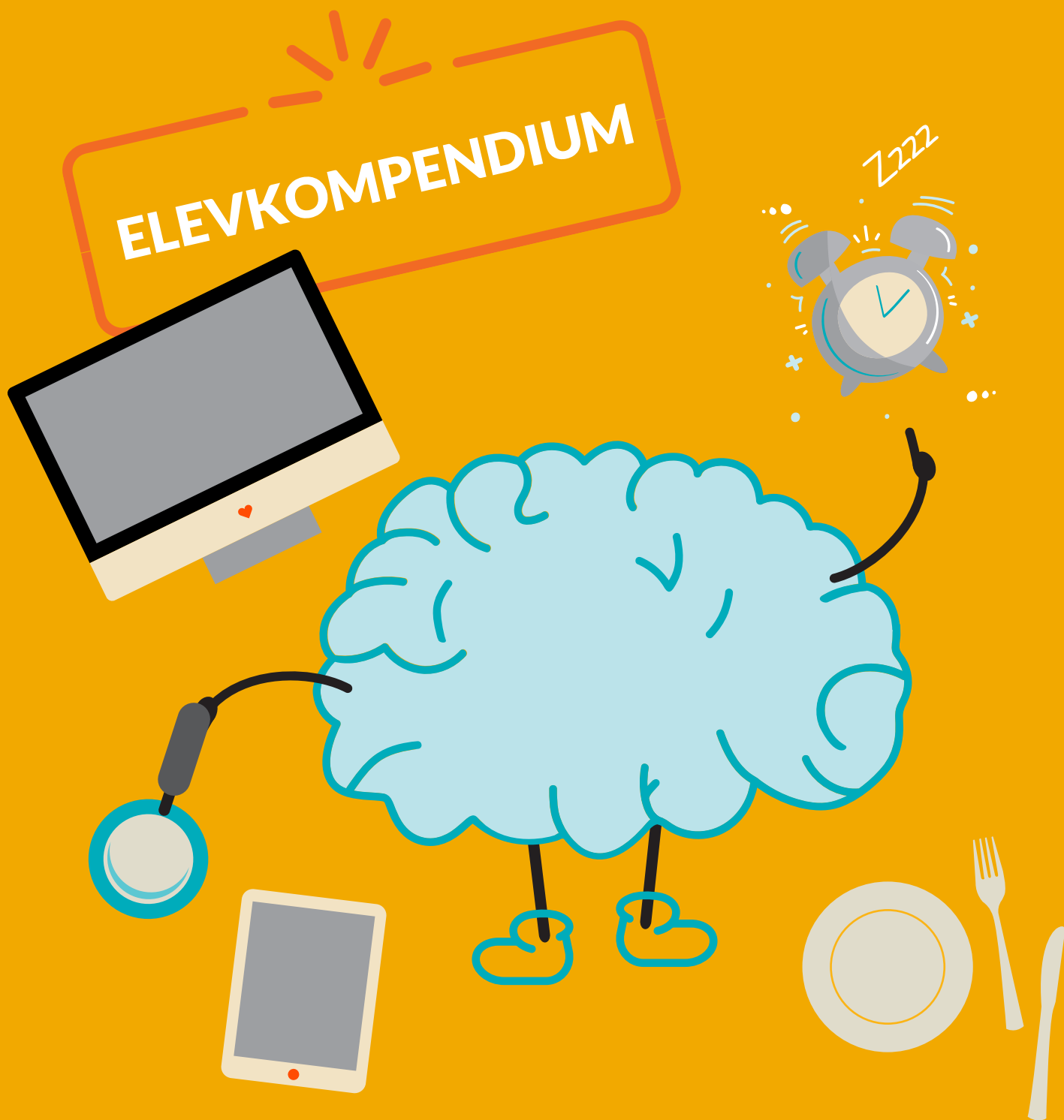


# SUNDE SKÆRMVANER

Natur/teknologi i 4.-6. klasse



Red Barnet

JUST  
HUMAN

Støttet af  
NORDEA  
FONDEN



## OPGAVE 1: VILLES DØGN

Sid klar med en tusch eller blyant, mens I hører historien om Villes døgn. I teksten på næste side skal I markere hver gang, Ville har eller får opfyldt et behov. I kan sætte en streg under behovene, overstrege dem eller sætte en ring rundt om dem.



## Dagbog

Klokken kvart i syv vågner jeg ved, at der er en arrig løve, der brøler meget højt. Det er bare min mobilalarm, og det er min storebror, der har sat den til det. Jeg får et chok hver morgen, men så glemmer jeg at gøre noget ved det. Måske fordi jeg bliver fanget af alt muligt på min telefon. I dag bliver den fem over syv, før jeg kommer ud af sengen.

Det betyder, at jeg skal have fart på, men det gør mig ikke noget, for jeg synes, det er virkelig kedeligt at vaske mig, rede hår, børste tænder og spise morgenmad. Mens jeg skovler havregrynene ind, ser jeg nogle videoer på min telefon.

Så snart, jeg har spist, er det afsted i skole. Det er koldt, så jeg tager hue på under cykelhjelm. På vej til skole ser jeg ryggen af min ven, Nour. Jeg cykler alt, hvad jeg kan, så vi kan følges det sidste stykke.

Oppe i klassen afleverer vi vores telefoner til Hanne, der lægger dem i mobilhotellet. Isabel afleverer en splinterny mobil. Den ser virkelig fed ud. Bagefter har vi dansk, matematik og idræt. I frikvarteret kommer jeg i tanker om en video, som jeg ved, Nour vil grine af. Men vi har jo ikke vores telefoner, så vi sjipper og spiller bold med nogle af de andre fra klassen.

Efter skole cykler jeg hjem til min farmor. Hun giver sådan nogle dejlige kram og er altid i godt humør. Vi spiser kage og kigger på billeder fra den gang, min bror og jeg var små og havde vandkamp i haven. Hun griner og klapper sig på lårene. Jeg elsker, når hun griner.

Bagefter cykler jeg hjem og smider mig på min seng. Jeg er træt og ligger og scroller videoer på min telefon. Men så kommer jeg i tanker om, at vi hende i klassen aftalte at game sammen efter skole, og jeg skynder mig at logge ind.

Da min far råber, at der er aftensmad, mærker jeg pludselig, at jeg skal tisse så meget, at jeg må løbe ud på toilettet. Jeg havde helt glemt det, fordi spillet var så sjovt.

Vi spiser pitabrød med kylling til aftensmad og taler om vores dag. Jeg tænker på Isabells nye telefon, og selvom min egentlig fungerer fint, siger jeg til mine forældre, at jeg ønsker mig en ny.

Efter aftensmaden har vi læsetid i familien. Jeg læser i en bog om en pige, der kan lide at skate, men jeg læser den samme sætning igen og igen, fordi min telefon ligesom kalder på mig med alle sine notifikationer.

Efter læsetid ser vi UltraNyt sammen, og så er klokken ved at være der, hvor jeg skal børste tænder. Inde i sengen scroller jeg igen på min telefon og chatter med nogle fra klassen. Jeg må ikke bruge telefonen efter klokken 21, men jeg glemmer tiden, og den bliver 21:30, før jeg lægger den væk. Det er svært at stoppe, for jeg vil ikke gå glip af noget.

Klokken kvart i ti falder jeg i søvn og sover tungt, indtil løven i min mobil igen brøler og vækker mig til en ny dag.



## OPGAVE 2: VILLES BEHOV

Nu skal du sammen med din gruppe kategorisere de behov, som du og de andre i gruppen har fundet i Villes fortælling.

1. Start med at fortælle hinanden, hvilke behov I har fundet i teksten.  
Har I fundet de samme eller nogle forskellige?
2. Saml behovene i kategorier, altså grupper/typer af behov. Giv hver kategori en overskrift, der beskriver behovet.

KATEGORI (OVERSKRIFT)	BEHOV I KATEGORIEN

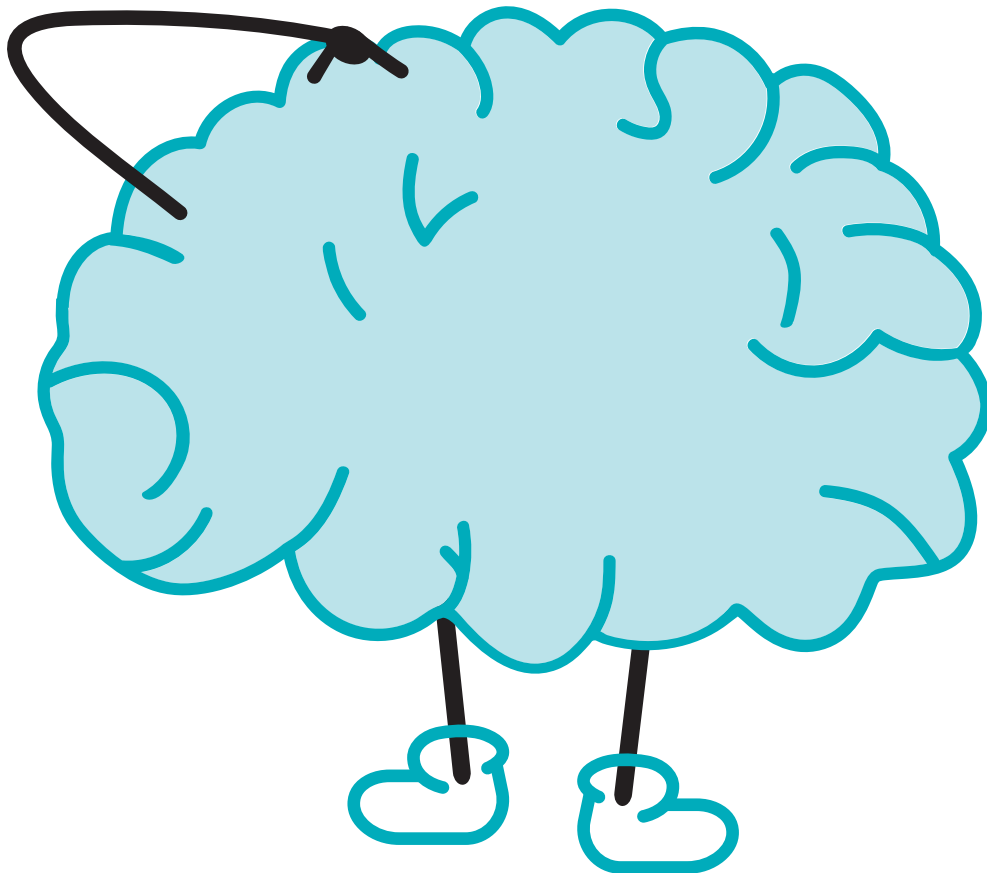
KATEGORI (OVERSKRIFT)	BEHOV I KATEGORIEN

3. Når I er færdige med at lave jeres kategorier, skal I tænke over jeres egne behov. Tal sammen i gruppen: Er der behov, I kender fra jeres egne liv, som ikke er med i de kategorier, I har lavet?

Tilføj de behov og kategorier, der eventuelt mangler i skemaet, og giv også dem en overskrift.

4. Sammenlign til sidst jeres behov med Villes. Tal om:

- Er jeres og Villes behov de samme? Eller er de forskellige?
- Har I også prøvet at glemme eller udsætte et behov, ligesom Ville?
- I hvilke situationer har I udsat/glemte et behov, og hvordan var det?





## OPGAVE 3: ROS OG BELØNNINGER

Tal med din sidemakker om spørgsmålene herunder. Skriv stikord ned undervejs, så I bagefter kan huske, hvad I talte om. I skal fortælle klassen om jeres snak til sidst.

Hvordan var øvelsen, hvor I fik ros?

---

---

---

Hvad har I lyst til at gøre igen? Hvorfor?

---

---

---

Er der forskel på ros og belønning?

---

---

---

Hvilken betydning havde belønningerne?

---

---

---

Har I oplevet belønninger på andre tidspunkter af jeres liv – både online og offline?

---

---

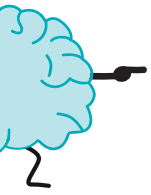
---

Hvis I har oplevet belønninger, hvordan bliver I så påvirket af dem?

---

---

---



## OPGAVE 4: MIN DIGITALE HVERDAG

Gå på opdagelse efter belønninger i din egen digitale hverdag.

1. Se på skemaet herunder og sæt først kryds ud for de aktiviteter, hvor du oplever, at du får belønninger (midterste kolonne).
2. Giv bagefter din belønning en score på en skala fra 1 til 10 (højre kolonne):

**1 = Laveste belønning/glæde ved aktiviteten**  
**10 = Højeste belønning/glæde ved aktiviteten**

Der er ingen rigtige eller forkerte svar i øvelsen, og det er helt op til dig selv, hvad du oplever som høj eller lav belønning.

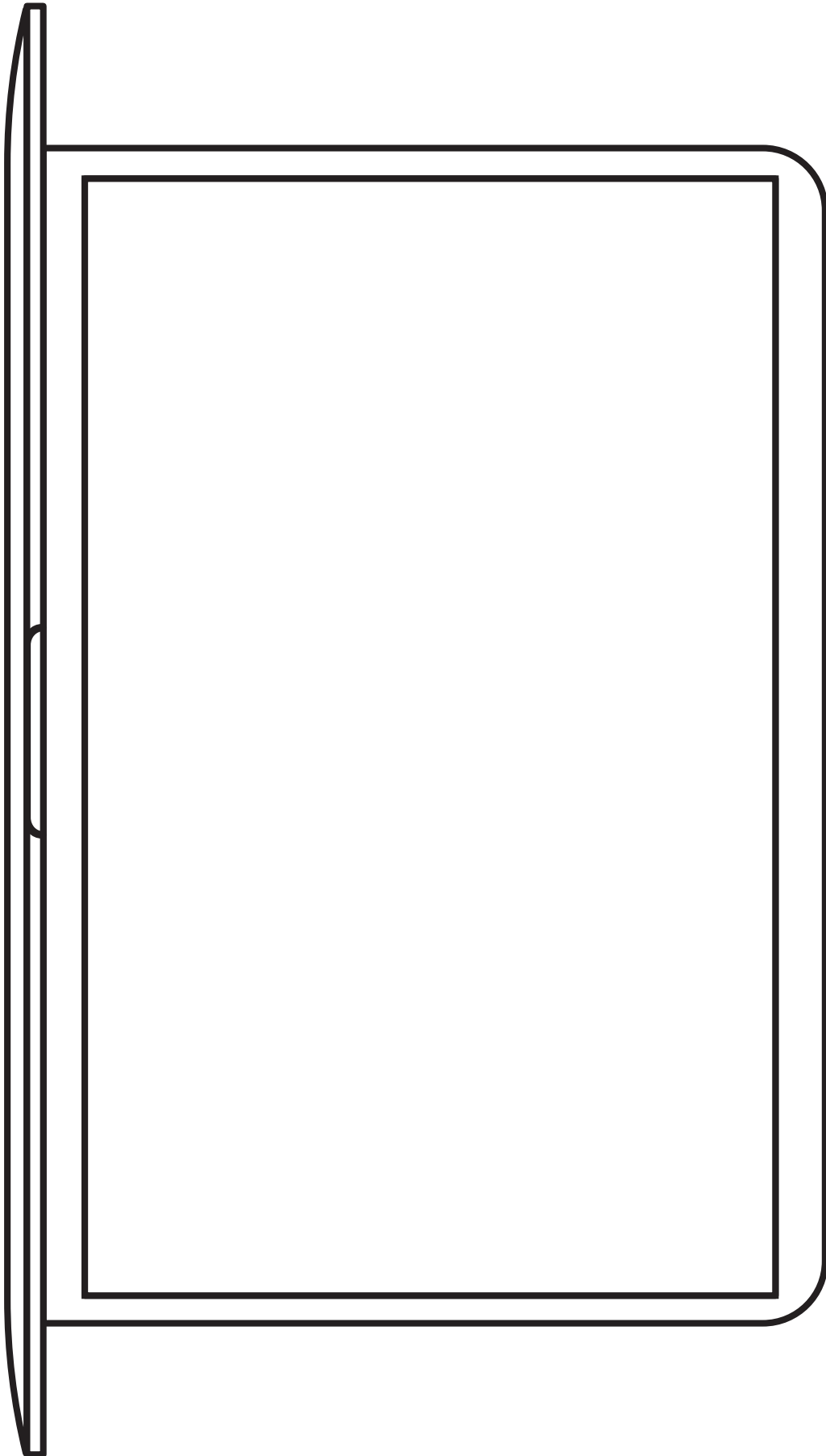
AKTIVITET	BELØNNING	SCORE
Jeg sover	X	5
Jeg spiller computer		
Jeg ser videoer		
Jeg modtager beskeder		
Jeg vedligeholder min streak		
Jeg klarer et level i et spil		
Jeg får en notifikation		
Jeg logger ud af et medie		
Jeg slukker min telefon		
Jeg får et nyt skin		
Min telefon ringer		

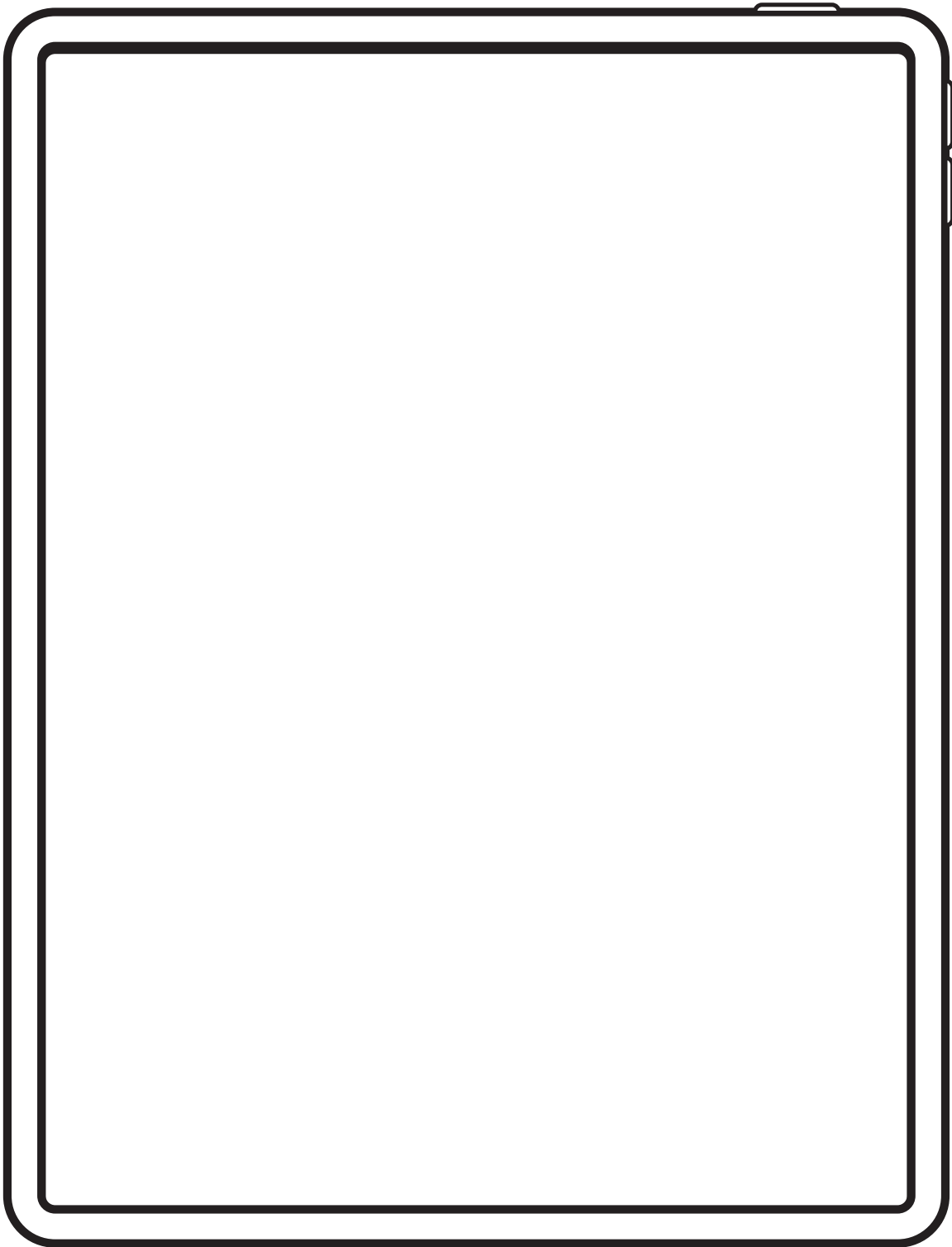


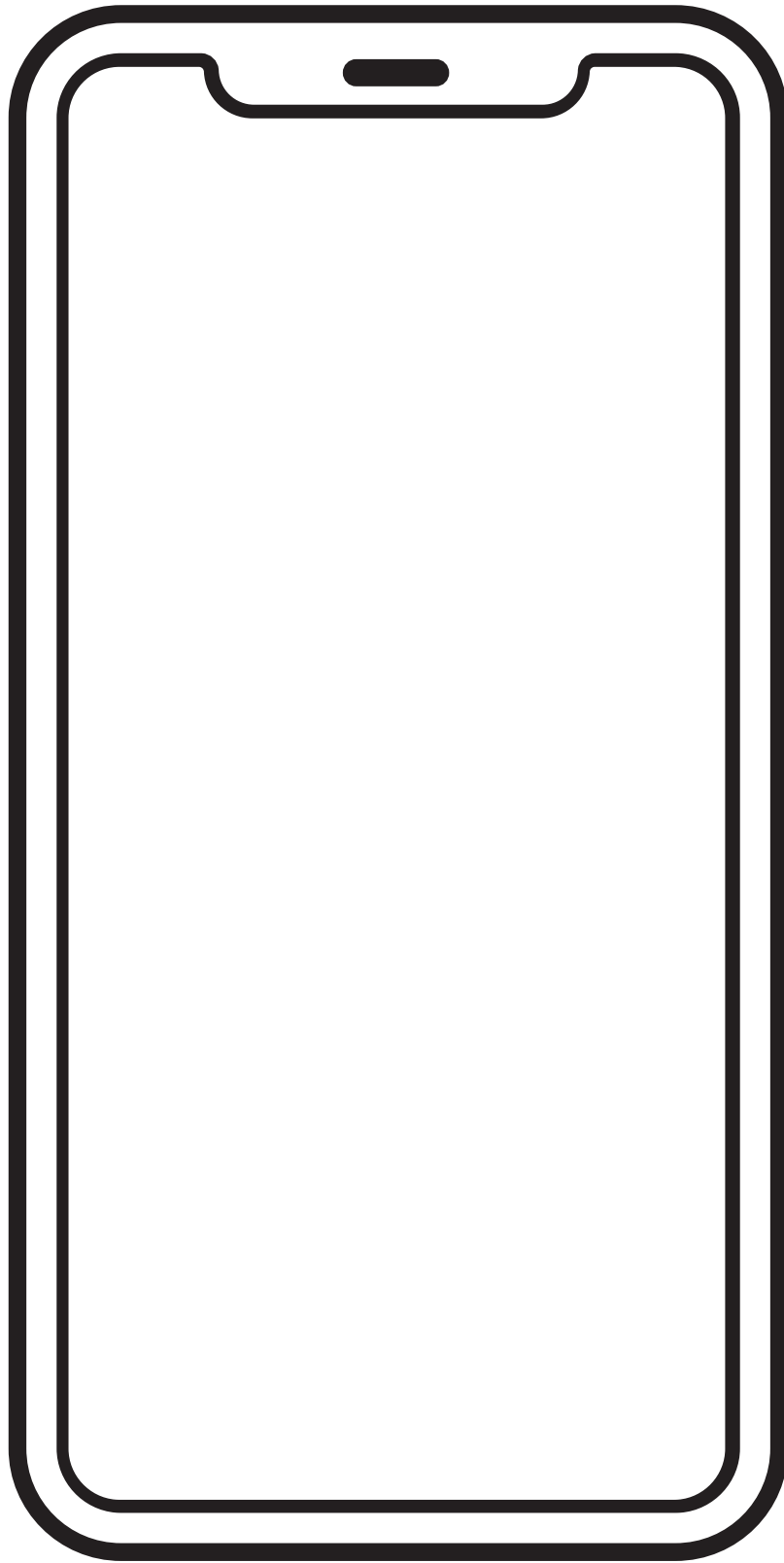
## OPGAVE 5: JEG FÅR EN BELØNNING, NÅR...

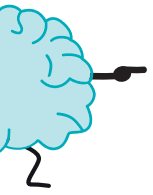
Nu skal du selv tegne en situation fra dit digitale liv, hvor du oplever at få en belønning. Vælg, om du vil tegne en belønning, du har fået på computeren, på telefonen eller på en tablet. Du kan bruge en af skabelonerne på de næste tre sider.

Når du er færdig med at tegne, skal du fortælle din sidemakker, hvad du har tegnet. Du skal også forklare, hvorfor du har valgt netop den situation.









## OPGAVE 6: BEHOV OG BELØNNINGER

Tegn en streg mellem hvert behov og den belønning, du oplever ved at opfylde behovet. Du må gerne koble flere belønninger til det samme behov. Og husk, at der ikke er noget, der er rigtigt eller forkert.

Hvis du synes, der mangler bestemte behov eller belønninger på listerne, kan du tilføje flere nederst.

BEHOV	BELØNNING
At få mad	Jeg har det rart
At gå på toilettet	Jeg føler mig afslappet
At sove	Jeg føler mig udhvilet og klar
At drikke vand	Jeg føler mig tilpas
At få et kram	Jeg føler varme
At have varmen	Jeg føler glæde
At bevæge mig på en eller anden måde	Jeg føler frihed
At blive anerkendt	Jeg føler mig anerkendt
At have nogen at tale med	Jeg føler ikke nogen belønning
At være online	_____
At være offline	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Bagefter skal du og din sidemakker snakke om spørgsmålene herunder og notere jeres svar:

- Har I forbundet behov og belønninger ens? Eller er de forskellige? Hvorfor?

---

---

---

---

---

- Har I tilføjet nogle behov og belønninger? Hvilke og hvorfor?

---

---

---

---

---

- Har I nogensinde prøvet ikke at få jeres behov opfyldt.

Hvad gjorde det eventuelt ved jer?

---

---

---

---

---

Del til sidst jeres snakke med resten af klassen.



## OPGAVE 7: HVILKE BEHOV ER DER I DIT HJEM?

Når du kommer hjem, skal du interviewe en eller flere fra din familie. Du skal stille dem spørgsmålene herunder og skrive svarene ned undervejs.

- Når du hører ordet behov, hvad kommer du så til at tænke på?

---

---

---

---

---

- Hvilke behov har du i løbet af en dag?

---

---

---

---

---

- Hvad er det vigtigste behov for dig at få opfyldt? Og hvorfor?

---

---

---

---

---

- Hvordan har du det, når et behov bliver opfyldt?

---

---

---

---

---

- Har du prøvet at udsætte et behov eller at glemme det helt? Hvis ja, hvornår og hvorfor?

---



---



---



---



---

- Bliver dine behov påvirket af alt det, vi laver på vores skærme?

---



---



---



---



---

- Har skærmene givet dig nye behov?

---



---



---



---



---

- Hvis du kun må vælge ét behov, som du ikke ville undvære, hvad skulle det så være? Og hvorfor?

---



---



---



---



---