

Tæknilaus tími

Af hverju er mikilvægt að eiga stundir án tækja í lífinu?

Tækninotkun er ekki alltaf truflandi en það er alveg víst að stundum er best að leggja tækin frá sér. Hjálpið nemendum ykkar við að finna út hvenær er sniðugt að nota tæknina og hvenær ekki. Prófið einnig að búa til fjölskyldureglur um tækjalausan tíma heima.

Markmið:

Að átta sig á hvernig tæknin getur valdið truflun.

Að átta sig á því hvernig okkur líður þegar allir í kringum okkur eru uppteknir í tækjunum sínum.

Að finna tíma þar sem hentar að leggja tækin til hliðar og einbeita sér að öðru.

Lykilhugtök:

Athygli • truflun • einbeiting

Kennsluáætlun 40 mínútur.

Upphitun: Tæknilaus tími

5 mínútur

1.

Spyrjið: Vitið þið hvers vegna ekki má senda skilaboð úr símanum á meðan verið er að keyra bíl? (glæra 3).

Gefið nemendum færi á að svara. Meðal þess sem gæti verið nefnt er: *Það er hættulegt, þú getur ekki fylgst með umferðinni, það er ólöglegt, þú gætir slasað einhvern óvart.*

2.

Segið: Í dag ætlum við að tala um hvers vegna það er mikilvægt að hafa tækjalausan tíma annað slagið í daglegu lífi. Byrjum á því að horfa á skemmtilegt myndband um það.

Sýnið **Sesame Street Device-Free Dinner** myndbandið á glæru 4. Einnig má sýna myndbandið PBS Kids "Arthur – No Internet?!"

3.

Segið: Snúið ykkur nú að bekkjarfélaga ykkar og ræðið það sem þið tókuð eftir í myndbandinu. Haldið þið að það geti stundum verið betra að leggja frá ykkur tækin? (glæra 5)

Biðjið nokkra nemendur um að deila því sem kom fram í þeirra umræðum. Svör nemenda munu verða mismunandi en þessi atriði gætu komið upp: Í bíó, á bókasafninu, við matarborðið, rétt fyrir svefninn o.s.frv.

4.

Útskýrið fyrir nemendum að dæmin sem þau nefna séu dæmi um aðstæður þar sem tækin geti valdið truflun. Skilgreinið **truflun** sem eitthvað sem hindrar ykkur í að veita fulla athygli. (glæra 6) Skilgreinið **athygli** sem það þegar maður tekur eftir einhverju mikilvægu. (glæra 7)

Tækjalaus, hvar og hvenær?

10 mínútur

1.

Segið: Þrátt fyrir að aðstæður séu mismunandi og fjölskyldur líka eru alltaf einhverjar stundir í lífinu þar sem það er sniðugt að taka hlé frá tækjunum. Við þurfum líka að hugsa um það hvaða áhrif það hefur á fólkið í kringum okkur þegar við erum niðursokkin í símana eða spjaldtölvur. Við skulum aðeins ræða hvað við þurfum að hafa í huga svo við getum haft aðeins fleiri tækjalausar stundir í lífinu.

2.

Sýnið tilheyrandi glæru og ræðið fjögur lykilatriði sem hafa ber í huga þegar valinn er tími sem hentar til að leggja tækin til hliðar. Leggið áherslu á að tæknin er ekki alltaf truflun en stundum hentar best að leggja tækin frá sér.

- **Öryggi:** Stundum ógnar tækjanotkun öryggi þínu og annarra. (glæra 8)
 - Til dæmis ef einhver gengur yfir götu og er í símanum á meðan sér hann/hún ekki bílana koma.
- **Virðing:** Stundum getur það sært tilfinningar annarra ef þú ert ekki að veita þeim athygli. (glæra 9)
 - Til dæmis ef einhver er að tala við þig. Ef vinur þinn er að reyna að segja þér frá einhverju mikilvægu skalt þú líta upp úr leiknum sem þú ert að spila og hlusta.
- **Einbeiting:** Stundum þarft þú að veita því sem þú ert að gera fulla athygli. (glæra 10)
 - Til dæmis þegar þú ert að lesa bók, gera heimaverkefni, eða kannski að föndra. Þetta eru allt verkefni sem krefjast fullrar athygli og ef þú ert að nota tæki á meðan er erfiðara að einbeita sér.
- **Svefn:** Á rólegum stundum, eins og til dæmis þegar við erum að fara að sofa, ættu tækin að fá að hvílast líka. (glæra 11)

- Læknar mæla með því að fólk hætti að nota tækin að minnsta kosti klukkutíma áður en það fer að sofa af því að bláleita ljósið í skjánum hefur áhrif á hversu vel við sofum.
- Það getur verið sniðugt að hlaða tækin annars staðar en við sofum því þá freistum við ekki til að nota þau rétt fyrir svefninn. Það er svo mikilvægt að hvílast vel til þess að næsti dagur verði góður.

Búið til: Tækjalausar reglur fyrir fjölskylduna

20 mínútur

1.

Segið: Í dag eigið þið að ráða. Þið eigið að búa til reglur fyrir fjölskylduna um tækjalausan tíma! Reglurnar gilda ekki bara fyrir ykkur, heldur fyrir foreldra ykkar, systkini, eða aðra sem búa á heimilinu ykkar. Þið takið svo reglurnar með heim og sýnið fjölskyldum ykkar.

2.

Dreifð [Reglur um stundir án tækja fyrir fjölskylduna](#). Lesið leiðbeiningarnar á **glæru 12** upphátt. Ef þið teljið að nemendur þurfi meiri leiðsögn, getið þið gefið dæmi fyrir hvern flokk og látið nemendur velja það sem hentar best fyrir þeirra fjölskyldu.

Munið: Hér setja nemendur námsefnið í samhengi við sitt eigið líf. Fjölskyldur eru mismunandi og henta því mismunandi reglur.

3.

Þjóðið nemendum að deila sínum reglum hvert með öðru. Gakktu úr skugga um að þau taki öll grunnatriðin með í reikninginn: Öryggi, virðing, einbeiting og svefn.

Ígrundun

5 mínútur

1.

Segið: Í dag höfum við rætt um hvernig tæki geta truflað og hvernig við getum séð til þess að þau séu stundum lögð til hliðar. Núna vil ég að þið hugsið, teiknið og skrifið ráðleggingar til einhvers fullorðins (mömmu, pabba, barnapíu, frænda t.d.) um hvernig er best að komast hjá því að láta tæknina trufla sig.

2.

Dreifð [Stoppa og hugsa](#). Lesið fyrirmælin upphátt og látið nemendur ljúka verkefnunum sjálfstætt. (glæra 13)

3.

Biðjið nemendur um að deila svörum sínum með bekknum. Safnið saman verkefnunum til að meta þau.