

Stafrænar venjur

NAFN

DAGSETNING

1.hluti: Skoðaðu stafrænar venjur þínar

Svaraðu eftirfarandi spurningum til að kanna stafrænar venjur þínar.

Skoðaðu venjur þínar

Hverjar eru stafrænar venjur þínar núna? (Hafðu í huga að venjur geta verið jákvæðar, neikvæðar eða bæði. Hugleiddu og skráðu eins margar af venjum þínum og þú getur.)

Svörin geta verið mismunandi.

Dæmi:

Byrja daginn á því að skoða Instagram.

Horfa á Youtube eða TikTok fyrir skóla og taka langan tíma í að gera mig tilbúinn/tilbúna.

Tala við ömmu og afa í myndbandsspjalli.

Kíkja í símann í hvert sinn sem ég er að bíða í röð.

Skoða samfélagsmiðla þegar ég er með vinum mínum eða í hádegishléi.

Nota app til að fylgjast með líkamlegri hreyfingu minni yfir daginn.

Settu inn broskarl (tjákn) við hverja venju til að sýna líðan þína gagnvart þeirri venju.

2.hluti: Samlíkingar um stafrænt líf

Skoðaðu stafrænar venjur þínar í 1.hluta. Kláraðu setninguna hér fyrir neðan.

gluggi inn í
heiminn

það leyfir mér að sjá alls konar nýja hluti.

Stafrænt líf mitt er eins og

rússibani ,

því

það er spennandi og fer upp og niður

Stafrænar venjur

NAFN

DAGSETNING

3.hluti: Skoraðu á sjálfan þig

Skoðaðu svör þín í 1. og 2. hluta, notaðu skrefin hér fyrir neðan til eigin áskorunnar.

Veldu

Veldu eina stafræna venju sem þig langar að breyta. Af hverju er mikilvægt að breyta þessari venju?
Svörin geta verið mismunandi.

Áskorun

Skoraðu á sjálfa/n þig. Gerðu áætlun um hvernig þú vilt breyta þínum stafrænu venjum. Hugleiddu hvenær þú munt gera eitthvað öðruvísi og hvað þú getur gert í staðinn. (Þegar við reynum að breyta venju er ekki nóg að segja bara hvað við munum ekki gera. Við verðum einnig að finna eitthvað til að gera í staðinn!)

Svörin geta verið mismunandi.

Dæmi um áskoranir:

Að hætta að fylgja ákveðnum aðilum á samfélagsmiðlum.

Að setja tímamörk – það er hægt að setja tímastillingar í símann.

Hafa ákveðinn tíma dags símalausann eins og yfir kvöldmatnum eða heimanáminu.

Hlaða símann utan svefnherbergisins yfir nóttina.

Viðbót



Stafrænar venjur

NAFN

DAGSETNING

Bættu við áskorunina. Finndu nokkrar leiðir til að gefa nýjum venjum þínum aukið vægi. Ef þú ert að reyna að hætta slæmum vana, hvað geturðu gert til að komast hjá því að falla aftur í gamla farið?

Svörin geta verið misjöfn.

Hvetjið nemendur til þess að vera mjög nákvæm varðandi hvað þau geta gert í stað vanans.