

Líf mitt á stafrænum miðlum er ...

Hvaða hlutverki gegna stafrænir miðlar fyrir okkur?

Við notum gjarna símana og tækin okkar án þess að leiða hugann að því. Með því að veita því meiri athygli hvernig og hve mikið við notum stafræna miðla getum við öðlast meira jafnvægi í líf okkar. Hvetjið nemendur til að veita því raunverulega athygli hvernig stafrænir miðlar auka eða draga úr lífsgæðum okkar.

Markmið:

- Að skoða hlutverk stafrænna miðla í lífi okkar.
- Að nota gátlistann fyrir stafræna vana til að meta jákvæð og neikvæð áhrif stafrænna miðla.
- Að búa til persónulega áskorun sem miðar að því að auka vellíðan með notkun stafrænnar tækni.

Lykilhugtök:

Stafrænir miðlar • miðlajafnvægi • samlíking

Kennsluáætlun 45 mínútur.

Skoðum tegundir vana

10 mínútur

1.

Segið: Í dag ætlum við að velta fyrir okkur jákvæðum og neikvæðum hliðum stafrænnar miðlanotkunar okkar og finna leiðir til að ná miðlajafnvægi. **Stafrænir miðlar** eru efni (texti, hljóð, myndir, myndbönd) eða tæki sem gera fólki kleift að deila upplýsingum, eiga samskipti og vinna saman í gegnum netið (glæra 5).

2.

Útskýrið að nú muni nemendur fara í gegnum gátlista fyrir stafrænan vana. Með honum geti þau fengið betri yfirsýn yfir og stjórn á stafrænni miðlanotkun sinni.

3.

Dreifð verkefninu [Stafrænar venjur](#) og gefið nemendum 5 mínútur til að vinna 1. hluta. Ef þau eiga erfitt með að finna stafrænan vana má gefa hugmyndir sem finna má í [Stafrænar venjur - lausnir](#).

4.

Nemendur vinna nú í pörum og segja hvort öðru frá vana sínum og tilfinningum sem tengjast honum.

Stafræn samlíking

10 mínútur

1.

Útskýrið að nemendur muni nú nota gátlista sína til þess að búa til samlíkingar sem sýna hlutverk stafrænna miðla í lífi þeirra.

Samlíking eða myndhverfing þar sem samanburður er gerður milli tveggja ólíkra hluta með orðunum, er eins og eða er líkt og (**glæra 6**).

2.

Biðjið nemendur að ljúka 2. hluta verkefnisins. Lesið dæmin um samlíkingar upphátt áður en nemendur búa til sínar eigin (**glæra 7**).

Ef nemendur þurfa meiri hvatningu skaltu benda þeim á að endurskoða stafrænar venjur sínar með eftirfarandi í huga:

- Hversu stóru hlutverki gegna stafrænir miðlar í lífi þínu (lítið, nokkuð, mikið)?
- Hvað finnst þér skemmtilegast/leiðinlegast að gera á stafrænum miðlum?
- Hverjar eru jákvæðar og neikvæðar hliðar þess að hafa stafræna miðla í þínu lífi?

3.

Ef tími gefst má bjóða nemendum að deila samlíkingum sínum með bekknum og útskýra hvers vegna þeir völdu þær.

Persónuleg áskorun

15 mínútur

1.

Segið: Nú þegar þið hafið fengið tækifæri til að ígrunda stafrænar venjur ykkar, skuluð þið velja ykkur vana sem þið viljið breyta. Búið ykkur því næst til persónulega áskorun sem getur hjálpað ykkur að ná betra miðlajafnvægi í lífinu. Munið að miðlajafnvægi lítur ekki eins út fyrir alla!

Útskýrið að áskorunin geti virkað sem hvatning til jákvæðra breytinga á miðlanotkun. En ef áskorunin á að vera raunhæf krefst hún umhugsunar. Næsta verkefni mun hjálpa ykkur að búa til áskorun sem er gerleg.

2.

Gefið 5 mínútur til að ljúka við 3. hluta verkefnisins. Notið [Stafrænar venjur - lausnir](#) til stuðnings.

3.

Nemendur vinna í pörum og deila svörum sínum í 3. hluta (5 mínútur).

4.

Spyrjið: Getið þið ákveðið að standast áskorun ykkar í þrjá daga (eða viku eða mánuð)? Ef ekki, hvers vegna? Hvað gæti komið í veg fyrir að ykkur takist það?

Leggið áherslu á að nemendur séu nákvæmir varðandi hugsanlegar hindranir og hvernig mögulegt sé að yfirstíga þær. Til dæmis ef áskorun þeirra snýst um að nota ekki símann áður en þau sofna á kvöldin, getið þið hjálpað þeim að hugsa upp aðrar leiðir til að slaka á ef þau eiga erfitt með að sofna. Ef þau eru að reyna að draga úr notkun *TikTok* þegar þeim leiðist, getið þið gefið þeim hugmyndir um annað til að drepa tímann. Markmiðið er að styrkja nemendur til sjálfræðis gagnvart stafrænum venjum sínum.

5.

Ef tími gefst geta nemendur sagt bekkjarfélögum frá áskorunum sínum. Einnig má búa til stafrænan vettvang þar sem þau geta deilt þeim eða búa til veggspjald og hengja upp í skólastofunni.

Viðbótarverkefni

1.

Nemendur halda dagbók og skrá hvernig gengur með áskorunina. Þau skrá árangur og hindranir. Það gefur ykkur tækifæri til að veita þeim stuðning og endurgjöf og hvetja þau til að halda áfram á réttri braut. Þau geta skráð skriflega, með teikningum eða myndbandsbrotum. Biðjið þau að svara þessum spurningum í hvert sinn:

- Hvernig gengur þér með áskorunina þína?
- Hvað gerði það erfitt eða auðvelt að halda sig við áskorunina í dag?