

TEKNOLOGIFORSTÅELSE

Skærmtid

SMARTPHONES OG AFHÆNGIGHED



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et Teknologiforståelses-forløb om Skærmtid , i tre episoder, med de tre temaer: "Smartphones og Mentalt velvære", "Smartphones og Fysisk velvære", og til sidst "Smartphones og Afhængighed". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Forestil dig en dag uden din smartphone. Føles det underligt? Ubehageligt? Vores telefoner er blevet en integreret del af vores daglige liv, men det er vigtigt at tænke over, hvor meget tid og energi vi virkelig bruger på dem. At forstå afhængigheden af smartphones - hvad det er, hvordan det påvirker os, og hvordan vi kan styre det - er

noget alle teenagere burde vide. Hvorfor? Fordi din tid, mental sundhed og evnen til at være nærværende i nuet er uvurderlig. Lad os dykke ned i dette emne sammen og lære mere om det!

Mål for undervisningen:

- Jeg skal kunne identificere og forklare, hvad afhængighed er.
- Jeg skal kunne liste tegn på smartphone-afhængighed.
- Jeg skal kunne anvende strategier for at reducere min egen skærmtid.
- Jeg skal kunne vurdere min egen afhængighed af smartphone og tage beslutninger om at ændre vaner baseret på denne vurdering.

Hvad er en afhængighed helt generelt, og hvorfor bliver man afhængig?

Hvad er en afhængighed?

Afhængighed er, når man føler et stærkt og ofte ukontrollerbart behov for noget, som kan være alt fra stoffer, alkohol, mad eller - ja, selv din smartphone. Tænk på det som en trang, hvor du føler, du skal have det, selvom det nogle gange kan skade dig eller tage overhånd i dit liv.

Hvorfor bliver man afhængig?

Det er lidt kompliceret, men afhængighed starter ofte, fordi noget føles godt eller hjælper en med at håndtere stress, kedsomhed eller andre følelser. For eksempel kan nogen drikke alkohol eller spise bestemt mad for at føle sig bedre, og med tiden kan kroppen eller hjernen begynde at kræve mere af det for at få den samme "gode" følelse. Det kan skabe en ond cirkel, hvor man søger efter det igen og igen.

Hvad med smartphones?

Når det kommer til smartphones, er afhængigheden lidt anderledes. Hver gang du får en notifikation, og du tjekker den, udløser det et lille "belønnings-kick" i hjernen. Det føles godt at blive "liket" eller at modtage en besked. Men som med andre former for afhængighed, kan det blive et problem, hvis det begynder at tage for meget tid væk fra andre vigtige ting i dit liv eller påvirker din søvn, dit studie, dine relationer eller dit mentale velvære.

At genkende, at man kan have en tendens til afhængighed - uanset om det er af en smartphone eller noget andet - er det første skridt i retning af at tage kontrol over det. At forstå, hvorfor det sker, kan hjælpe dig med at tage klogere valg i fremtiden.

Hvad sker der i hjernen kemisk, når man er afhængig af sin telefon og får et 'like'?

Når du modtager et 'like', en kommentar eller en anden form for positiv feedback på din telefon, især fra sociale medier, udløser det en frigivelse af neurotransmitteren dopamin i hjernen. Dopamin er forbundet med belønning, nydelse, motivation og endda begejstring. Her er, hvad der sker:

Belønningssystemet: Hjernen har et naturligt "belønningssystem", der er designet til at "belønne" os, når vi gør noget godt. For eksempel, når vi spiser mad, når vi er sultne, eller når vi drikker vand, når vi er tørstige, frigives dopamin.

Forstærkning: Når vi konstant tjekker vores telefoner og modtager positive notifikationer (som 'likes'), kan dette belønningssystem blive overstimuleret. Hver gang vi får en notifikation, kan det udløse en lille mængde dopamin, hvilket giver os en følelse af tilfredshed eller glæde.

Afhængighedscyklus: Over tid kan vi begynde at søge denne dopaminfrigivelse oftere og oftere, hvilket skaber en cyklus. Det betyder, at vi bliver mere tilbøjelige til at tjekke vores telefoner ofte, i håb om at få en anden "dopamin kick". Dette kan føre til en afhængigheds-lignende adfærd.

Reduceret sensitivitet: Ligesom med mange andre former for afhængighed, kan konstant stimulation af dopaminreceptorerne føre til, at de bliver mindre følsomme over tid. Dette kan betyde, at vi har brug for mere og mere stimulation (eller flere 'likes') for at føle den samme mængde tilfredshed.

Så, mens at få et 'like' kan føles godt i øjeblikket, er det vigtigt at huske på, at overdreven brug af sociale medier og konstant søgning efter bekræftelse kan have negative konsekvenser for vores mentale velvære på længere sigt.

Hvorfor er det vigtigt ikke at være afhængig af en smartphone?

At være for meget på din smartphone kan virke uskyldigt, men der er nogle ret gode grunde til at holde styr på det. Her er hvorfor:

Tid: Hvis du bruger for meget tid på din telefon, går det tid fra andre vigtige ting. Det kan være skolearbejde, hobbies, sport eller tid med venner og familie. Før du ved af det, kan timer flyve afsted.

Søvn: Scrolling på telefonen lige før sengetid kan påvirke din søvnkvalitet. Skærmen udsender et blåt lys, som kan forstyrre din døgnrytme. God søvn er vigtig, især i din alder, hvor kroppen og hjernen stadig udvikler sig.

Mentalt velvære: Konstant sammenligning med andres "perfekte" liv på sociale medier kan få dig til at føle, at du ikke er god nok. Det kan også øge følelsen af ensomhed, selvom du er konstant "online".

Fysisk sundhed: For meget skærmtid kan også påvirke din fysiske sundhed. Tænk på det - sidder du ofte bøjet over din telefon? Dette kan føre til smerter i nakken, ryggen og endda øjnene.

Ægte forbindelser: Selvom smartphones kan forbinde os med folk over hele verden, kan de undertiden komme i vejen for de virkelige, ansigt-til-ansigt forbindelser. Intet slår en god gammeldags snak!

Distraction: Hvis du konstant checker din telefon, kan du gå glip af det, der sker lige foran dig. Plus, det kan være farligt, f.eks. hvis du krydser vejen eller kører bil.

Afhængighedsfølelsen: Hvis du konstant føler trang til at tjekke din telefon, kan det blive en form for afhængighed. Ligesom med andre former for afhængighed, kan det føles som om noget har kontrol over dig, i stedet for omvendt.

Så, selvom smartphones utvivlsomt er super nyttige og sjove, er det vigtigt at bruge dem med omtanke og være bevidste om, hvor meget tid og energi du giver dem.

Hvilke aktiviteter kan hjælpe med at blive mindre afhængig af ens smartphone?

Aktiviteter for at blive mindre afhængig af en smartphone:

Digital detox: Bestem en dag om ugen, hvor du reducerer eller eliminerer din smartphonebrug.

Time management apps: Brug apps som "Forest" eller "Stay Focused" for at begrænse tiden på bestemte apps eller hjemmesider.

Fysisk aktivitet: Find en sport eller hobby, som du kan engagere dig i, som ikke involverer din telefon.

Læsning: Start med at læse bøger. Dette kan være e-bøger, men forsøg at bruge en dedikeret e-bogslæser i stedet for en smartphone.

Håndværk og kunst: Find en kreativ hobby som at tegne, male, strikke, eller andre håndarbejde.

Natur: Gåture i naturen. Naturen kan hjælpe med at distrahere fra teknologien og give mental ro.

Meditation og mindfulness: Disse praksisser kan hjælpe med at øge din opmærksomhed og reducere trangen til konstant at tjekke din telefon.

Politikker, tiltag eller kampagner for at hjælpe teenagere med at kontrollere smartphoneafhængighed:

Skolepolitikker: Mange skoler har indført politikker, der begrænser eller forbyder brugen af smartphones i klassen, medmindre det er relateret til undervisningen.

Forældrekontrol: Forældre kan installere apps, der begrænser adgangen til visse apps eller websteder og sætter skærmtidsgrænser for deres børn.

Oplysningskampagner: I nogle lande har sundhedsorganisationer og regeringer lanceret kampagner for at gøre forældre og unge opmærksomme på farerne ved overdreven skærmtid og de mulige konsekvenser for mental sundhed.

App-udviklere: Nogle sociale medieplatforme har indført funktioner, der sporadisk minder brugeren om, hvor meget tid de har brugt på platformen, for at opmuntre til pauser.

Workshops og seminarer: Nogle organisationer tilbyder workshops for unge for at øge bevidstheden om de potentielle risici ved smartphoneafhængighed og for at give dem redskaber til at håndtere det.

Det er vigtigt for teenagere at forstå, at selvom smartphones er fantastiske værktøjer, kan overdreven brug have negative konsekvenser. Ved at være bevidste om deres brug og tage aktive skridt for at begrænse den, kan de sikre en sund balance mellem den digitale verden og den virkelige verden.

Lad os høre en historie: En Skoleelevs Rejse

Ida var en skoleelev i niende klasse og som mange af hendes jævnaldrende, var hun næsten konstant online. Sociale medier, beskeder, YouTube-videoer; hendes telefon syntes altid at være i hendes hånd. Men da tiden kom til at vælge et emne for

hendes årsskoleprojekt, fik hun en tanke: Hvad hvis hun dykkede ned i emnet "Smartphone og Afhængighed"?

Det første skridt for Ida var research. Hun lærte, at hjernen faktisk kan frigive et kemikalie kaldet dopamin, hver gang vi får en notifikation på vores telefoner. Dette kemikalie er forbundet med belønning og glæde, og kan være en af årsagerne til, at folk konstant tjekker deres telefoner. Hun blev fascineret af ideen om, at smartphones kunne have en så fysisk effekt på vores hjerner.

Ida besluttede sig for at lave et eksperiment som en del af hendes projekt. Hun bad 10 af hendes klassekammerater om at holde styr på, hvor ofte de tjekkede deres telefoner i løbet af en dag. Resultaterne var chokerende. Gennemsnittet var over 100 gange på bare en dag!

Hun gik videre og interviewede forskellige elever om deres smartphonevaner, og hun opdagede, at mange af dem følte sig ængstelige eller stressede, når de ikke havde deres telefoner i nærheden. Nogle beskrev endda fysiske symptomer som hjertebanken eller svedige hænder.

For at give hendes projekt et personligt touch, besluttede Ida sig for at give op sin egen smartphone i en uge. De første par dage var utroligt svære. Hun følte sig ofte fristet til at tjekke sin telefon, især når hun kede sig eller følte sig alene. Men som dagene gik, bemærkede hun en ændring i hendes humør og adfærd. Hun begyndte at tilbringe mere tid udenfor, læse bøger og endda genoptog en gammel hobby: maleri.

I slutningen af ugen reflekterede Ida over hendes eksperiment. Hun indså, at mens smartphones utvivlsomt har mange fordele, er det vigtigt at være bevidst om deres potentiale for afhængighed. Hun delte sine fund med hendes klasse og lærer, og hendes projekt blev rost for dets dybde og selvrefleksion.

Ida vendte tilbage til sin smartphone efter projektet, men med en ny forståelse og respekt for dens magt. Hun satte grænser for sig selv, reducerede antallet af notifikationer, og sørgede for at tage regelmæssige "digital detox" pauser. Hendes projekt havde ikke kun lært hende om smartphoneafhængighed, men også om vigtigheden af at finde balance i en digital verden.

Her er en lille huske-note til jer med en smartphones:

"Det er ret vildt at have en smartphone, ikke? Den åbner døren til en hel verden af information, underholdning og sociale kontakter. Men husk, hvis det er dine forældre, der har givet dig den, så har de også vist dig en enorm tillid. De håber, at du vil bruge den ansvarligt.

At kunne kontrollere dit forbrug er ikke kun godt for din mentale og fysiske sundhed, men det er også en fantastisk måde at vise dine forældre, at du kan håndtere det ansvar, de har betroet dig. Det vil uden tvivl gøre dem glade og stolte.

Så næste gang du tager din telefon op, tænk over, om det er nødvendigt, eller om det bare er en vane. Måske kan du tage et lille skridt i retning af at bruge den lidt mindre og vise, at du virkelig værdsætter den tillid, du er blevet vist."

Hvordan bliver jeg selv bedre til at styre min smartphone afhængighed, hvis jeg har en?

Hvis du som ung føler, at du er blevet for afhængig af din smartphone, er der flere skridt, du kan tage for at mindske din afhængighed og få en mere balanceret relation til din enhed. Her er nogle forslag:

Selvbevidsthed: Først og fremmest er det vigtigt at anerkende problemet. Tænk over, hvor ofte du checker din telefon, og om det forhindrer dig i at udføre andre aktiviteter eller være til stede i nuet.

Sæt specifikke "telefonfrie" tider: Det kan være en god idé at indføre perioder i løbet af dagen, hvor du ikke bruger din telefon, f.eks. under måltider, før sengetid eller når du studerer.

Brug teknologien til at hjælpe dig: Der er apps som "Forest" eller "Freedom", der kan hjælpe dig med at tage pauser fra din telefon eller blokere distraherende apps i bestemte tidsrum.

Notifikationer: Slå unødvendige notifikationer fra. Dette kan drastisk reducere antallet af gange, du tager din telefon op i løbet af dagen.

Fysisk afstand: Placér din telefon uden for rækkevidde, når du arbejder eller studerer. Dette kan reducere fristelsen til konstant at tjekke den.

Tilbring tid uden skærm: Find aktiviteter, du kan lide, som ikke involverer skærme, såsom at læse en fysisk bog, gå en tur, spille sport, tegne eller spille et instrument.

Tal med andre: Del din beslutning om at reducere din skærmtid med venner og familie. De kan støtte dig i din beslutning og måske endda slutte sig til dig.

Sæt grænser for sociale medier: Overvej at indføre en dag om ugen, hvor du ikke tjekker sociale medier, eller sæt specifikke tidspunkter i løbet af dagen, hvor du giver dig selv lov til at tjekke dem.

Overvej kvaliteten af dit forbrug: Tænk over, hvad du bruger din smartphone til. Er det produktivt, berigende eller bare en vane? Vælg bevidst de apps og aktiviteter, der giver mest mening for dig.

Undervisning og rådgivning: Mange skoler og institutioner begynder at tilbyde kurser eller workshops om digital wellness og sund skærmanvendelse. Overvej at deltage i disse for at få flere værktøjer og strategier.

At tage kontrollen over din smartphone-afhængighed handler om at finde balance. Det betyder ikke nødvendigvis, at du skal give afkald på din enhed helt, men snarere lære at bruge den på en måde, der tjener dig bedst.

Hvad med gaming?

Gaming er blevet en populær fritidsaktivitet for mange mennesker verden over. Ligeledes om man ser på e-sport, casual gaming eller de sociale aspekter af online multiplayer-spil, er der tydelige fordele og ulemper ved at deltage i denne hobby. Her er nogle af de fordele og ulemper ved gaming, især med hensyn til bevægelse, fysisk

sundhed, indeklima, sociale kompetencer, mental sundhed og vedligeholdelse af venskaber:

Fordele:

Sociale kompetencer: Multiplayer-spil kan hjælpe spillere med at udvikle teamwork-færdigheder og samarbejdsevner, da mange spil kræver koordineret indsats for at opnå mål.

Mental sundhed: Gaming kan fungere som en form for afslapning og stressreduktion for mange.

Dyrkning af venskaber: Mange spil tillader spillere at interagere med venner, uanset hvor de befinder sig i verden. Dette kan styrke eksisterende venskaber og føre til nye.

Forbedret koordination og problemløsning: Mange spil kræver hurtige reflekser, strategi og taktisk tænkning, hvilket kan forbedre disse færdigheder.

Læring: Nogle spil har pædagogisk indhold eller forbedrer specifikke færdigheder som hukommelse, geografisk viden, historisk indsigt osv.

Ulemper:

Bevægelse: Overdreven gaming kan føre til reduceret fysisk aktivitet, hvilket kan have negative helbredseffekter.

Fysisk sundhed: Langvarig siddende kan forårsage muskelspændinger, øjestrain og andre relaterede sundhedsproblemer.

Indeklima: At tilbringe for meget tid indendørs kan føre til dårlig luftkvalitet, især hvis rummet ikke er godt ventileret.

Sociale kompetencer: Selvom online gaming kan fremme nogle sociale færdigheder, kan overdreven gaming begrænse face-to-face interaktioner, hvilket kan hæmme udviklingen af sociale kompetencer i den virkelige verden.

Mental sundhed: Overdreven gaming kan forstyrre søvn, føre til isolation eller forværre symptomer på angst og depression.

Dyrkning af venskaber: Selvom online venskaber kan være værdifulde, kan for meget tid brugt på gaming føre til forsømmelse af personlige relationer i den virkelige verden.

Afhængighed: Ligesom med enhver aktivitet kan nogle mennesker udvikle en usund afhængighed af gaming, hvilket kan forstyrre deres daglige liv og forpligtelser. Det er vigtigt at bemærke, at alle mennesker er forskellige. Hvad der kan være en ulempe for én person, kan måske ikke påvirke en anden på samme måde. Moderation og balance i ens daglige rutiner er nøglen til at nyde fordelene ved gaming, mens man undgår de potentielle ulemper.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgave:

1. **Smartphone-brug Dagbog:** Hold en dagbog i en uge, hvor du registrerer, hvor mange gange du bruger din smartphone, og hvad du bruger den til. Reflekter over, hvordan det påvirker din dag.
2. **Tegn på Afhængighed:** Lav en liste over tegn på smartphone-afhængighed. Diskuter med en klassekammerat, om I genkender nogle af disse tegn hos jer selv eller andre.
3. **Digital Detox Plan:** Design en personlig plan for en weekend uden smartphone-brug. Inkluder aktiviteter, du vil lave i stedet, og hvordan du vil håndtere fristelsen til at bruge din telefon.
4. **Oplysningskampagne:** Lav en plakat eller en kort video, der oplyser om de negative effekter af overdreven smartphone-brug og giver tips til at reducere skærmtiden. Del den med klassen.
5. **Selvurdering:** Udfør en selvurdering af din egen smartphone-brug. Brug resultaterne til at lave en liste over ændringer, du kan implementere for at forbedre dit mentale velvære. Del dine tanker i en klassepræsentation eller en skriftlig refleksion.

Når du er færdig med opgaverne, så slutter denne episode.

Her starter ideerne til læreren.

Ideer til læreren:

- Gæstetaler: Overvej at invitere en ekspert inden for området digital wellness eller en psykolog med speciale i teknologi-afhængighed.
- Filmvisning: Vis klip fra dokumentarer eller film, der handler om teknologi og afhængighed, f.eks. "The Social Dilemma".
- Teknologi-fri dag: Udfordr eleverne til at tilbringe en hel dag uden deres smartphones og derefter reflektere over oplevelsen.
- App-anmeldelse: Lad eleverne finde og gennemgå apps, der hjælper med at reducere skærmtid eller blokere distraherende apps.
- Gruppeprojekter: Lad eleverne arbejde i grupper for at lave kampagner, der fremmer sund smartphone-brug i skolen eller lokalsamfundet.