****

Digital distraktion – niveau 1

**Lærervejledning:
Digital dannelse: Digital distraktion - Modul 1**

**Indledning**

Denne forløb har en varighed på 2 x 45 minutter. Forløbet handler om, at vi rigtigt mange gange i løbet af en dag bliver forstyrret af vores digitale medier – og hvad det gør ved vores evne til at koncentrere os og til at huske ting.

Mange forskere har gennem tiden studeret vores evne til at koncentrere os. Med koncentration kan vi strække vores kognitive evner længere, vi bliver bedre til at huske og hurtigere til at få ting fra hånden – og ikke mindst øver vi evnen til at udføre mere komplekse opgaver.

En ting er forskerne enige om, og det er, at det vi træner vores hjerne til, det den god til. Derfor er det vigtigt, at vi træner vores hjerne i at fokusere og koncentrere os om det, vi laver, da vi på den måde vil kunne lære hurtigere og nå bedre resultater.

Formålet med modulet er at få eleverne til at tænke over, hvor meget de lader sig forstyrre af de digitale medier og meget gerne motivere dem til at lade telefonen/ipad’en ligge, når de har brug for at koncentrere sig – så de får bedre resultater.

For ikke at male fanden på væggen ift. de unge mennesker kan du evt. overveje at gøre modulet til en del af et forløb, der omhandler flere forskellige perspektiver på det digitale – og eksempelvis bruge tid på at tale om, hvad fordelene er ved denne verden forud for forløbet

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aktivitet** | **Beskrivelse** | **Materiale** | **Form** |
| 1 | Forstyrrelser koster & Hjernen og multitasking | Indlæg: vi har alle sammen 24 timer i døgnet – og altså den samme mængde opmærksomhed at bruge. Hvis vi bruger vores opmærksomhed på noget – har vi mindre opmærksomhed tilbage.Indlæg: hver gang vi skifter aktivitet mister vi 15-25 minutter – mobilen gøs os dummere – switchtasking gør os langsommere | PowerPoint indlæg med indlagte øvelser, hvor deltagerne diskuterer hvad de bruger deres opmærksomhed på – på nettet | Indlæg og dialog |
| 2 | Opgave – du er produktet | Slide 6 Gruppeopgave med efterfølgende opsamling | PowerPoint |  |
| 3 | Opgave – Hvad bruger du din opmærksomhed på? | Slide 9 Inddel eleverne i små grupper og giv dem 15 minutter til at snakke om opgaven | PowerPoint |  |
| 4 | PowerPoint | Slide 10Overgangen til at vi kigger ned i hjernen |  |  |
| 5 | ArtikelDin mobil gør dig beviseligt dummere | Lad eleverne læse og diskutere artiklen i grupper | Artikel  |  |
| 6 | Kahoot |  | <https://create.kahoot.it/share/quiz/4a3fbabe-626d-4e8d-be12-5c73074e1614>  |  |
| 7 | Øvelse – Switchtasking | Eleverne skal have et stykke papir. Så skal de se om de kan switchtaske |  |  |
| 8 | Opsamling | Saml op på det, der er gennemgået og spørg eleverne, hvad de vil tage med sig / eventuelt være mere bevidste om fremover |  |  |
| 9 | Evaluering | Eleverne skal evaluere forløbet via link eller QR-kode |  |  |

**Artikler til inspiration for underviser:***Kan deep work give os mentale superkræfter, og ændre vores liv?
Techdesignere bruger tankemanipulation for at stjæle din tid.
Drop sociale medier og få bedre koncentrationsevne og livskvalitet*

**Ekstra materiale:**

<https://nyheder.tv2.dk/samfund/2021-06-03-otto-jensen-blev-overvaaget-hvert-minut-af-sin-mobil?fbclid=IwAR0yTOFfuYab_dg6Kq327ZY_4O_h202nzAFBNDsYaFLNdAXln9tYwypOr-4>



Digital distraktion Modul 1

Elev evaluering af ovenstående forløb via nedenstående link eller QR-kode:

<https://surveys.enalyzer.com?pid=tf7bupsu>

