

BÖRJA FÖRSTÅ VÅR DIGITALA VÄRLD | ÅK F-3

Din digitala vardag

Lektionen handlar om det digitala livet och ger eleverna en möjlighet att få prata om det.

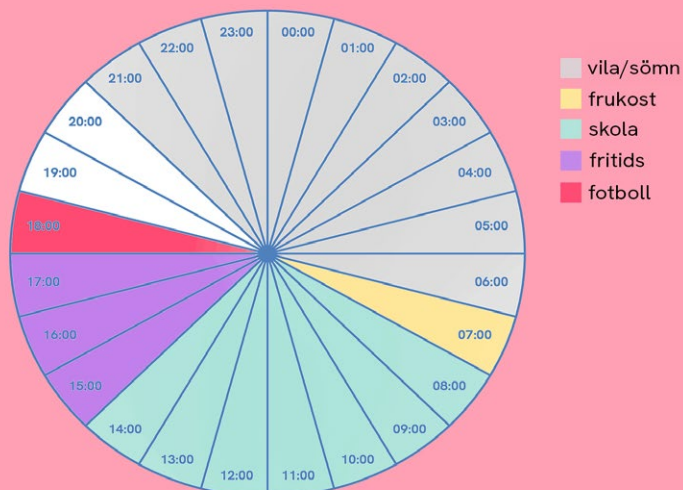
1

En vanlig vardag

Läs texten och titta på diagrammet tillsammans.

Dejan är 8 år. I cirkeln på bilden kan du se vad Dejan gör under ett dygn. Ett dygn - en dag och en natt - har 24 timmar. Det är lika många tårtbitar som det finns i cirkeln på bilden.

ETT DYGN



- Vad är ett dygn?
- Vad betyder ordet vardag?
- I bilden står det i stora drag vad Dejan är någonstans under ett dygn. Läs vad han gör.
- Hur många timmar är Dejan i skolan?
- Hur många timmar kan Dejan ägna åt att vara aktiv och röra sig?
- När träffar och pratar Dejan med andra människor? Ge några exempel
- Vad tror du Dejan gör mer eller mindre av på helgen? Förklara hur du tänker.

När använder Dejan internet? Ge exempel

- Prata med en klasskamrat om vad du brukar göra när du använder internet eller digital teknik:
 - Spela digitala spel.
 - Titta på film eller video.
 - Lyssna på musik.
 - Rita.
 - Leka med leksaker.
 - Inne på fritids.
 - Ute på fritids.
 - Göra läxor.
 - Gosar med gosedjur.
 - Motionerar/tränar/rör på dig.
 - Fritidsaktivitet.
 - Hjälper till hemma.

2

Vad får dig att må bra?

Läs texten och samtala om frågorna.

För att må bra behöver vi använda vår hjärna och kropp till olika aktiviteter. Vi behöver tänka, vila, sova och röra på oss. Barn i lågstadiet behöver sova ungefär 10 timmar varje natt.

- Vid vilken tid brukar du gå och lägga dig?
- Vad gör du oftast innan du går och lägger dig?
- Brukar du använda någon digital teknik innan du ska somna?

Världshälsoorganisationen (WHO) är FN:s organisation för hälsofrågor. Den rekommenderar att barn ska röra sig minst 60 minuter per dag för att må bra. Det betyder att du och dina kompisar mår bra av att cykla, springa, hoppa eller idrotta minst en timme om dagen. Förr gjorde nästan alla barn det. Idag är det många barn som inte gör det.

- Vad tror du det kan bero på?

En del menar att barn rör sig mindre nu än förr eftersom barn spelar spel, tittar på film eller använder Tiktok, Instagram eller Youtube i stället för att röra på sig.

- Hur lång tid brukar du sitta still framför en skärm varje dag?

Det finns digital teknik som gör det enklare och roligare att röra på sig. När spelet Pokémon Go kom, var det till exempel många som började att promenera både oftare och längre än tidigare.

- Kan du komma på andra exempel på digital teknik som gör det lättare eller roligare att röra på sig?

3

Sammanfatta

Rita en teckning eller skriv en berättelse om en familj som en lördag morgon upptäcker att varken el, internet eller deras mobiltelefoner fungerar.