

ELEVHÄLSAN CASES

ELEVATERIAL: ÅRSKURS F3-9

CASE 1 | ÅK 7-9

Maryam har svårt att somna. Hon ligger och lyssnar efter att mobilen ska plinga till igen. Den här gången är det inte henne de är ute efter, inte än i alla fall.

Det känns som att med mobilen så kan mobbarna ta sig in i vems sovrum som helst, när som helst. Och det är ingen som vågar säga ifrån eller berätta för någon vuxen. Tankarna mal i Maryams huvud. Säger man emot så blir man nästa offer, så är det bara. Det är därför ingen gör något. Eller ännu värre, många håller nog med för att rädda sig själva.

Till slut somnar Maryam, men när hon vaknar till på natten kan hon inte låta bli att kolla igenom mobilen. Men inget nytt. Det tar lång tid innan hon somnar om.

Nästa dag när skolan börjar får eleverna lämna ifrån sig mobilerna. Skönt, det blir lite andrum. Nu kan inget hända, tänker Maryam.

- 1** Hur tycker ni att sociala medier påverkar er hälsa?
- 2** Har ni några tips på vad Maryam skulle kunna göra?
- 3** Det finns flera problem i berättelsen, kan ni beskriva vilka problemen är och hur man kan lösa dem?
- 4** På vilka sätt vuxna fungera som ett stöd för Maryam?

CASE 2 | ÅK 7-9

Sire håller på och skriver på sin önskelista till julafton. Det är så mycket hon vill ha. Alla prylar som kompisarna visar upp på Insta och Snap. Det är sjukt tycker Sire, hon kommer aldrig få lika mycket som kompisarna får. Helt plötsligt är det något nytt som man-bara-måste-ha. Och det är såklart viktigt att passa in. Man vill ju vara som alla andra, tänker Sire.

- 1 Visar sociala medier alltid upp verkligheten?
- 2 På vilka sätt skapar sociala medier en onödig press på unga idag?
- 3 Hur kan man tänka för att vara nöjd med det man har och sluta jämföra sig med andra?
- 4 Vilket ansvar tycker ni att influencers har för att skapa en prylhets bland unga?

CASE 3 | ÅK 7-9

Dinas föräldrar är oroliga. I början brydde de sig inte så mycket. De tänkte att man kan ju inte förbjuda, det är bara något som barnen får lära sig att hantera. Egentligen hade de inte någon uppfattning om hur mycket tid Dina använde mobilen under ett dygn. Det har de inte nu heller. Och nu känns det som att det är för sent att göra något åt saken. Men det är mycket, väldigt mycket. Tidigare gjorde Dina saker, träffade kompisar, klarade av läxor och gick ut med hunden. Men nu är hon mest på sitt rum och håller på med mobilen.

- 1 Varför är det viktigt med sömn?
- 2 Hur mycket sover ni och hur mycket bör man sova för att må bra?
- 3 Kan barn lära sig själva att hantera mobilen och nättid?
- 4 Hur påverkas ett barn om mobilen tar över och man inte tar sig tid att också göra andra saker?
- 5 Hur tycker ni att Dinas föräldrar ska göra?

CASE 4 | ÅK 4-6

Zelina har haft ganska lätt för att hänga med i skolan. Hon har aldrig känt att det är svårt att fokusera eller att hon har blivit rastlös under skoldagarna. Men nu har något hänt. Zelina känner sig trött och irriterad och skolresultaten har blivit sämre. Som tur är har Zelina alltid haft lätt för att prata med sin mamma och tillsammans kommer de fram till att Zelina förmodligen har sömnbrist. Nu tar de hjälp för att hitta bra rutiner och få balans mellan sömn och återhämtning och nättid. Det är svårt att ändra kvällsvanorna som har bestått av mycket mobiltid och alltför sena sovtider. Men Zelina vill få tillbaka sitt gamla jag och är bestämd att hon ska lyckas.

- 1** Tycker du att du är på nätet för mycket? Har du några tips till Zelina eller dig själv för att inte spendera så mycket tid framför mobilen eller datorn?
- 2** Varför är det viktigt att vara uppmärksam på om man förändras, exempelvis att man börjar känna sig trött och irriterad på dagarna?
- 3** Vad betyder det för Zelina att hon har en bra relation med och får mycket stöd av sin mamma?
- 4** Vad tycker ni är bra rutiner för att komma i säng i bra tid på kvällarna?
- 5** Var kan man vända sig om man behöver hjälp med att skapa goda rutiner?

CASE 5 | ÅK 4-6

För Karin och hennes kompisar har det sedan länge varit viktigt att se snygga ut. De började ganska tidigt med smink och har klätt sig lite utmanande. De brukar också lägga upp mycket bilder på sig själva på Insta och Snap. Det känns härligt att få likes och när andra skriver att "man är snygg och söt". Men nu har något hänt. En person som Karin inte vet vem det är har börjat kontakta henne väldigt mycket. Han kallar sig "smartBoy" och ställer massor av frågor om Karin, vad hon gillar och vad hon drömmer om. Han har också bett Karin lägga upp fler bilder men med mindre kläder. I början svarade Karin, mest för att vara artig, men nu vill hon bara vara ifred.

- 1 Varför är det så viktigt att se bra ut i sociala medier?
- 2 Hur framställer sig era idoler?
- 3 Vad ska man göra om någon man inte vill håller på och kontaktar en via sociala medier?
- 4 Till vem kan Karin vända sig för att få hjälp med att hantera problemet?
- 5 Hur ska man göra för att kunna känna sig nöjd med sig själv utan att behöva få uppskattning av andra via till exempel sociala medier?
- 6 Vad kan hända om Karin skulle göra som "smartBoy" vill och skicka bilder med mindre kläder på sig?

CASE 6 | ÅK 4-6

Leah har alltid gillat att röra på sig. När hon var mindre var hon också en av de sportigaste tjejerna i klassen. Hon spelade både fotboll och innebandy samt lekte mycket ute på fritiden och på raster. Men efter att hon slutade spela fotboll och började spendera allt mer tid stillasittande med mobilen har hon ökat i vikt och framför allt känner hon sig mindre nöjd med sig själv och stressad över skolarbete.

- 1** Vad är de negativa sakerna med att spendera för mycket tid vid datorn eller mobilen? Vad är de positiva sakerna? Varför är det viktigt att röra på sig?
- 2** Hur ska man tänka för kunna att kombinera nättid med tid för att också röra sig?
- 3** Att växa upp kan vara förvirrande. Varför väljer vissa att sluta med idrott när de blir äldre tror ni?
- 4** Tror ni att barn rörde sig mer innan datorspel och mobiltelefoner blev en del av vardagen? Förklara.
- 5** Vad tycker ni att Leahs föräldrar ska göra?

CASE 7 | ÅK F-3

Aila älskar att spela. När hon var riktigt liten fick hon ofta låna mammas eller pappas surfplatta för att spela olika spel. Och kanske var det där det började. Intresset för att spela blev allt större och idag spelar Aila online-spel med olika lag. Det är så himla spännande att lösa olika uppdrag tillsammans och kämpa som ett team - fast man inte är i samma rum, så känns det som att man är tillsammans, tycker Aila. Men Ailas föräldrar är inte lika förtjusta. Tiden-vid-datorn är ett ständigt pågående bråk. En gång stängde Ailas pappa av strömmen och då blev Aila nästan galen av ilska. Ailas föräldrar känner att de behöver hjälp för att hitta en lösning.

- 1 Spelar du mycket spel online eller på telefonen eller datorn?
- 2 Blir du arg när du inte får spela så mycket som du vill?
- 3 Varför är det viktigt att ha andra intressen vid sidan av att spela online-spel?
- 4 Hur ska Ailas föräldrar göra för att får stopp på bråken kring nättid hemma?
- 5 Aila har många kompisar på nätet. Tycker ni att det är viktigt att ha kompisar utanför nätet också? Förklara.

CASE 8 | ÅK F-3

Mirjam är stor på TikTok. Fast hon bara går i tvåan har hon väldigt många följare. Att få "likes" har hon vant sig med, men hon vill alltid att hennes senaste TikTok ska få ännu mer likes än tidigare. Mirjam sjunger riktigt bra och hittar ofta på roliga filmer. Men det finns en baksida av Kristins slit med TikTok. Att vara ständigt uppkopplad och tillgänglig gör henne stressad. Mirjam känner att hon alltid är redo att svara på alla pling från surfplattan och mobil, eller tänka ut nästa film. Det Mirjam inte förstår är att hennes kropp och hjärna hela tiden är i högsta beredskap. Att sitta med mobilen i handen känns aldrig avkopplande för henne. Allt som pågår på insidan skapar stress - men om detta är Mirjam helt ovetande.

- 1** Mirjam är stressad hela tiden utan att hon vet om det. Hur tror ni att Kristin påverkas av all stress?
- 2** Många unga drömmer om att bli kända på TikTok. Hur kan man tänka för att TikTok ska vara något roligt istället för att bli något allvarligt och jobbigt?
- 3** Kan du känna dig stressad över att få likes eller lägga upp "coola" saker?
- 4** Vilka saker är det som kan kännas stressande?
- 5** Hur kan man tänka för att vara glad och nöjd som man är och inte bry sig om likes i sociala medier?

CASE 9 | ÅK F-3

Svea har ingen egen mobil. Hemma får hon låna mammas surfplatta men hon vill så gärna ha en egen mobil. Då skulle hon kunna vara på nätet mycket mer och utan att be om lov. Svea tänker att hon skulle kolla på filmer när hon ska sova och lägga upp bilder på Instagram. Men till hennes mamma säger hon att hon måste få en mobil eftersom alla andra har det. Och att om hon ska gå hem själv efter skolan så måste hon ha en mobil, det har alla andra.

- 1 När tycker ni att barn ska få ha en egen mobil?
- 2 Kan det finnas fördelar med att skjuta upp tidpunkten för att få en egen mobil?
- 3 Barn har kunnat cykla och åka buss till och från skolan i alla tider utan mobiler. Måste man verkligen ha en egen mobil för att ta sig till och från skolan?
- 4 På vilka sätt kan mobilen bli ett problem om den är med i skolan?
- 5 Vad tycker ni om skolan skulle säga att mobiler ska lämnas hemma?
- 6 Använder du mobil eller dator på kvällarna? Vad gör du då? Vem tycker du ska få bestämma om du får använda mobilen eller datorn på kvällarna?