

Undirvísingartilfar  
At ferðast á netinum



# At finna javnvág í mínari miðla- nýtslu

*Grundspurningur:*

**Hvat merkir miðlajavnvág  
fyri meg?**

# At finna javnvág í mínari miðlanýtslu – Inngangur

Hetta heftið er nummar seks í røðini av teimum seks tættunum til undirvísingartilfarið *At ferðast á netinum* og er til tín sum lærari, ið vil undirvísa og vegleiða næmingum at ferðast trygt á netinum.

At reika á netinum er ein natúrligur partur av gerandisdegnum hjá flest øllum, bæði børnum og vaksnum. Hetta setur krøv til skilagóðan atburð, og hvussu vit tryggja okkara privatlív, og hetta er nakað sum tú, sum lærari, kann hjálpa við.

Ein væl tilrættislegd undirvísingargongd í ymiskum lærugreinum, har næmingurin fer í dýpdina saman við sínum floksfeløgum tryggjar, at evnið verður tikið í álvara og fær neyðuga viðgerð.

Somuleiðis er sera umráðandi, at foreldrini hava ein virknan leiklut. Fyri hvørt evni er ein heimasetningur, har foreldrini og barnið í felag viðgera ymiskar spurningar, ið stinga seg upp í kjalarvørrinum av kunningar-tøknini.

Ein slík skipað tilgongd er – saman við foreldrafundum og øðrum átøkum í SSP – við til at menta okkara børn og ungu til at gerast skilagóðir og vandaligir brúkarar, tá ið teir reika á netinum og brúka mongu pallarnir og samskiptishættirnar har.

**Ábyrgd:** SSP-ráðgevingin.

**Útgivið:** 2017/2022.

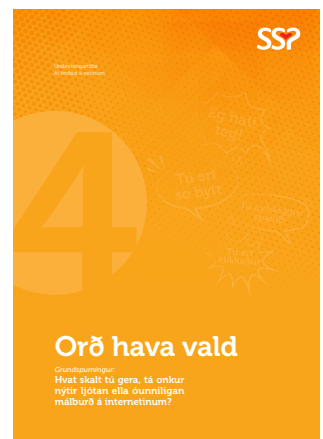
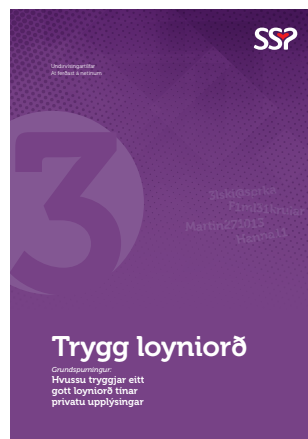
**Málbólkur:** Miðdeild 4.-6. flokkur.

**Lærugrein:** Kristnikunnleiki.

**Umbrotið, prentað og heft:** Føroyaprent.

**Samband:** Um tú sum lærari, foreldur ella fakfólk hevur spurningar ella tørv á vegleiðing til tilfarið, ert tú vælkomín at seta teg í samband við okkum.

SSP-ráðgevingin  
R. C. Effersøesgøta 26  
FO-100 Tórshavn  
Tel. 30 24 80



## Undirvísingargongd

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| Skúlaár    |                           |
| Skúli      |                           |
| Floksheiti |                           |
| Floksstig  | Miðdeild - 4.-6. flokkur. |
| Lærugrein  | Kristnikunnleiki.         |
| Lærari     |                           |

|       |   |
|-------|---|
| Heiti | At ferðast á netinum - At finna javnvág í mínari miðlanýtslu. |
|-------|---|

|                     |   |
|---------------------|---|
| Førleikamál         | <p><b>Støðisførleikar</b><br/>At virða, samskipta og kanna.</p> <p><b>Fakligir førleikar</b><br/>Átrúnaður, lívsfatan og siðfrøði.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Læra at umhugsa og skilja týðningin av lívsfatan og siðalæru fyri seg sjálfan og samfelagið og í alheims høpi.</li> <li>Læra at fata ta ábyrgd, menniskjað hevur av sær sjálvum og medmenniskjum sínum.</li> <li>Læra, hvat tað er at vera sannur, reiðiligur, álitandi, ábyrgdarfullur og rættvísur, og hvat tað vil siga at sýna næstakærleika og samanhald í verki. Hesi virði saman við javnvirði, virðing og tolsemi eru týðningarmikil, tá ið hugsað verður um at skapa góð viðurskipti og samskipti millum menniskju.</li> </ul> |
| Tímatal             | <p>Undirvísingartímar tilsamans umleið 20.</p> <p>Til evnið At finna javnvág í mínari miðlanýtslu skulu nýttast 1-2 dupluttímar í kristnikunnleika.</p>   |
| Undirvísingarmiðlar | Tilfar, sum er gjørt til hetta undirvísingarevni, næmingaskjøl og heimasetningur.   |
| Arbeiðshættir       | Floksundirvísing, kjak, skrivligar uppgávur.  |

|  |   |
|--|---|
| Eftirmeting (sendast til SSP-ráðgevingina eftir útfylling) | Í hvønn mun eydnaðist undirvísingargongdin?           |
|  | Í hvønn mun rukku næmingarnir settum førleikamálunum? |
|  | Var tímatalið hóskandi?                               |
|  | Var tilfarið hóskandi?                                |
|  | Hvussu eydnaðust ymsu arbeiðshættirnir?               |
|  | Uppskot til broytingar                                |

# At finna javnvág í mínari miðlanýtslu

## Grundspurningur:

Hvat merkir miðlajavnvág fyri meg?

## Samandráttur:

Tað er gott, um børn frá byrjan læra at skilja, hvørji miðlaval eru góð og hvørji eru minni góð. Men hvussu læra vit tey at velja rætt og ábyrgdarfult í gerandisdegnum? Nú kanst tú geva næmingunum móguleikan at gera eina persónliga miðlaætlan.

## Lærusetningur:

Næmingar kunnu við hesum læra at:

- Hugsa um miðlajavnvágina í sínum lívi.

- Hugsa um hvat miðlajavnvág merkir, og hvussu hon ávirkar teir.
- Skapa eina persónliga ætlan fyri sunnari og javnvigandi miðlanýtslu.

## Fyrirreiking:

- Skriva út *Næmingaskjal 1* (síða 6), 2 (síða 7) og 3 (síða 8).
- Finn fram myndirnar „Miðlajavnvág“ (síða 9).
- Skriva út „Heimasetningur“ (síða 10), sum næmingarnir taka við heim til foreldrini.

### Upphiting: 15 min

Gev næmingunum *Næmingaskjal 1* „Mín dreymadagur“ (síða 6), og gev teimum 10 minuttir at svara.

Lat næmingarnar siga frá tí, teir hava skrivað, og um teir nevna hesi evni, tak tá aftur í tey.

- Talgildir miðlar (sjónvarp, snildfon, spøl á netinum, Snapchat, Youtube, o.a.).
- Aðrir miðlar (bøkur, bløð, o.a.).
- Vinir og/ella familja.
- Uttandura aktivitetir.
- Tíð einsamøll.
- Fritíðarítriv.

### Spyr:

Ímynda tær nú, at tú fært títt ynski uppfyllt – tað fer at vera júst, sum tú hevur skrivað, men at hetta verður galdandi hvønn dag í eina viku.

Í sjev dagar skalt tú gera tað sama – tað tú hevur skrivað í skjalinum „Mín dreymadagur“ (síða 6).

Tá tú nú veitst hetta, er nakað, sum tú hevði broytt? Um ja, hvat? Tosið við næmingin við síðuna av.

Lat næmingarnar siga, hvat teir eru komnir fram til. Tosið um broytingarnar, ið hava við sær eina betri javnvág millum evnini í stigi 2. eru næmingar, ið bert hava valt eitt ella tvey øki, spyr tey tá, hvussu tey høvdu havt tað, um hini evnini manglaðu í eina viku?

### Dømi:

Hvussu høvdu tey havt tað, um tey ikki sluppu at síggja sína familju í eina viku? Ella um tey ongantíð sluppu at vera einsamøll? Ella um tey als ikki fóru út í eina viku.

### Uppgáfa 1 (10 minuttir)

#### Hvat er Miðlajavnvág

Vís myndirnar „Miðlajavnvág“ (síða 9) og spyr: Hvat hugsa tit, tá tit síggja hesar myndir? Hvat vísa tær? Hugsu tykkum væl um, og tosið síðani tvey og tvey.

Lat næmingarnar siga, hvat teir hugsa.

**Greið frá**, hvussu hesar myndir báðar vísa javnvág, sum verður rokkin, tá einki øki er tyngri enn øll hini. Skal ein vekt javnviga, so má eins nógv vera í báðum skálum. Ella um lívið skal vera í javnvág, so kann tað merkja, at tú mást nýta tíðina til ymiskt (tíð saman við vinum, tíð saman við familju, tíð at gera skúlatíng, tíð til frítíðarítrív osv.), men at tær ikki nýtist at brúka eins nógv tíð til alt, fyri at javnvág skal vera í.

**Sig:** Í dag tosa vit um javnvág í okkara miðlanýtslu. Hetta umfatar, hvussu vit nýta okkara telefonir, teldrar, teldur, playstations og annað, og hvussu vit nýta bækur og bløð til dømis. Miðlar eru allir teir hættir, sum vit nýta til at fáa og deila kunning (sjónvarp, bækur, internet, telefonir, o.a.).

**Sig:** Hvønn dag velja vit alt møguligt: Vit velja, hvat vit eta, hvørji klæði vit fara í, og so velja vit eisini, hvørjar miðlar vit nýta. Øll hesi val ávirka, hvussu vit hava tað. Summi miðlaval gera, at vit kenna okkum væl – til dømis tá vit síggja fitt videobrot av kettlingum og smálombum. Onnur gera okkum forvitin, meðan uppafur onnur kunnu gera okkum bangin, kedd ella strongd, tá vit ikki heilt kenna, at vit hava tamarhald á tí, sum gongur fyri seg – antin í kjatti, í spæli ella øðrum. Eisini kunnu vit gerast ill, um vit tapa í spæli.

### Uppgáfa 2 (20 minuttir)

#### Hvussu nýta vit miðlar á ein heilsugóðan hátt?

Gev næmingunum *Næmingaskjal 2* “Hvussu nýta við miðlar á ein heilsugóðan hátt?” (síða 7) og gev teimum 10 minuttir til at tosa saman tveir og tveir og svara spurningunum hjá hvørjum øðrum.

Lat næmingarnir siga frá tí, teir hava tosað um og tak síðani samanum og sig:

Miðlajavnvág kemur, tá vit nýta miðlarnar á ein hátt, sum kennist heilsugóður og í javnvág við hini tingini í lívinum, so sum familju, vinir, skúla, frítíðarítrív o.a.

**Spyr:** Nú tit hava tosað um, nær og hvussu nógv tit brúka miðlar, halda tit so, at tit hava miðlajavnvág í tykkara gerandisdegi?

- Svarini kunnu vera ymisk, har nakrir næmingar brúka miðlar ofta og aðrir minni, og tískil kunnu uppliva teirra miðlanýtslu ymiskt.

**Greið frá**, at tað er týðningarmikið við javnvág í okkara miðlanýtslu – bæði hjá teimum og okkum vaksnum. At vit nýta miðlar heilsugott. Um vit sita ov nógv við miðlum, kunnu vit missa onnur sambond, sum eisini hava nógv at siga fyri okkum. Ov nógv miðlanýtsla kann elva til manglandi evni at fáa nærleika og lesa tekin hjá øðrum við andliti og kroppi. Hinvegin kann ongin miðlanýtsla hjá nøkrum børnum elva til upplivingar av útihýsan og avbyrging frá ymiskum felagsskapum.

Hetta ger tað eisini ofta torført hjá børnum og ungum at vita, nær, hvar og hvussu ofta tey skulu nýta miðlar í gerandisdegnum. Í hesum føri kunnu tey vaksnu, sum til dømis foreldur, lærarar ella familjulimir traðka til og hjálpa við at finna røttu miðlajavnvágina í gerandisdegnum hjá teimum.

### Uppgáfa 3 (15 minuttir)

#### Ger mína miðlaætlan

Gev næmingunum *Næmingaskjal 3* “Mín miðlaætlan” (síða 8) og sig:

Nú hava vit tosað so nógv um miðlajavnvág og tað, sum fær okkum at kenna okkum væl og heilsugóð. Nú fara tit at gera tykkara egnu miðlaætlan.

Les vegleiðingina á skjalinum fyri næmingunum og gev teimum tíð til at gera hvør sína miðlaætlan. Um tíð er til tað, kunnu nakrir næmingar deila tað, teir hava skrivað.

Tak til síðst stutt samanum tað, sum er blivið tosað um. Tá vit tosa um miðlajavnvág, kunnu vit seta okkum nakrir spurningar at hugsa um, sum:

- Hvat? Nær? Hvussu nógv?
- Hvar? Hvør? Hvussu?
- Her? Har? Allastaðni?

Tá vit hugsa um miðlajavnvág, hugsa vit um:

- Ymisk sløg av talgildum miðlum.
- Javnvág við familju, vinum, talgildum miðlum o.a..
- Ymisk sløg av øðrum frítíðaraktivitetum.

Um vit vilja hava javnvág, hvussu nógv tíð skulu vit so brúka saman við familju okkara?

- Minst ein tíma dagliga.
- Minst líka nógv tíð, sum vit brúka við talgildum miðlum.
- Tað er ymiskt fyri øll, men so nógv at tað kennist heilsugott og jaligt.

Hvørjar spurningar skulu vit spyrja okkum sjálvi, tá vit skulu kanna okkara miðlajavnvág?

### Næmingaskjal 1

## Mín dreymadagur

Um tú sleppur at leggja til rættis tín dreymadag, har tú kanst gera júst tað tú vilt, hvat hevði tú tá gjørt?

### Skriva niðanfyri:

Tá eg vaknaði hevði eg... \_\_\_\_\_

---

---

---

Fyrrapartin hevði eg.... \_\_\_\_\_

---

---

---

Seinnapartin hevði eg... \_\_\_\_\_

---

---

---

Um kvøldið hevði eg... \_\_\_\_\_

---

---

---

*Næmingaskjal 2*

## Hvussu nýta vit miðlar á ein heilsugóðan hátt?

| Hvat?   | Nær?   | Hvussu nógv?   |
|---|--|--|
| Hvørjar miðlar nýtir tú?  | Nær nýtir tú miðlar?   | Hvussu nógv nýtir tú miðlar?   |
| Hvørjar allar nýtir tú?<br>(Dømi: Youtube, Netflix, sjónvarp, telefon, Fortnite). | Hvørja tíð á degnum?<br><br>Meira onkrar dagar enn aðrar?  | Hvussu langa tíð nýtir tú miðlar út í eitt?<br>(Dømi: Hvussu langa tíð spælir tú út í eitt? Hvussu nógv partar av einari seriu sært tú hvørja ferð, hvussu nógv Youtube-brot?)<br>Tel so tíðina saman. |
| Hvørji tól nýtir tú?  | Hvat annað hendir samstundis?<br>(Dømi: Tá eg eti døgurða, um songartíð, tá eg geri skúlating, saman við vinum). | Hvussu ofta nýtir tú miðlar hvønn dag?   |

*Næmingaskjal 3:*

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

## Mín miðlaætlan

**Vegleiðing:**

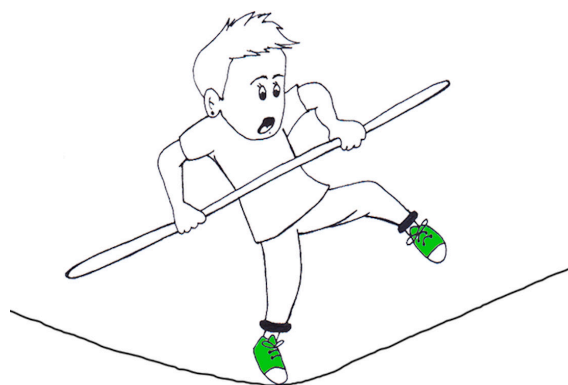
Hugsa um hvørji val fáa teg at kenna teg heilsugóða/n og í javnvág. Brúka síðani talvuna til at leggja eina ætlan fyri tín dreymadag. Hvørja ferð tú velur okkurt, skalt tú fylla allar teigar út: „Hvat?“, „Nær?“ Og „Hvussu nógv?“

Um tú til dømis tekur lut í meira enn einum virksemi seinnapart, so skrivar tú bara fleiri inn.

|              | Hvat?<br>(Frágreiðing um virksemi). | Nær?<br>(Gert tú nakað annað samstundis?). | Hvussu nógv?<br>(Tal av minuttum ella tímum). |
|--------------|-------------------------------------|--|---|
| Morgun       |                                     |  |   |
| Fyrrapartur  |                                     |  |   |
| Seinnapartur |                                     |  |   |
| Kvøld        |                                     |  |   |



## Miðlajavnág



# Heimasetningur

– saman við foreldrum/vaksnum

## Heilsugóð miðlajavnvág

Vit mugu hugsa okkum væl um og nýta tøkni skilagott og ábyrgdarfult.

### Vegleiðing:

Tað er týðningarmikið at vit gáa um, hvussu vit deila okkara lív millum aktivitetir við skýggja og annað virkseml. So gott er at kanna miðlajavnvágina í familjuni viðhvørt. Til at gera hetta skulu minst tveir limir í familjuni vera við. Lesið tekstin áðrenn tit gera hetta í felag.

### Innleiðing

Les hart: Vit eta fjølbroyttan mat fyri at vera sunn. Vit mugu eisini hava fjølbroytt virkseml fyri at vera sunn – eisini tá tað ræður um miðlar. Miðlar eru tað, vit síggja á netinum og í sjónvarpinum, tað eru tey spøl, vit spæla á teldu ella við spælistøðum, tær appir vit nýta og tann tónleikur, vit lurta eftir. Nú fara vit at hyggja at hesum spurningum, og so kunnu vit finna útav, um vit hava eina heilsugóða miðlanýtslu, ella um okkurt kanska kann broytast.

### Spurningar at svara saman

Les hart: Nú fara vit at svara hesum spurningum saman:

- Gera talgildir miðlar (telefonir, teldlar, sjónvarp) nakrantíð tað, at vit ikki fáa sovið nógv um náttina?
- Brúka vit talgildar miðlar, meðan vit eta?
- Gera vit nakað saman, sum ikki hevur við miðlar at gera?
- Nýta vit talgildar miðlar saman?
- Skeldast vit nakrantíð orsakað av talgildum miðlum? Um ja, hvat er tað um?
- Er nakað, sum vit hava hug til at broyta við okkara miðlanýtslu? Um ja, hvat?

Kennist tað, sum tykkara familja nýtir miðlar á ein heilsugóðan hátt? Tummil upp ella tummil niður. Er familjan samd? Um tit vilja gera broytingar, hvørjar eru hesar? Hugsa um, hvørjar broytingar høvdu verið góðar fyri alla familjuna. Tit eru jú ein eind.





Skúli  
Sosialir myndugleikar  
Politi