

Undirvísingartilfar  
At ferðast á netinum

# At finna javnvág í mínari miðla- nýtslu

*Grundspurningur:*

**Hvat merkir miðlajavnvág  
fyri meg?**

# At finna javnvág í mínari miðlanýtslu

## Grundspurningur:

Hvat merkir miðlajavnvág fyri meg?

- Hugsa um hvat miðlajavnvág merkir, og hvussu hendan ávirkar tey
- Skapa eina persónliga ætlan fyri einari sunna og javnvigandi miðlanýtslu

## 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 gerandisdegunum? Nú kanst tú geva næmingunum móguleikan at gera eina persónliga miðlaætlan.

## Fyrireiking:

Skriva út næmingaskjalið Mín dreymadagur  
Skriva út næmingaskjalið Mín miðlaætlan  
Finn fram framløguna Miðlajavnvág til talvuna

## Lærusetningur:

Næmingar kunnu við hesum læra at:

- Hugsa um miðlajavnvágina í sínum lívi

### Upphiting: 15 min

1. Gev næmingunum skjalið Mín dreymadagur, og gev teimum 10 minuttir at svara.
2. Lat næmingarnar siga frá tí, tey hava skrivað, og um tey nevna hesi øki, tak tá aftur í tey.
  - Talgildir miðlar (sjónvarp, filmar, telduspøl, snapchat, Youtube, o.a.)
  - Aðrir miðlar (bøkur, bløð, o.a.)
  - Vinir og/ella familja
  - Uttandura aktivitetir
  - Tíð einsamøll
  - Fritíðarítriv

### 3. 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 fylgjandi dagar skalt tú gera tað sama - tað tú hevur skrivað í skjalinum Mín dreymadagur. Tá tú nú veitst hetta, er nakað, sum tú hevði broytt? Um ja, hvat? Tosið við næmingin við síðuna av.

4. Lat næmingarnar siga, hvat tey eru komin fram til. Tosið um broytingarnar, ið hava við sær eina betri javnvág millum økini í stig 2. Eru næmingar ið bert hava valt eitt ella tvey øki, spyr tey tá, hvussu tey høvdu havt tað, um hini økini 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.

### Hvat er Miðlajavnvág: 10 min

#### 1. Vís 'Framløga mynd 1' og Spyr:

Hvat hugsar tú um, tá tú sært hesar myndir? Hvat vísa tær? Hugsa fyrst sjálv/ur, og tosið síðani tvey og tvey.

Lat næmingarnar siga, hvat tey hugsu. Greið frá, hvussu hesar myndir báðar vísa javnvág, sum verður nádd, 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 frítíðarítriv osv.), men at tær ikki nýtist at brúka eins nógva tíð til alt, fyri at javnvág skal vera í.

#### 2. Sig:

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

#### 3. 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 - tá vit síggja fitt videobrot av kettlingum og smálombum til dømis, 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 tjatti, í spæli ella øðrum. Eisini kunnu vit gerast ill, um vit tapa í spæli.

#### 4. Vís Framløga mynd 2 'Hvussu velja vit miðlar á ein heilsugóðan hátt?'

##### Sig:

Tí er týðningarmikið við javnvág í okkara miðlanýtslu. At vit nýta miðlar heilsugott.

Tað gera vit til dømis við at hugsa um:

Hvørjar miðlar velja vit at nýta?

Nær nýta vit miðlar?

Hvussu ofta nýta vit miðlar?

Tað er umráðandi at vit hvør sær hugsu um, hvussu vit hava tað við okkara miðlavalum. Eru vit glað, kedd, ill ella strongd, tá vit hava nýtt miðlarnar? Hvar markið er, er heilt ymiskt frá barni til barn, so har er einki svar, sum passar

til øll. Og kanska er tað besta valið viðhvørt at slökkja allar miðlar eina løtu?

Tosið um, hvussu tit hava tað, tá tit nýta ymsu miðlarnar? Hvat kann gera tykkum kedd, glað, ill, spent, klók?

Vís Framløga mynd 3

##### 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, frítíðarítriv o.a.)

5:

##### Spyr:

Heldur tú, at tín dreymadagur (sum tú skuldi uppliva hvønn dag í eina viku), hevði javnvág? Hví, ella hví ikki?

Lat næmingarnar deila teirra hugsanir. Lat næmingarnar undirbyggja svarini við hvussu nógv hesir aktivitetir vóru til staðar í svarinum:

- Talgildir miðlar (sjónvarp, filmar, telduspæl, videobrot, appir o.a.)
- Aðrir miðlar (bækur, bløð, avísir o.a.)
- Vinir og/ella familja
- Útilív
- Tíð einsamøll
- Frítíðarítriv.

Til ber eisini at lata næmingarnar undirbyggja svarini við um valini vóru heilsugóð ella um næmingarnir gjørdust glaðir av teimum.

### Ger Mína miðlaætlan (15 min)

1. Gev næmingunum skjalið: Mín miðlaætlan 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.

2. Les vegleiðingina á skjalinum og gev næmingunum tíð til at gera hvør sína miðlaætlan, og lat tey síggja slide framløgu mynd 4

3. Um tíð er til tað, kunnu onkrir næmingar deila tað tey hava skriva.

1. Takið heilt stutt samanum við Framløga mynd 5 'Samanumtøka: at finna javnvág í miðlanýtsluni'

*Næmingaskjal:*

## 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:

## 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 platformar nýtir tú?(dømi: Youtube, Netflix, útvarp, sjónvarp, Spotify)	Hvørja tíð á degnum?	Hvussu langa tíð nýtir tú miðlar í senn? (dømi: hvussu langa tíð spælir tú út í eitt? Hvussu nógv partar av einari seriu sært tú hvørja ferð, hvussu nógv Youtube brot?) Tel so tíðina saman.
Ella	Meira onkrar dagar enn aðrar?	
Hvørji tól nýtir tú?	Hvat annað sker samstundis? (dømi: tá eg eti døgurða, um songartíð, tá eg geri skúlating, saman við vinum)	Hvussu ofta nýtir tú miðlar hvønn dag?

*Næmingaskjal:*

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

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

## Mín Miðlaætlan

**Vegleiðing:**

Hugsa um hvørji val fáa teg at kenna teg heilsugóðan og í javnvág. Síðan skalt tú nýta 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 hevur meira enn ein aktivitet seinnapart, so skrivar tú bara fleiri inn.

	Hvat (frágreiðing um aktivitetin)	Nær? (gert tú nakað annað samstundis?)	Hvussu nógv? (tal av minuttum ella tímum)
Morgun			
Fyrrapartur			
Seinnapartur			
Kvøld			

### Framløga mynd 1

Vegleiðing til uppgávu:

Um tú slapp at leggja til rættis tín dreymadag, har tú kanst gera júst tað tú vilt. Hvat hevði tú tá gjørt? Skriva stutt hvat tú hevði gjørt, á pappírið tú hevur fingið útflyggjað. Skriva so nógvar smálutir, sum tú kanst.

### Framløga mynd 2

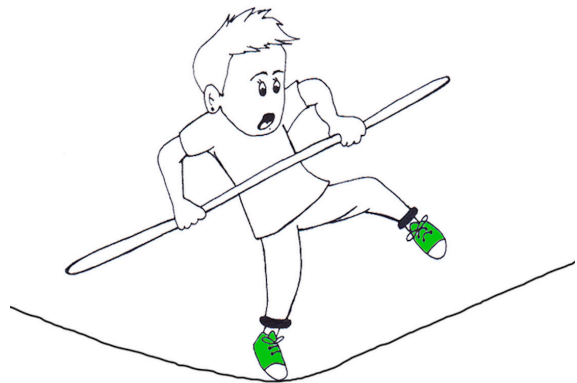
Ímynda tær nú, at hesin dreymadagur endurtekur seg í sjev fylgjandi dagar. Hevði tú so broytt nakað við innihaldinum í tínum dreymadegi? Um ja, hvat?

Vegleiðing:

1. Hugsa stillisliga um hendan spurning eina løtu
2. Práta um hetta við næmingin við síðuna av.

### Framløga mynd 3

Hvat hugsar tú, tá tú sært hesar myndir? Hvat vísa tær



1. Hugsa stillisliga um hendan spurning eina løtu
2. Práta um hetta við næmingin við síðuna av.

## Framløga mynd 4

## 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 platformar nýtir tú? (dømi: Youtube, Netflix, útvarp, sjónvarp, Spotify)	Hvørja tíð á degnum?	Hvussu langa tíð nýtir tú miðlar í senn? (dømi: hvussu langa tíð spælir tú út í eitt? Hvussu nógv partar av einari seriu sært tú hvørja ferð, hvussu nógv Youtube brot?)
Ella	Meira onkrar dagar enn aðrar?	Tel so tíðina saman.
Hvørji tól nýtir tú?	Hvat annað sker samstundis? (dømi: tá eg eti døgurða, um songartíð, tá eg geri skúlatíng, saman við vinum)	Hvussu ofta nýtir tú miðlar hvønn dag?

## Framløga mynd 5

## Vegleiðing:

Hugsa um hvørji val fáa teg at kenna teg sunnan og í javnvág. Hesaferð er talan bæði um miðlar og aðrar aktivitetir. Síðan skalt tú skriva í talvuna tað, tú heldur, hevði verið ein dreymadagur. Fyri hvørt valið sær skalt tú fylla út 'Hvat?', 'Nær?' og 'Hvussu nógv?'.

## Framløga mynd 6

Samanumtøka: At finna javnvág í mínari miðlanýtslu

- Hvørjar spurningar skulu vit spyrja okkum sjálvi, tá vit skulu kanna okkara miðlajavnvág?
  - Hvat? Nær? Hvussu nógv?
  - Hvar? Hvør? Hvussu?
  - Her? Har? Allastaðni?

## Framløga mynd 7

Samanumtøka: At finna javnvág í mínari miðlanýtslu

- Tá vit hugsa um miðlajavnvág, hugsa vit um:
  - Ymisk sløg av talgildum miðlum
  - Ymisk sløg av miðlum
  - Ymisk sløg av øðrum frítíðaraktivitetum
  - Øll svarini omanfyri

## Framløga mynd 8

Samanumtøka: At finna javnvág í mínari miðlanýtslu

- 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.



Foreldraskjal:

## Heilsugóð miðlajavnvág

Vit mugu hugsa kritískt og nýta tækni skilagott á ábyrgdarfult.

### Vegleiðing:

Tað er týðningarmikið at vit gáa um, hvussu vit deila okkara lív millum aktivitetir við skermi og aðrar aktivitetir. 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 fjølbroyttar aktivitetir fyri at vera sunn – eisini tá vit telja miðlar við. 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 talgildar miðlar (telfonir, teldlar, sjónvarp) nakrantíð tað, at vit ikki fáa sovið nóg 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.

## Undirvísingargongd

Skúlaár	
Skúli	
Floksheiti	
Floksstig	4. flokkur
Lærugrein	Kristnikunnleiki
Lærari	

Heiti	Tryggari á netinum - At finna javnvág í mínari miðlanýtslu
-------	--

Førleikamál	<p><b>Støðisførleikar:</b> At virða, samskifta og kanna</p> <p><b>Fakligir førleikar</b> Átrúnaður, lívsfatan og siðfrøði</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• læra at umhugsa og skilja týðningin av lívsfatan og siðalæru fyri seg sjálvan 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, álítandi, ábyrgdarsamur og rættvísur, og hvat tað vil siga at sýna næstakærleika og samanhold í verki. Hesi virði saman við javnvirði, virðing og tolsemi eru týðningarmikil, tá ið hugsað verður um at skapa góð viðurskifti og samskifti millum menniskju.</li> </ul>
Tímatal	<p>Arbeitt verður við evninum Tryggari á netinum frá heystfrítíðini og til februar. Undirvísingartímar í alt uml. 20.</p> <p>Til evnið At finna javnvág í mínari miðlanýtslu skulu nýtast 1-2 dupulttímar í kristnikunnleika</p>
Undirvsingar-miðlar	Tilfar, sum er gjørt til hetta undirvísingarevni, næmingaskjøl, foreldraskjøl
Arbeiðshættir	Floksundirvísing, kjak, skrivligar uppgávur,

Eftirmeting (til eigna nýtslu hjá læraranum)	Í hvønn mun eydnaðist undirvísingargongdin?
	Í hvønn mun náddu næmingarnir settum færleikamálum?
	Var tímatalið hóskandi?
	Var tilfarið hóskandi?
	Hvussu eydnaðust ymsu arbeiðshættirnir?
	Uppskot til broytingar



Skúli  
Sosialir myndugleikar  
Politi