

JOMO

Joy Of Missing Out

24 timer uden mobil

F^{UCKING} FLINK

 **HJERTE**
FORENINGEN

JOMO er et eksperiment og et undervisningsforløb, der giver elever på ungdomsuddannelser og i folkeskolens ældste klasser en reflekteret tilgang til, hvordan de bruger deres smartphones.

JOMO står for Joy Of Missing Out, og er modsætningen til FOMO (Fear Of Missing Out).

Smartphones fylder meget i vores liv. De kan mange gode ting, men der er også risiko for, at de påvirker vores sundhed og måden vi er sammen på i en negativ retning. JOMO bygger på det simple (men bestemt ikke nemme) eksperiment: Sluk din mobil i 24 timer.

Materialet er udviklet af den sociale Bevægelse Fucking Flink og interesseorganisationen Hjerteforeningen.

Forberedelse til forløb

- Print bilag 1 - ét eksemplar til hver elev
- Print bilag 2 - ét eksemplar i alt (i A3-format)
- Klasseværelset skal have mulighed for visning af film + lyd
- Hav en mobil, der kan tage billeder

Guide til undervisningsforløb

Lektion 1 - før eksperiment

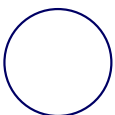
Forslag til intro til klassen

Med mobiltelefoner og sociale medier er der kommet nye måder at skabe relationer på.

De er ikke nødvendigvis dårlige. Men de er anderledes. Og de kan ikke erstatte det, vi opbygger, når vi er fysisk sammen med venner eller familie. Touch og museklik stimulerer simpelthen ikke de samme hjernecentre, som fysisk kontakt med andre mennesker gør.

På den lange bane mister vi evnen til at udvise empati, til at forstå andre mennesker. Og vi kan blive stressede og ensomme. Derudover går den tid vi bruger på mobilen fra den tid, hvor vi potentielt kan være fysisk aktive sammen med andre.

JOMO handler om at blive mere reflekteret over, hvordan vi bruger vores mobil.



Diskussion og tilmelding til JOMO

Spørg eleverne hvad de tænker om JOMO-eksperimentet.

Uddel udprintede skilte, et til hver elev (bilag 1) og bed eleverne skrive med store tydelig bogstaver, hvordan de tror 24 timer uden mobil bliver.

Tag et billede af hver elev (eller flere sammen), hvor de holder deres skilt. Billederne skal bruges i opfølgningen. Tag en snak med klassen om, hvad de har skrevet.

Stil det store spørgsmål: Fra i morgen tidlig og 24 timer frem – hvem vil være med til at slukke mobilen? Spørg dem der siger nej tak, hvorfor de ikke vil være med. De kommer med alle mulige argumenter for, hvorfor det ikke kan lade sig gøre. Løs det i fællesskab med eleverne: Kan Sara ikke godt klare den her situation uden sin mobil?

Skriv navnene på dem, der er med, op på tavlen. Og spørg dem måske én gang til - det kræver lidt overtalelse at eksperimentere med noget så grundlæggende i elevernes liv. Aftal hvornår I følger op. Gør det sammen i den næste lektion, hvor du har klassen, efter endt eksperiment.

Selve eksperimentet

Det kører eleverne selv. Hep, hep!

Guide til undervisningsforløb

Lektion 2 - efter eksperiment

Bed eleverne udfylde plakaten med citater (bilag 2), hvor de svarer på, hvordan det var at være med i JOMO.

Tag herefter en snak om, hvad de skrev. Sammenlign det med billederne I tog inden eksperimentet. Hvad har de skrevet de forskellige steder?

Diskutér yderligere

- I hvor høj grad lykkedes det eleverne at holde deres telefon slukket?
- Har JOMO ændret deres syn på, hvordan de bruger deres mobil?
- Hvad var det værste ved at undvære mobilen?
- Hvad var det bedste ved at undvære mobilen?
- Lavede eleverne på deres JOMO-dag noget, de ikke plejer at lave?
- Vil de tage en JOMO-dag igen?

Hæng plakaten et tydeligt sted, så eleverne bliver mindet om deres dag uden mobil.

Baggrund

Smartphones fylder meget i vores hverdag. Vi er konstant kontaktbare, kan følge med i andres liv og tage billeder af alt det, vi laver. Det er en udfordring for alle og specielt hos dem, der ikke har oplevet at være ung uden smartphone.

Der er mange gode ting ved alt det ovennævnte. Men der er også udfordringer. Vi mindsker vores fysiske og nærværende kontakt med mennesker, forringer koncentrationsevnen og kan blive mere stressede og ensomme.

I en undersøgelse fandt vi ud af, at 91% synes de bruger deres mobil for meget, og 82% vil gerne gøre noget ved det.

Gennem JOMO-eksperimentet får unge personlige erfaringer med både at undvære mobilen, og det sætter gang i både tanker og snakke om, hvor meget de bruger den i deres dagligdag. Målet er, at de gennem eksperimentet bliver bedre rustet til et mere reflekteret brug af mobilen.

Så er du advaret

Du vil få en hel masse spørgsmål til meget specifikke situationer: Hvad hvis jeg falder på min cykel? Må jeg logge på fra en andens mobil? Hvad hvis DSB strejker? Maps? Kalender? Hvad med mit rejsekort? Og uendeligt mange andre. I langt de fleste tilfælde vil eleverne kunne finde alternative

løsninger. Der var en tid før smartphones, hvor man løste de her udfordringer - mon ikke vi stadig kan?

Få eleverne til at hjælpe med at finde løsninger på de konkrete problemer (a la "hvad tænker I, Sara kan gøre uden sin mobil her?")

Mere viden om unges brug af sociale medier

Does social media Really pose a Threat to young people's well-being? ____

Danske unge bruger stadig mindre af deres fritid med andre unge. ____

Hjerteforeningen

Hjerteforeningen er en patientforening og en interesseorganisation. Et af vores fokusområder er at hjælpe børn og unge med at passe på deres hjerter. Det gør vi ved at fremme både den fysiske, den mentale og den sociale sundhed.

Fucking Flink

Fucking Flink er en social bevægelse, der gør Danmark flinkere. Fucking Flink træner vores sociale evner og vores måde at være sammen på som mennesker.

I 2019 blev Hjerteforeningen og Fucking Flink bevilget økonomi til projektet JOMO af Sundhedsstyrelsen. Undervisningsmaterialet er tilgængeligt for alle.

Fucking Flink og Hjerteforeningen har udført eksperimentet med 200 elever fra Ringkøbing Gymnasium, Holbæk Gymnasium og Lemvig Gymnasium. Stort set alle oplevede det som "befriende" og en følelse af at "have mere tid". Samtidig oplevede eleverne det som stressende, at de ikke kunne få fat på folk - og at andre ikke kunne få fat på dem.

- 37% lavede noget andet end de plejer, på deres JOMO-dag
- 45% oplevede, at de var sammen med andre på en ny måde
- 31% oplevede, at deres lektielæsning blev påvirket
- 57% har fået et nyt syn på, hvordan de bruger deres mobil
- 47% ville tage en JOMO-dag igen

Tilbagemeldingerne lød blandt andet:

"Jeg er mere afhængig, end jeg troede"

"På dagen hvor jeg havde slukket min telefon, var jeg generelt bare gladere"

"Der var mere snak og sammenhold i frikvarteret"

"Jeg manglede den til at tjekke praktiske ting"

"Det var kedeligt uden mobil"



Underligt
mere fælleskab
Svært

Bedre samvær
Mærkeligt
Svært