

Elevers navn

Elevers forskningskode

Alder

Alder på andre børn i hjemmet

Obs om forskning

Elevers bog er til for familien skyld. I 2025-2026 bruges den også til forskning.

Når Elevers Bog er udfyldt, vil Aarhus Universitet gerne spørge, om de må hente bogen fra skolen og læse jeres svar. Det er for at finde ud af, hvordan OSI-forløbet har fungeret. Svarene bliver kopieret og gemt sikkert på Aarhus Universitet. De bliver kun brugt anonymt – det vil sige uden navn - til forskning og formidling. Ingen andre får at vide, hvad I har svaret. For eksempel til at vise nye lærere, hvordan materialet kan bruges. I får bogen tilbage bagefter.

Det er frivilligt, om I vil dele jeres bog. Det har ingen betydning for jeres barns undervisning. Hvis I har spørgsmål eller ikke ønsker, at jeres svar skal være med i forskning, kan I sige det til læreren, eller skrive til Aarhus Universitet på NOBE@au.dk. Hvis der kun er bestemte svar, I ikke ønsker at dele, kan I for eksempel skrive "ikke til forskning" på siden.

Læs mere på <https://onlinesammen.dk/for-familier/>

Tips til at tale godt sammen

Start på en frisk. Drop den sædvanlige snak om regler eller skærmtid, mens I sidder med Elevens Bog. Børn og digitale trends ændrer sig hurtigt, så OS er en chance for at kigge ind i, hvad der foregår lige nu.

Lad eleven være ekspert. Børn ved meget, som voksne ikke følger med i. Giv barnet chancen for at lære dig noget om deres liv med skærme. Spørg til ord, du ikke kender. Sig tak, når du lærer noget nyt.

Fortæl også om dig selv. Forskning viser, at mange børn tror, at voksne ikke forstår skærmverdenen. Men måske kender du nogle af tingene – bare på din egen måde. Vis at du også er med. Ryd op sammen. Bogen giver tips til små ting, I kan gøre – for eksempel slukke for vibrationer, nulstille sin algoritme, eller affølge kanaler, der giver en dårlig følelse. Grib også chancen til at gøre det selv. Det viser respekt. Snak om, hvad der er vigtigt for jer hver især.

Bliv en hjælper. Mange elever lukker voksne ude af deres skærmliv. Men de har stadig brug for voksne. Brug OS-forløbet til at opbygge tillid, så børnene lærer, at du vil lytte, og hjælpe på din egen måde.

Til forældre

Børn siger, at voksne ikke forstår deres skærmliv. Forældre synes, det er svært at gøre det rigtige. OS-forløbet er lavet til at hjælpe med det.

Når klassen har haft OS-timer i skolen, får eleverne lektier med i "Elevens Bog", som de voksne skal være med til.

De fem OS-lektioner handler om ting i almindelige børn og unges liv, som forskning viser, kan påvirke vores trivsel og syn på verden. Det kan være noget, der allerede fylder i klassen – eller noget, der kommer til at gøre det.

Opgaverne i Elevens Bog er lavet, så de voksne kan lære om de vigtigste ting, og høre, hvad børnene synes om det. Efter hver lektion er der forslag til noget, I kan gøre i løbet af ugen. Alle elever og familier er forskellige, man kan ikke svare forkert.

De voksne er vigtige, fordi I kender jeres barn bedst. Jeres nærvær og nysgerrighed vil gøre en forskel. På næste forældremøde vil I høre, hvad andre familier har tænkt. Klassen sender også børnenes ønsker til en god digital fremtid - både til jer, til tech-firmaer og til politikere.

Før I starter: Svar på dette sammen

Linjerne på denne side viser forskellige måder, man kan være et hjem med digitale børn. **Hvor meget passer ordene på jer, når det handler om skærme?** Både eleven og deres voksne skal svare.

Eleven sætter X på linjen først, og bagefter må de **voksne sætte V**, hvor de synes. Brug forskellige farver, hvis der er flere voksne med.

Den, der har blyanten, bestemmer. I må godt tænke højt undervejs og sige, hvorfor I sætter jeres X og V dér.

Tal sammen om svarene

Hvor er I enige? Hvor er I ikke enige? Hvorfor ser de voksne og børnene tingene forskelligt? Hvad kunne I godt tænke jer derhjemme?

Hjemme hos os laver de voksne noget med børnene på skærmen



Hjemme hos os kigger de voksne med på det, børnene laver på skærmen



Hjemme hos os bestemmer de voksne over, hvad børnene kan lave på skærmen



Hvor meget passer ordene på jer, når det handler om skærme?

Hjemme hos os lytter de voksne



Hjemme hos os hjælper de voksne



Hjemme hos os giver de voksne gode råd



Lektion 1. Kort over OS

Info til de voksne

Alle er digitale – børn, unge og voksne. Men hvad betyder det? Hvad laver vi "online" og "på skærm"? Og hvem møder vi? Selv oldemor kan dukke op på et foto, og skoleklasser ser hinanden og hinandens venner på chats, sociale medier eller i spil. Ting, vi gør, og folk, vi kender, findes online.

Eleverne kommer til at arbejde med, hvordan det digitale virker, og hvad de synes er godt og dårligt online. Og i Elevens Bog skal I voksne lære om det, eleverne ved.

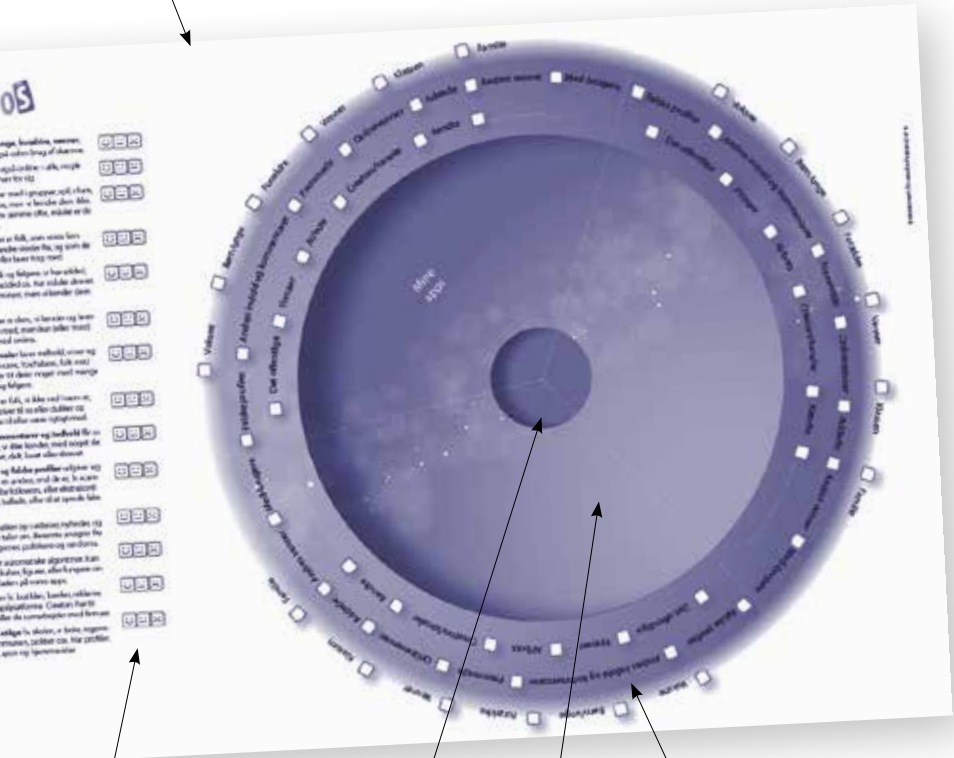
Voksne har tit svært ved at forstå børns sprog, så vi skal lære ord af hinanden for at kunne tale sammen. For eksempel bruger skoleelever ikke ordene "online" eller "offline" som de voksne – kun når de tjekker, om en ven "er logget på" i et spil eller en gruppe.

Nu skal I finde et sprog for det, man laver, og dem, man er sammen med, når man bruger "skærme" – og et kort over OS:

- Hvem er vores OS?
- Hvor de er henne "på skærmen", "online", "på internettet"?
- Og hvor er de henne "offline", "i virkeligheden", "i skolen" og "hjemme"?

Den aktivitet, vi lavede i dag

Vi fik allesammen udleveret sådan et ark



I den inderste ring skulle vi lægge vores platform-brikker



I den mellemste ring skulle vi lægge ikoner for de spil og apps, vi bruger på den platform

I den yderste ring skulle vi afkrydse de personer, firmaer og afsendere, vi møder på platformene og med de spil og apps, vi bruger der.

Vi skulle også krydse af, om de gør noget godt eller skidt, eller om vi synes de er neutrale.

Lektion 2. Influencere, indhold og kunstige normer

Info til de voksne

Mange børn og unge ser personer online, som de ser op til, og taler om med deres venner. De personer kaldes fx Influencere, YouTubere, Tiktokkere eller Instagrammere. De taler om livsstil, makeup, træning, shopping, penge, tøj. De giver tit et kunstigt billede af, hvad der er normalt.

Voksne kan også have svært ved at skelne imellem, hvad der er normalt, og hvad der ikke er normalt for andre på samme alder. Mange begynder at tro, at de skal være ligesom de Tiktokkere eller Instagrammere, de godt kan lide.

I klassen har eleverne snakket om, at influencere også har et helt almindeligt liv, men at følgerne ikke ser det. De har også snakket om det urealistiske, man ser, når alle kan udvælge og redigere deres opslag.

Jeres børn har arbejdet med, hvad de godt kan lide, og hvad de ikke kan lide ved forskellige slags "...fluencere". De har også foreslået, hvad influencere kan gøre bedre og stadig være sjove at følge.

Hjemmeopgave – forberedes i skolen

1. Gør sætningen færdig og fortæl den til de voksne:
Det vigtigste, de voksne skal vide om det, der virker "normalt" online, er ...
 2. Fortæl de voksne om, hvad I lavede i dag. Brug billederne på næste side til at vise det.
 3. Vælg mindst 3 sætninger, som du har lyst til at gøre færdig, og fortæl de voksne om det.
- Jeg ser tit de her influencere, fordi ...
 - Andre fra klassen følger ...
 - Den ...fluencer, min gruppe skulle lave, prøvede at se ud som ...
 - Jeg vidste ikke, at ...
 - I timen fortalte jeg om, at ...
 - Andre fortalte om, at ...

Spørgsmål, I voksne kan stille

- Peg og spørg på billedet – hvad er det her?
- Hvad er en influencer? Hvilke slags findes der?
- Hvilken slags ...fluencer skulle din gruppe lave?
- Hvordan tjener YouTubere og influencere penge?
- Hvad betyder *normer*, eller at noget er *normalt*?
- Hvordan ved man, at noget er ægte eller *fake*?
- Hvad betyder det, du sagde ... ?

Den aktivitet, vi lavede i dag

Gruppen fik udleveret sådan et ark



Gruppen fik også 50 billedkort.

Hvert kort forestillede en billede-post, vores ...fluencer kunne poste på sin tidslinje.

Vi skulle vælge 5 billeder, ...fluenceren faktisk ville poste på en dag fra morgen til aften.

Vi skulle også vælge 5, som ...fluenceren måske har på kameraet, men ikke poster.

Vi skulle finde på en caption og skrive den i feltet over billedet.

Til sidst skulle vi arrangere de 10 billeder, vi havde valgt, så:

5 skulle i ...fluencerens "Feed"

5 skulle i linjen "Det, man laver, som ingen ser".

Lektion 3. Er det altid os, der styrer?

Info til de voksne

Vores apps og telefoner er lavet på en måde, der får os til at blive ved med at bruge dem – og komme tilbage igen og igen. Det er ikke tilfældigt.

Bag skærmen arbejder designere og AI. De prøver at finde ud af, hvad vi kan lide, og giver os mere af det. Det kan fx være nyheder, varer eller noget, som andre deler. Nogle gange rammer de rigtigt – andre gange viser de os ting, vi egentlig ikke bryder os om, men som alligevel fanger vores opmærksomhed.

Firmaerne lever fx af abonnementer, reklamer, penge andre tjener i appen og på at samle data om os.

Det kan være smart og sjovt – men det kan også betyde, at vi bruger mere tid og energi, end vi egentlig har lyst til.

Hjemmeopgave – forberedes i skolen

1. Gør sætningen færdig og fortæl den til de voksne:
Det vigtigste, de voksne skal vide om "Er det altid os, der styrer", er, at ...
 2. Fortæl de voksne, hvad I lavede i dag. Brug billederne på næste side til at vise det.
 3. Vælg mindst 3 sætninger, som du har lyst til at gøre færdige, og fortæl de voksne om det.
- Jeg genkendte dette designtrick fra en app, jeg selv bruger ... (skriv hvad)
 - Jeg vidste ikke, at ...
 - Min gruppe designede en app, der kunne ...
 - Min gruppes app brugte AI'en til at ...
 - Jeg synes, det er smart, når apps ...
 - Jeg synes, det er lidt irriterende, når apps ...

Spørgsmål, I voksne kan stille

- Peg og stil spørgsmål til billedet – hvad er det her?
- Hvad hed jeres app? Hvem var den til? Hvordan kunne den tjene penge?
- Hvilke tricks bruger dem, der laver apps, for at få folk til at komme tilbage på appen og til bruge mere tid på den?
- Hvordan tjener man penge på apps, der er gratis?
- Kender du det fra dine spil/apps?
- Kender du noget af det fra almindelige butikker?

Ugens aktivitet i familien

Lav noget sammen – og tal om det

- Check jeres egne apps, spil eller fx butikker, hvor I handler. Klassen har prøvet det i skolen. Kig efter tricks, der kan få os til at blive længere, komme tilbage eller (ikke at) gøre bestemte ting.
 - Det sker automatisk**, fx nye forslag eller den næste video starter af sig selv
 - Fang opmærksomhed**, fx notifikationer eller synlighed midt på skærmen
 - Besværligt med vilje**, fx at sige "nej tak" eller at se den endelige pris
 - Sociale normer** fx likes, "andre har også købt...", beskeder fra venner
 - Udfordringer og bonusser** som fx streaks eller "præmie udløber om 9:21 minutter"
 - Altid mere** fx andre, der deler indhold, nye sæsoner, ting man kan gå glip af

Hvad ved I nu, som I ikke vidste før?

Hvad vil I gerne gøre anderledes?

Skriv gerne i feltet her, hvad I har snakket om, og hvad I har opdaget ved det.

Tag styringen: Er der nogle apps, som I egentlig gerne vil bruge mindre tid på?

- Find sammen ud af, hvordan man slår notifikationer fra på en app
- Det kan gøres i telefonens indstillinger, eller inde i appens menu/settings

Check hvad I ser øverst på jeres forside på fx YouTube eller Netflix. Hvorfor tror I, at det er sådan?

Tag styringen: Er der AI/algoritmer, som kender jer lidt for godt, eller som tit viser dårlige forslag?

- Apps husker, hvad man har klikket og søgt på. Det styrer, hvad man får vist. Vil I starte forfra? Søg på "delete clear reset history *app/hjemmeside*" (fx: delete clear reset history temu). Så finder I videoer og guides, der viser, hvordan man nulstiller algoritmen.
- Check, hvad I kan sige "nej tak" til i appens indstillinger.
- Start på en frisk ved at følge, søge og klikke på nogle gode ting. Klik "nej tak" eller "vis mindre" til dårlige forslag.

Til de voksne: Vil I hjælpe os?

Vi vil gerne vide, hvordan I oplever lektierne her i Elevens Bog. Hvad er godt - og hvad kan vi gøre bedre?

Lektion 4. Usynlige kriser og usynlig støtte

Info til de voksne

Den største kilde til mistriivsel med skærme er mobning og konflikter. Det kan være beskeder, kommentarer, billeder eller udelukkelse fra noget, andre har sammen. Selv på skoler, hvor mobiltelefoner ikke er tilladt, kan konflikter fra nettet finde vej ind i klassen.

Online konflikt er usynlig og stopper ikke, når skoledagen er slut. Det kan skabe uro og ondt i maven, hver gang der kommer en ny besked.

Nogle trækker sig fra digitale rum, der er præget af politiopførelse eller 'drama'. De savner tit social støtte, og kan få sværere ved at deltage i andre fællesskaber med de samme kammerater, fx i skolen.

Børn og unge, der bruger digitale medier meget lidt – eller meget mere end deres jævnaldrende – har større risiko for at mistrives.

Hjemmeopgave – forberedes i skolen

1. Gør sætningen færdig og fortæl den til de voksne:
Det vigtigste, de voksne skal vide om "usynlige kriser og usynlig støtte" i en klasse, er, at ...
 2. Fortæl de voksne om, hvad I lavede i dag. Brug billederne på næste side til at vise det.
 3. Vælg mindst 3 sætninger, som du har lyst til at gøre færdig, og fortæl de voksne om det.
- Jeg startede med at læse om en person, der ...
 - Jeg blev overrasket over, at ...
 - Jeg har selv set nogen blive mobbet på skærmen, og det føles ...
 - Jeg har selv prøvet at blive holdt udenfor, da ...
 - Jeg ville ønske, at voksne vidste, at ...
 - Man kan hjælpe ved, at ...

Spørgsmål, I voksne kan stille

- Peg og spørg på billedet – hvad er det her?
- Hvem var personerne i "klassen" fra timen? Hvilke problemer havde de?
- Hvorfor hed timen "usynlig" krise?
- Mindede det om noget, der sker for nogen i jeres klasse?
- Hvornår er noget så skidt, at man ikke skal sige "pyt" mere?
- Hvad ville man ønske andre gjorde, hvis man blev mobbet eller holdt udenfor?

Den aktivitet, vi lavede i dag

Gruppen fik udleveret 6 "karakterark" om elever i en fiktiv skoleklasse, som vi skulle undersøge.

Arkene beskrev elevernes liv, både digitalt og ikke-digitalt. Nogle af dem havde problemer.

Vi fik et ark hver, som vi skulle læse - og bagefter diskutere, om eleverne var indenfor eller udenfor klassens fællesskab, og om de havde det godt eller skidt.



Bagefter skulle vi placere karakter-brikker i forhold til hinanden på et kort med akserne inde/ude og godt/skidt. Til sidst skulle gruppen præsentere for klassen.

OS
Ujynlig krise,
usynlig støtte,
usynligt udenfor!

Spil 1: Læs klassen et brev
Du skal undersøge én af hovedpersonerne. Læs teksten på arket. Læs dig et svarbrev over fiktivt i telefonen.
Reflekter over din karakter af fiktivt for.
Tip: Ting kan være vigtige skilte ved at ændre sproget, noget som du ikke kan se.

Spil 2: Positioner
Karakterafsnittet viser klassens fællesskab på to dimensioner. Hvor vil du placere din karakter?
• Et person er meget inde eller ude af fællesskabet?
• Et person er meget godt eller skidt med sig selv?
I løbet af diskussionen (argumenter) kan hver af de to placere sin karakter der.

Undersøgelse i gruppen
Fortæl hinanden, hvis I har jeres karakter skal placere, og hvorfor.
I et godt øjeblik. Måske udtale (hvor karakteren har til fælles eller anderledes på det, ind i gruppen læse og sammenligne.
• Diskuter om I skal flytte karaktererne rundt.
• Hvem er mest ude/inde?
• Hvem har det skidt/godt?
Gruppen har måske ikke alle karakterer noget kan være vigtigt for gruppen. Hvert en karakter karakter kan findes i af de andre grupper.



Ugens aktivitet i familien

Lav noget sammen – og tal om det

Alle kan få hygge eller nytte ud af at tale med andre online. Vis hinanden de grupper eller tråde, I er med i. Både børn og voksne. Hvornår er de gode at have?

Er der nogen "hemmelige" udgaver fx af en klassechat, der kun er for særligt inviterede?

- Tag styringen:** Ved I, hvordan man indstiller notifikationer og privatliv på apps og spil? Hvordan blokerer, sletter eller anmelder man nogen, hvis det bliver ubehageligt? Hvornår skal man det?
- Tag styringen:** Er det på tide med en oprydning i jeres kontakter eller grupper? Er der nogen, som mest giver en dårlig fornemmelse? Det kan gøre skærmen meget rarere blot at slette 2-3 "giftige" fremmede eller 'venners venner' eller at lukke for notifikationer.

Til den voksne: Spørg, men lad barnet styre. Ingen skal tvinges til at droppe ting, de godt kan lide. Afskær ikke fx gode spilgrupper eller klassens fællesskaber. Snak om, hvad der faktisk er vigtigt.

Hvad ved I nu, som I ikke vidste før?

Hvad vil I gerne gøre anderledes?

Skriv gerne i feltet her, hvad I har snakket om, og hvad I har opdaget ved det.

Også hvis dit barn ikke er online

- Tegn en tegning, hvor nogen bliver holdt udenfor
- Snak om forældrene i øvelsen med "klassen". Var der nogle af karaktererne, der kunne få støtte hos deres voksne? Var der nogen, der mest fik støtte hos deres venner?

Til de voksne: Vil I hjælpe os?

Vi vil gerne vide, hvordan I oplever lektierne her i Elevens Bog. Hvad er godt - og hvad kan vi gøre bedre?

Lektion 5. fremtiden for OS

Info til de voksne

På et tidspunkt kommer alle børn og unge online på deres egen måde. Det er ikke nemt at leve kun online eller kun offline. Nogle ting, der sker med skærme, fører til kunstige normer, æder opmærksomhed eller skaber kriser; andre ting er gode, fordi de giver os muligheder, måder at være sammen på eller bare er sjove og hyggelige.

I denne lektion har vi talt om, hvordan fremtiden kunne se ud, hvis vi fik lov til at bestemme. Hvad vil vi gerne beholde? Hvad vil vi gerne ændre? Og hvem har egentlig ansvaret?

Hver gruppe har kigget tilbage på en af de sidste tre OS-lektioner.

Vi har valgt 4-6 ting, som fx firmaer, influencere og dem, der bestemmer, skal gøre "i det fjerne", men også 4-6 ting, vi voksne og børn/unge kan gøre "i det nære", for at alle kan trives med deres digitale liv.

Hjemmeopgave – forberedes i skolen

1. Gør sætningen færdig og fortæl den til de voksne:
Det vigtigste, de voksne skal vide om "fremtiden for os", er, at ...
 2. Fortæl de voksne om, hvad I lavede i dag. Brug billederne på næste side til at vise det.
 3. Vælg mindst 3 sætninger, som du har lyst til at gøre færdige, og fortæl de voksne om det.
- I vores gruppe synes vi, at det er godt, at ...
 - I vores gruppe synes vi, at det er et problem, at ...
 - Hvis jeg kunne bestemme over fremtiden, ville jeg ændre ...
 - Jeg synes, at voksne skal ...
 - Jeg synes, at dem på min alder skal ...

Spørgsmål, I voksne kan stille

- Peg og spørg til billedet – hvad er det her?
- Hvilken lektion arbejdede jeres gruppe med?
- Hvem synes du, har ansvar for, at fremtidens børn og unge har det godt online?
- Er der noget, som politikerne eller de store firmaer burde gøre?
- Hvad snakkede klassen om, at forældre og børn selv kan gøre?
- Er der noget, du ville ønske, at jeg gjorde anderledes?

Den aktivitet, vi lavede i dag

Hver gruppe skulle arbejde med emnerne fra én af de tidligere lektioner: "Kunstige normer", "Hvem styrer" eller "Usynlig konflikt".

Vi skulle diskutere, hvordan vores digitale verden bliver bedre, og hvem der har et ansvar for, at det sker. Er det de voksne? Eller er det børn og unge? Er det nogen langt fra klassen eller nogen tæt på? Er det os selv?



Vi skulle udfylde ansvarskort som dem her, hvor vi skrev, hvem der har et ansvar, hvad det er, og om de står over for en let eller svær opgave.



Til sidst samlede klassen vores stærkeste ønsker om fremtiden, som vi vil vise til jer voksne. Vi kom med ønsker til det nære (skolen, derhjemme, klassen) og det fjerne (politikere, teknologi-firmaer, det indhold man ser online)

Ugens aktivitet i familien

Lav noget sammen – og tal om det

Den sidste lektion har handlet om at håbe på en bedre fremtid, men også om ansvar.

Klassen har gjort det. Prøv at gøre det sammen derhjemme. Hvad vil være den bedste fremtid for OS børn og voksne sammen?

Hvad vil vi gerne beholde i det digitale liv? Hvad vil vi gerne ændre?

Hvad ved I nu, som I ikke vidste før?

Hvad vil I gerne gøre anderledes?

Skriv gerne i feltet her, hvad I har snakket om, og hvad I har opdaget ved det.

Hvad skal angribes i det nære?

Fx i klassen, på skolen, mellem forældre, derhjemme? Hvad skal børn/unge selv gøre?

Hvad skal angribes i det fjerne?

Fx af firmaerne, dem der laver indhold, politikerne der bestemmer, og hos "de andre" online?

Til de voksne: Vil I hjælpe os?

Vi vil gerne vide, hvordan I oplever lektierne her i Elevens Bog. Hvad er godt - og hvad kan vi gøre bedre?

