

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 3 — Títt talgilda lív í dag kann verða títt arbeiðsumhvørvi í morgin



## Fyrireiking til tíman:

Les alla framløguna áðrenn, so tú veitst nær tú skal vísa filmar og býta út tilfar. Prenta og avrita sjálvmetingaruppgávuna – exercise 3.

## Mynd 1

### Endamál við tímanum

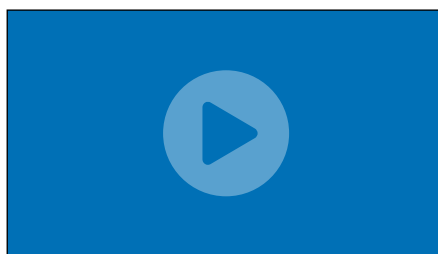
Talgild tól hava nógv at siga í okkara gerandislívi, men eisini í okkara arbeiðslívi. Í hesum tímanum tosa vit um, hvussu tað ávirkar okkum.



## Mynd 2

### Vegleiðing

Byrja filmin.



### Endamál

Filmurin gevur innlit í evnið og vísir fram talgild tól, sum verða brúkt til arbeiðis, í skúlanum og til stuttleika.

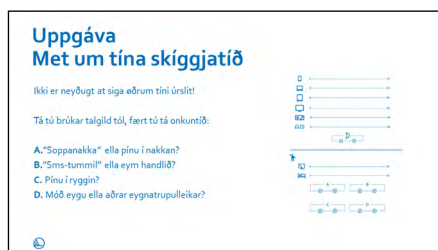
## Mynd 3

### Vegleiðing

Být út prentaðu sjálvmetingaruppgávuna. Næmingarnir skulu hava eitt eintak hvør.

Næmingarnir gera eina sjálvmeting um sítt egna talgilda gerandislív. Teir skulu hugsa um, hvussu nógvir tímar verða brúktir við ymskum talgildum tólum hvønn dag og skriva talið niður.

telefon, telda, teldil, sjónvarp, telduspæl, do not disturb/airplane mode - fer í ein kassa á myndini.



### Endamál

Næmingarnir verða bidnir um at hugsa um sína egna skíggjatið og um tey hava upplivað nakran kropsligan ella sálarligan vanda, sum er knýtt at talgildum tólum.

Áfram á næsta síðu »

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 3 — Títt talgilda lív í dag kann verða títt arbeiðsumhvøvi í morgin



## Mynd 3 Framhald

### Hvussu uppgávan verður gjørd:

Ovast á pappírnum skulu næmingarnir hvør sær skriva á tíðarlinjuna, hvussu nógvar tímar teir brúka talgilda tólið. Minn næmingarnar á, at hetta fevnir um alt, bæði í skúlanum og í frítíðini.

Um næmingarnir vilja, so kunnu teir leggja saman, hvussu nógvar tímar teir brúka við talgildum tólum dagliga. Hetta talið kunnu teir skriva við "do not disturb mode" tekinið.

Á niðaru helvt av pappírnum skulu næmingarnir svara spurningum um svøvn og heilsu.

Við fyrsta tekin (song) skulu næmingarnir skriva, hvussu nógvar tímar teir sova um náttina.

Undir hvørjum bókstavi A, B, C og D, skulu næmingarnir skriva, um teir hava upplivað trupulleikar viðvíkjandi síni talgildu nýtslu.

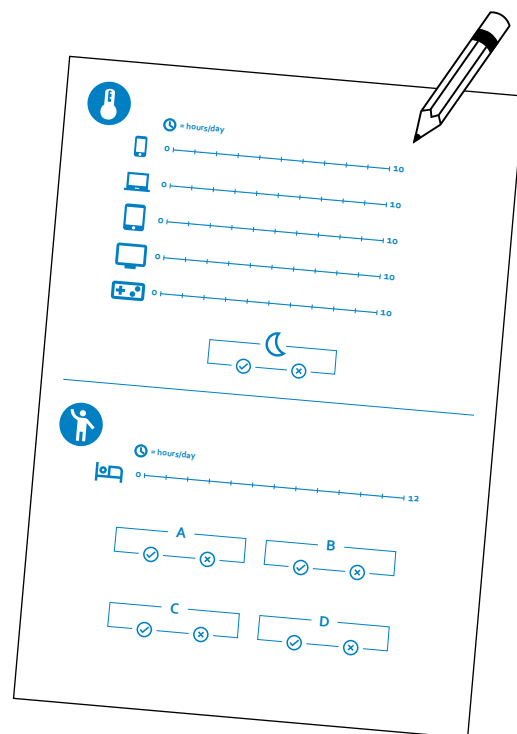
Um næmingarnir hava upplivað tað, sum spurningur spyr um, skulu teir krossa tað tekinið av; um ikki, so krossa teir hitt tekinið av.

Hesir spurningarnir skulu verða svaraðir av næmingunum á sjálvmetingarpappírnum.

### Tá ið tú brúkar talgild tól, fært tú tá onkuntið:

- A. pínu í nakkan?
- B. Pínu í tummil ella handlið?
- C. Pínu í ryggjin?
- D. Móð eygu ella aðrar trupulleikar við eygunum?

Tað er ikki krav, at næmingarnir svara øllum. Um næmingarnir vilja tosa um hesa uppgávuna, so kunnu teir tosa við tann, ið situr nærmast, um hana. Næmingarnir kunnu samanbera síni svar og finna munir og samsvar í teirra talgildu nýtslu. Um tú vilt, so kanst tú taka okkurt til umrøðu við flokkin, aftan á at næmingarnir hava kjakast.



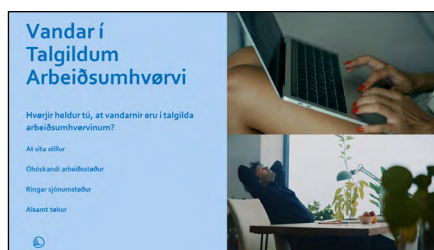
## Mynd 4

### Vegleiðing

1. Spyr næmingarnar, um teir kunnu hugsa um vandar, sum eru knýttir at nýtslu av talgildum tólum.

Lurta eftir, hvørjir vandar næmingarnar halda kunnu vera.

Áfram á næsta síðu »



### Endamál

Í hesum partinum fara næmingarnir at kjakast um, hvørjar teir halda vandarnar vera og síðan hyggja at, hvørjar vandar gransking heldur eru knýttir at talgildum tólum.

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 3 — Títt talgilda lív í dag kann verða títt arbeiðsumhvøvi í morgin



## Mynd 4 Framhald

2. Vís tey fyra dømini. Gjøgnumgang punktini við næmingunum.

### At sita stillur

Talgilding kann hava við sær, at ein situr meira til arbeiðis og í frítíðini. Langtíðarvirkan av hesum kann elva til heilsutrupulleikar, so sum pínu í nakka og rygg og hjarta-æðra-sjúku.

### Óhóskandi arbeiðsstøður

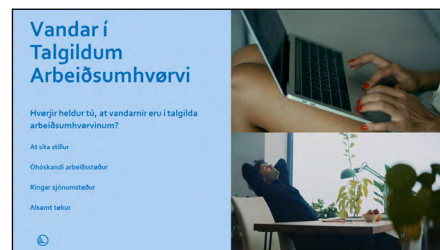
Á summum arbeiðsplássum standa, sita ella flyta starvsfólk seg á ein hátt, ið kann hava neiliga ávirkan á teirra kropp. Hetta kann hava við sær skaðar, eitt nú músaarm, soppanakka og sms-tummil.

### Ringar sjónumstøður

Um tað er ringt at lesa talgildar skipanir ella skíggjar, kann tað vera ringt fyri eyguni. Hetta kann hava við sær møði og at tað verður ringt at hugsavna seg.

### Alsamt tøkur

Talgild tøkni kann gera, at ein samskiftir nógv meira og tørvar at vera alsamt tøkur og dagførdur. Hetta kann hava við sær sálarligt trúst, eitt nú strongd.



### Endamál

Í hesum partinum fara næmingarnir at kjakast um, hvørjar teir halda vandarnar vera og síðan hyggja at, hvørjar vandar gransking heldur eru knýttir at talgildum tólum.

## Mynd 5

### Vegleiðing:

1. Spyr næmingarnar hvussu teir halda, at talgilda arbeiðsumhvøvið kann gerast sunnari. Lurta eftir, hvat næmingarnir halda.

2. Vís dømini um heilsuviðurskifti. Gjøgnumgang punktini við næmingunum.

### Broyt arbeiðsstøðu

Sit stillur so lítið sum gjørligt. Stand uppi og arbeið eina løtu, ella broyt tína arbeiðsstøðu.

Spyr næmingarnar hvussu teir kunnu skifta millum sína arbeiðsstøðu í skúlanum og heima.

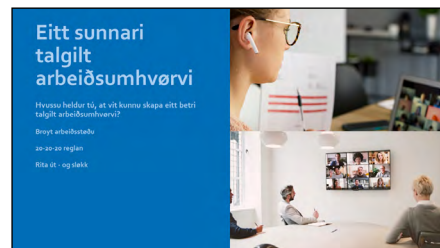
### 20-20-20 reglan

Eftir at hava hugt í ein skíggja í 20 minuttir, hvíl so eyguni í 20 sekund og hygg at onkrum, sum er 20 føtur (6 metrar) burtur.

Lat næmingarnar royna hetta.

### Rita út - og sløkk

Spyr næmingarnar, um teir nakrantíð sløkkja talgilda lívið? Um ja, nær? Her kunnu næmingarnir fara aftur til sjálvmetingaruppgávuna og síggja, hvat teir skrivaðu har.



### Endamál:

Gev næmingunum tól og mátar at arbeiða við talgildum tólum á ein haldgóðan hátt.

# Vegleiðingin til lærarar

Tími 3 — Títt talgilda lív í dag kann verða títt arbeiðsumhvøvi í morgin



## Mynd 6

### Vegleiðing

Byrja filmin.



#### Endamál

Granskari, David Hallman, vátta, at tað er týðningarmikið at arbeiða haldgott við talgildum tólum.



## Mynd 7

### Vegleiðing:

Nú er tímin liðugur og til næstu ferð kunnu næmingarnir hugsa um spurningin: Hvussu verður arbeiðsumhvørið í framtíðini?



#### Endamál:

Sig eitt sindur um, hvat teir kunnu vænta til næstu ferð, tá vit fara at tosa um, hvussu framtíðar arbeiði verður.

