

Praktisk viden _____
Nye måder at læse på _____

Aktiviteter klar til brug _____
Færdige arbejdsark _____

TRÆNING INDHOLD

HVORDAN VI STYRKER UNGES FREMTIDIGE LÆSEFÆRDIGHEDER



Co-funded by
the European Union



ORNAMENT FUNDACJA COPENHAGEN YOUTH NETWORK

Projekttitel

Pageturners

Samarbejdspartnerskaber inden for ungdomssektoren (KA220-YOU)
medfinansieret af Erasmus+ programmet under Den Europæiske Union
Tilskudsftale 2024-1-PL01-KA220-YOU-000251590

Titel på Output: hvordan vi styrker unges fremtidige læsefærdigheder

Leveringsnummer Arbejdspakke 3

Hovedansvarlig: Ornament

Formidlingsniveau Offentlig

Sprog: Dansk

Format:Elektronisk

Nøgleord digital læsning, opmærksomhed, koncentration, forståelse, distraktion

Ansvarsfraskrivelse: Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og meninger, der udtrykkes, er dog udelukkende forfatterens/forfatterens egne og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kultur (EACEA). Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.



Dette materiale er licenseret under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International-licensen. Du er fri til at kopiere, dele, tilpasse og anvende materialet til ikke-kommercielle formål, så længe følgende betingelser overholdes:

Kreditering:

Du skal angive korrekt kilde, inkludere et link til licensen og oplyse, hvis der er foretaget ændringer. Dette må gøres på en rimelig måde, men ikke på en måde, der antyder, at Right to Remain støtter dig eller din anvendelse.

Ikke-kommerciel brug: Materialet må ikke anvendes til kommercielle formål.

Indholdsfortegnelse

BESKED FRA PAGETURNERS CONSORTIUM

HVORDAN ER DETTE INDHOLD OPSTÅET?

VORES LØSNING

MODUL 01 – HYBRID LÆSNING OG LÆSEVANER

ENHED 1 – DIGITALE TEKSTER OG HJERNEN

AKTIVITETER:

1. MINDMAP – MINE DIGITALE LÆSEVANER
2. TIDS-EKSPERIMENT: "DYBERE LÆSNING"
3. MIN DIGITALE LÆSEDAGBOG (MINDFUL LÆSNING)

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 2 – AT FINDE SANDHEDEN I DIGITALE RUM

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. FALSKE NYHEDER – LÆR AT GENKENDE DEM
2. DIGITAL DETEKTIV – KILDEKRITIK OG VERIFIKATION
3. VI LAVER VORES EGET FAKTATJEK

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 3 –

OVERFØRSEL AF LÆSESTRATEGIER TIL DIGITAL LÆSNING

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. EFFEKTIV LÆSNING MED SQ3R-TEKNIKKEN
2. "NÆRLÆSNING" – VI FORTOLKER TEKSTER
3. GIVER DETTE MENING – LÆSNING MED FORSTÅELSE

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

MODUL 02 – LÆSNING FOR KROP OG SIND – SUNDE OG MINDFUL LÆSEVANER I EN DIGITAL OG FYSISK HVERDAG

ENHED 1 – LÆSNING MED FOKUS PÅ KROPSHOLDNING OG ENERGI

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. HOLDNINGSKONTROLPATRULJE
2. KORTLÆGNING AF KOMFORTZONER
3. STRÆK OG NULSTIL RUTINEN

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 2 – VALG AF DET RETTE FORMAT

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. FORMATKONFRONTATION: PAPIR VS. SKÆRM
2. VÆRKTØJSKASSE TIL OPGAVEMATCHNING
3. MIT PERSONLIGE FORMATKORT

REFLEKSION FOR UNDERVISØREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 3 – MINDFUL LÆSNING

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. LÆS OG TRÆK VEJRET: EN 3-MINUTTERS JORDFORBINDELSERPRAKSIS
2. STOP OP: BEVIDSTHED OM SKIFTENDE FOKUS
3. DESIGN DIT EGET LÆSERITUAL

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

MODUL 03 – KREATIV INDHOLDSANALYSE

ENHED 1 – LÆSNING MELLEM LINJERNE

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:
SAMME BESKED, FORSKELLIGT FORMAT

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 2 – ORD DER HÆNGER VED

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:
UDEN KONTEKST

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 3 – OPHAVSRET

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:
DÆK DET KREATIVT: DESIGN MØDER HISTORIEFORTÆLLING

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

MODUL 04 – FREMTIDENS DIGITALE LÆSNING TENDENSER, VÆRKTØJER OG UDVIKLING

ENHED 1 – AT LÆSE MELLEM LINJERNE

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. **FORMAT-SKIFTE UDFORDRING – SAMME HISTORIE, FORSKELLIG OPLEVELSE**
2. **DESIGN DIN EGEN LÆSE-APP**
3. **FOKUSERET LÆSEUDFORDRING (UDEN FORSTYRRELSER)**

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 2 – ORD DER HÆNGER VED

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. NOTIFIKATIONSKORT – HVAD DISTRAHERER MIG?
2. ALGORITMEDETEKTIV – HVEM VÆLGER FOR MIG?
3. DIGITAL DETOX-PRØVEPERIODE – 24 MINUTTER, IKKE 24 TIMER

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE

ENHED 3 – DIGITALE TEKSTER OG HJERNEN

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES:

1. BYG DIT LÆSERITUAL
2. MIN UGE MED LÆSNING – MIKROVANETRACKER
3. MIN DIGITALE LÆSEVELVÆREPLAN

REFLEKSION FOR UNDERVISEREN

TEST FOR DELTAGERNE



Besked fra PageTurners- konsortiet

II

Ved at styrke hybride læsekompetencer støtter vi unge i at engagere sig med tekster på en mere fokuseret, kritisk og meningsfuld måde på tværs af både digitale og traditionelle formater.

PageTurners-konsortiet

I en verden præget af konstant digital stimulering er læsning stadig afgørende for, hvordan unge lærer, reflekterer og forstår den information, der omgiver dem. Men vilkårene for læsning har ændret sig. Unge bevæger sig i dag på tværs af skærme, platforme, formater og mediemiljøer, som ikke kun kræver adgang til tekst, men også opmærksomhed, dømmekraft og evnen til at læse med dybde og formål. Udfordringen i dag er derfor ikke blot at få unge til at læse mere, men at støtte læseformer, der er fokuserede, kritiske, fleksible og meningsfulde.

PageTurners-projektet er udviklet som svar på denne forandrede virkelighed. Det tager udgangspunkt i, at unge har brug for mere end blot digital selvtilid. De har brug for kompetencer til at navigere i hybride læsemiljøer, håndtere distraktioner, vurdere troværdighed og forholde sig reflektivt til både digitale og trykte tekster. Derfor har projektet udviklet en praktisk træningsressource, baseret på en kompetenceorienteret tilgang, som omsætter centrale idéer om hybrid læsning til konkrete værktøjer, aktiviteter og undervisningsmetoder, der kan anvendes direkte i praksis.

Kernen i PageTurners er forståelsen af, at læsning ikke kun er en teknisk færdighed, men også en refleksiv, kognitiv og personlig proces, som skal understøttes på måder, der giver mening i en moderne hverdag. Ved at støtte dem, der arbejder med unge, i at styrke læsevaner, kritisk vurdering, opmærksomhed og bevidst engagement med tekster, bidrager projektet til at udvikle mere robuste, oplyste og handlekræftige læsere. Gennem denne tilgang er målet at hjælpe unge med at opbygge en stærkere relation til læsning – på tværs af formater, kontekster og teknologier.

Hvordan er dette indhold opstået?

Når vi taler om den digitale revolution, kan det være svært at huske, hvad der stadig er revolutionerende ved den. Digitale teknologier er ikke længere noget nyt, der træder ind i vores hverdag – de er blevet en del af dens grundlæggende struktur. Internetadgang, mobile enheder, platforme og apps former i dag, hvordan mennesker lærer, kommunikerer, slapper af og søger information.

Læsning er ikke uberørt af denne udvikling. Den har ændret sig i takt med det bredere medielandskab. Unge vokser op omgivet af tekst – men også af tempo, afbrydelser og konstant digital stimulering. De læser på tværs af skærme, formater og platforme. Samtidig udvikler de sig kognitivt, følelsesmæssigt og socialt. Derfor er spørgsmålet om læsning særligt vigtigt for yngre generationer.

01. Hvorfor unge mennesker har brug for mere end digital selvtillid?

Unge befinder sig i en særlig situation. På den ene side navigerer de hurtigt og sikkert i digitale miljøer. På den anden side betyder teknologisk fortrolighed ikke automatisk kritisk sans, dyb forståelse eller reflekterede læsevaner.

At være konstant eksponeret for indhold er ikke det samme som at kunne vurdere, fortolke og anvende det. Derfor må læsning i dag forstås bredere end tidligere. Det handler ikke kun om bøger eller skoletekster, men også om opmærksomhed, dømmekraft, troværdighed og evnen til at navigere mellem forskellige typer tekst.

02. Hvorfor læsning stadig er vigtig i et digital verden

Dette perspektiv er blevet stadig vigtigere i de senere år. Forskere, undervisere og kulturaktører peger på det samme: Læsning er fortsat afgørende – men vilkårene har ændret sig.

Udfordringen er ikke længere kun at få unge til at læse mere, men også at støtte en form for læsning, der er fokuseret, kritisk, fleksibel og meningsfuld i en digital kontekst.

03. Fra forståelse til handling

Det er i denne sammenhæng, publikationen er udviklet. Den bygger på eksisterende viden om unges læsning i en digital tidsalder, men tager et skridt videre mod praksis.

Formålet er ikke kun at beskrive udfordringerne, men at give konkrete redskaber til at arbejde med dem i hverdagen.

Vores løsning

01

Kompetencebaseret design til en kompleks læsevirkelighed

Projektet har udviklet en kompetencematrix, der kortlægger den viden, de færdigheder og de holdninger, der er nødvendige for hybrid læsning. Den er brugt til at definere læringsmålene for træningen og skabe en klar struktur i materialet.

Matrixen kan downloades fra projektets hjemmeside:

www.pageturners-erasmus.com

02

Enkle og brugsklare materialer

Denne ressource er udviklet til at være klar, praktisk og nem at anvende. Det teoretiske indhold er holdt enkelt og suppleres af konkrete aktiviteter, sessionsplaner, arbejdsark og andre undervisningsværktøjer.

03

Fra viden til praksis

Materialet omsætter centrale idéer til praktisk pædagogisk arbejde. Det hjælper med at gøre emner som læsevaner, digital distraktion og kildekritik til konkrete læringsaktiviteter.

04

Skabt til daglig brug

Materialet er udviklet til fagpersoner, der arbejder med unge i hybride læsemiljøer. Det tilbyder struktur, vejledning og metoder, som kan anvendes både i formelle og uformelle læringssammenhænge.

MODUL 01

HYBRIDLÆSNING & HOLDNINGER

At kunne fordybe sig og koncentrere sig i en digital verden er afgørende for nutidens unge. I en tid med konstant stimulation og nem adgang til information har mange unge svært ved at fastholde opmærksomheden, når de læser digitale tekster.

Dette modul har til formål at give ungdomsarbejdere konkrete redskaber og strategier til at hjælpe unge med at udvikle gode og bevidste læsevaner. Målet er, at de bedre kan tilegne sig viden og samtidig beskytte sig mod misinformation.

Vi vil fokusere på udfordringerne i den digitale verden, de unges behov, de barrierer der står i vejen for fordybelse, samt praktiske løsninger, der kan hjælpe unge med at tage kontrol over deres digitale hverdag.



ENHED 1

Digitale tekster og hjernen



Hvordan skærmlæsning adskiller sig fra boglæsning

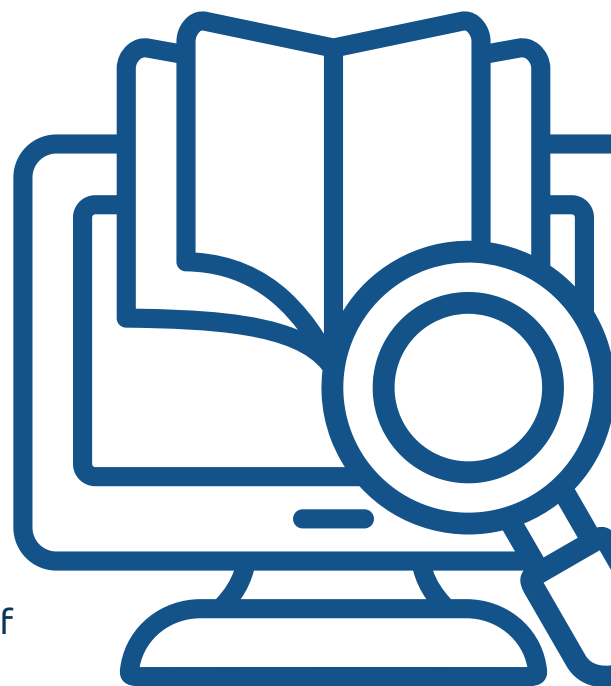
Hvad er hybridlæsning?

Læsning i digitale miljøer er blevet en central del af unges hverdag.

Meget af deres kontakt med skriftsprog foregår i dag på skærme – gennem artikler, opslag, beskeder, læringsplatforme og andre onlineformater. Det betyder, at læsning ofte sker i miljøer, hvor tekst er kombineret med billeder, links, notifikationer og andre forstyrrelser. Derfor er de forhold, som læsning foregår under i dag, anderledes end den mere rolige og stabile situation, man kender fra trykte tekster.

Forskellen mellem at læse på skærm og at læse i en bog handler ikke kun om mediet. Det handler også om, hvordan opmærksomheden fungerer, og hvordan man bevæger sig gennem en tekst. Trykte bøger understøtter typisk en langsommere og mere sammenhængende læseproces, hvor man kan følge en tekst trin for trin og bevare overblikket. Digital læsning indebærer derimod ofte, at man scroller, springer rundt i teksten og reagerer på forskellige ting på skærmen.

Når man forstår disse forskelle, bliver det lettere at tilpasse sin læsning og forstå, hvorfor den samme tekst kan opleves forskelligt afhængigt af formatet.



Vigtige veje:

- Trykte tekster understøtter oftere en lineær læsning og bedre overblik
- Skærmlæsning indebærer ofte scrolling og mere fragmenteret opmærksomhed
- Digitale tekster er ofte omgivet af forstyrrende visuelle elementer
- Unge har brug for støtte til at forstå, hvordan formatet påvirker deres forståelse
- Læsestrategier bør tilpasses forskellige formater

Digitale distractioner og deres effekt på forståelse

Digital læsning foregår sjældent isoleret. Notifikationer, hyperlinks, åbne faner, beskeder og andre elementer i platformdesign konkurrerer ofte om læserens opmærksomhed. Selv når en læser har til hensigt at koncentrere sig om en enkelt tekst, kan disse elementer afbryde læseflowet og omdirigere opmærksomheden mod andre stimuli, der findes på skærmen.

Gentagne afbrydelser påvirker, hvordan information bearbejdes og huskes. Når opmærksomheden er fordelt på flere kilder, bliver det vanskeligere at følge længere argumenter, forbinde ideer og huske nøglepointer. I denne forstand er udfordringen ikke blot distractionen i sig selv, men det faktum, at distraction er blevet et normalt træk ved mange digitale læsemiljøer. At støtte forståelse indebærer derfor at hjælpe læserne med at blive opmærksomme på disse forhold og håndtere dem mere bevidst.

Fælles barrierer

- Hyppige notifikationer afbryder læseflowet
- Multitasking deler opmærksomheden mellem opgaver
- Platformdesignet opfordrer til konstant skift
- Fragmenteret læsning svækker forståelsen
- Længere argumenter bliver sværere at følge

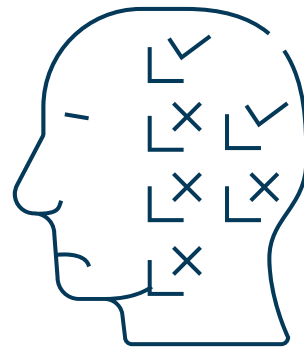


Typiske beskyttende reaktioner kan være:

Undgå multitasking,
mens du arbejder med
en tekst



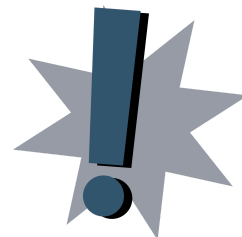
Læsning i korte, beskyttede
fokussessioner



Begrænsning af
notifikationer under læsning



Hold pause for at
reflektere



Effektive reaktioner:

Hvis digitale miljøer let splitter opmærksomheden, kræver fokuseret læsning en mere bevidst indsats. Det betyder ikke, at man skal undgå skærme, men at man udvikler mere bevidste læsevaner. Ved at arbejde med fokuserede læsestrategier kan læsere forblive engagerede i en tekst – selv i miljøer præget af hurtig og konstant interaktion.

Mange effektive teknikker er enkle. At begrænse multitasking, reducere antallet af notifikationer og læse i kortere, beskyttede tidsrum kan skabe bedre rammer for koncentration. Pauser til refleksion – hvor man samler op på nøgleidéer eller opsummerer det læste – styrker forståelsen og hjælper med at bevare overblikket over tekstens struktur.

Øvelse: korte øjeblikke med fordybet læsning online



Lange, uafbrudte læsesessioner er ikke altid realistiske i digitale miljøer. Derfor er det ikke kun længden, men også kvaliteten af opmærksomheden, der er afgørende. Selv korte perioder med fokuseret læsning kan skabe en dybere forståelse.

Når man træner korte øjeblikke med koncentreret læsning, oplever man en anden rytme end det hurtige tempo, der ofte præger online miljøer. At læse uden at skifte mellem apps eller reagere på notifikationer hjælper med at genopbygge forbindelsen til tekstens struktur og mening.

Fælles barrierer

- Fælles barrierer
- Hyppige notifikationer afbryder læseflowet
- Multitasking spreder opmærksomheden
- Platformdesign opfordrer til konstant skift
- Fragmenteret læsning svækker forståelsen
- Længere argumenter bliver sværere at følge

Hvad hjælper

- Begræns notifikationer under læsning
- Undgå at skifte mellem apps
- Skab korte perioder med uafbrudt fokus
- Gå tilbage til passager, der kræver ekstra opmærksomhed
- Gentag korte fokussessioner regelmæssigt

Hvad unge har brug for

- Støtte til at opbygge realistiske fokusvaner online
- Mulighed for at opleve læsning uden multitasking
- Enkle strategier til at beskytte opmærksomheden
- Vejledning i at opdage, når forståelsen svækkes
- Regelmæssig træning i langsomme og mere bevidst læsning

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. MINDMAP - MIN DIGITALE LÆSEVANE
2. EKSPERIMENT: LÆS I DYBDEN
3. MIN MINDFUL DIGITALE LÆSEDAGBOG



1. MINDMAP - MIN DIGITALE LÆSEVANE

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne laver et personligt mindmap, der visuelt viser deres nuværende digitale læsevaner. De identificerer både positive og negative aspekter samt typiske forstyrrelser.

Læringsmål:

- -Beskrive forskelle mellem læsning på skærm og læsning i trykte bøger
- Identificere digitale forstyrrelser og deres betydning for forståelsen
- Reflektere over egne digitale læsevaner

Forklaring og gennemførelse

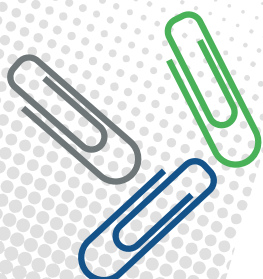
Formålet med aktiviteten er at hjælpe deltagerne med at forstå deres egne læsemønstre online og blive bevidste om forskellene mellem digital og traditionel læsning.

Mange er ikke opmærksomme på, hvor meget deres online vaner adskiller sig fra læsning i bøger, eller hvor stor betydning digitale forstyrrelser har for deres koncentration.

Øvelsen adresserer denne manglende bevidsthed og giver deltagerne redskaber til at visualisere og analysere deres egne vaner og deres konsekvenser.

Materialer:

- A3-ark
 - - Farvede tuscher eller farveblyanter



Trin 1

(5 minutter):

Trin 2

(15-20 minutter):

Trin 3

(15-20 minutter):



Introduktion til ideen om en læsejournal

Facilitatoren forklarer kort, hvad et mindmap er, og hvordan det kan bruges til at organisere ideer og tanker. De understreger, at der ikke findes noget "forkert" mindmap, og opfordrer til kreativitet. For eksempel kan der gives et andet hovedemne til et kort og eksempler på nøgleord og associationer.

Design din egen mindful digitale læsejournal

- Underviseren beder deltagerne om at gå sammen i grupper på 3-4 personer. Midt på papiret skriver hver gruppe hovedtemaet:
- "Mine digitale læsevaner".
- Herefter skal de lave grene ud fra midten ved at arbejde med følgende spørgsmål:
- Hvor læser jeg digitale tekster? (fx i sengen, i bussen, ved skrivebordet, på café)
- Hvad læser jeg digitalt? (fx artikler, opslag, bøger, nyheder, mails)
- Hvad distraherer mig mest, når jeg læser digitalt? (fx notifikationer, åbne faner, beskeder, sociale medier, spil, støj)
- Hvordan har jeg det, når jeg læser digitalt? (fx træt, distraheret, afslappet, irriteret, rolig, tilfreds)
- Hvilke forskelle oplever jeg mellem digital læsning og læsning i bøger? (fx hurtigere scanning vs. dybere forståelse, flere pauser, øjenbelastning, bedre hukommelse)
- Hvorfor læser jeg digitalt? (fx for underholdning, læring, opdatering eller fordi jeg keder mig)
- Deltagerne opfordres til at bruge nøgleord, billeder og symboler til at visualisere deres tanker.

Bearbejdning og diskussion

Facilitatoren beder de unge om at dele deres mindmaps. De opfordrer til diskussion og gennemgang af de vigtigste punkter. Facilitatoren kan stille yderligere spørgsmål for at fremme refleksion.

Spørgsmål til opsummering af aktiviteten:

- Hvad overraskede dig mest, da du lavede dit mindmap?
- Hvilke ligheder eller forskelle ser du mellem dine digitale og traditionelle læsevaner?
- Hvordan påvirker de distraktioner, du har identificeret, din forståelse og hukommelse af det, du læser?
-



MINDMAP – MIJN DIGITALE LEESGEWOONTE

Let op hoe je online leest.

Digitale leesgewoonten kunnen visueel worden onderzocht.

1. MIJN DIGITALE LEESERVARING

Waar?

Waarom?

Afleidingen

Wat?

Gevoelens

Papier versus scherm



2. WAARDOOR WORD IK AFGELEID?

MELDINGEN

APPS / TABS

ANDER

3. WAT IK OPMERK

DIGITAAL LEZEN VOELT...

HET LEZEN VAN EEN KRANT VOELT...

1.4. EINDREFLECTIE

- ☐ Ik merk afleidingen scherper op.
- ☐ Ik zie verschillen tussen scherm en papier.
- ☐ Ik kan mijn leesgewoonten verbeteren.

Een verandering die ik wil uitproberen:

2. TIMEREKSPERIMENT "DYBDERE LÆSNING"

Beskrivelse af aktivitet:

Beskrivelse af aktiviteten:

Deltagerne gennemfører et kort eksperiment, hvor de læser en digital tekst ved hjælp af Pomodoro-metoden. Derefter sammenligner de deres oplevelse og forståelse med læsning uden denne metode.

Læringsmål:

Læringsmål:

- Anvende teknikker til mere fokuseret læsning (fx brug af timer)
- Øve korte perioder med fordybet digital læsning (uden multitasking)
- Identificere digitale forstyrrelser og deres betydning for forståelsen

Forklaring og gennemførelse

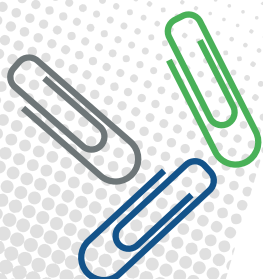
Formålet med aktiviteten er at give deltagerne praktisk erfaring med metoder, der understøtter fordybet læsning i digitale miljøer – særligt Pomodoro-metoden, som hjælper med at styre opmærksomheden og reducere distraktioner.

Mange unge har svært ved at fastholde koncentrationen over længere tid online, især på grund af multitasking, hvilket kan reducere læringsudbyttet.

Aktiviteten kræver adgang til digitale enheder med internet (fx smartphones, tablets eller computere) samt en kort digital tekst (fx en artikel, nyhed eller et uddrag fra en e-bog). Hver deltager skal også have adgang til et stopur eller en timer-app.

Materialer:

- Smartphone, tablet eller computer med internetadgang
- En kort digital tekst
- Stopur eller timer-app



Trin 1

(5 minutter):

Introduktion til Pomodoro-metoden og teksten

Facilitatoren introducerer kort Pomodoro-metoden som en teknik til tids- og fokusstyring (25 minutters læsning efterfulgt af 5 minutters pause. Efter fire sådanne sessioner anbefales en længere pause på ca. 20 minutter).

Formålet forklares: at reducere træthed og styrke koncentrationen. Deltagerne vælger en kort og interessant digital tekst (fx en artikel fra en nyhedsside eller en blog – ca. 1000 ord).

Det understreges, at målet er fordybet læsning uden at skifte mellem faner eller tjekke notifikationer.

Trin 2

(10 minutter):

Første læsesession uden timer

Deltagerne læser deres valgte tekst på deres sædvanlige måde i ca. 10 minutter, uden yderligere instruktioner om distraktioner. Efterfølgende skriver de kort et par sætninger om, hvad de har læst, og hvordan de oplevede læsningen (uden evaluering eller analyse).

Trin 3

(startende fra
15 minutter)

Anden læsesession med timer og distraktionsblokering

Facilitatoren beder deltagerne om at vælge en anden kort digital tekst (af lignende længde). Denne gang instruerer de dem i at indstille en timer til 10 minutter, slå telefonnotifikationer fra og lukke unødvendige browserfaner. De understreger vigtigheden af udelukkende at fokusere på den tekst, der læses i løbet af denne tid. Efter 10 minutter tager deltagerne en pause på 2-3 minutter og skriver derefter deres observationer og niveau af tekstforståelse ned. Læsetiden kan gradvist forlænges – fra 10 minutter til 15, fra 15 til 20 og 25. Ifølge Pomodoro-metoden skal man huske at tage en længere pause (20-30 minutter) efter den fjerde læsesession.



Trin 4

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Diskussion og sammenligning af erfaringer

Facilitatoren indleder en diskussion om de forskelle, der blev observeret i begge sessioner.

- Hvad var den største forskel på at læse med en timer og uden?
- Oplevede du, at distraktioner stadig dukkede op i dine tanker, selv når de var fjernet? Hvordan håndterede du dem?
- Hvordan kan Pomodoro-metoden hjælpe dig i din hverdag – fx i læring eller digital læsning?

3. MIN MINDFUL DIGITALE LÆSEDAGBOG

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne planlægger og begynder at føre en kort læsedagbog, hvor de registrerer deres mindful digitale læsesessioner, mål, udfordringer og opnåede fremskridt.

Læringsmål:

- Reflektere over egne digitale læsevaner
- Anvende teknikker til mere fokuseret læsning (fx gennem dagbogsskrivning)
- Udvikle evnen til fordybet digital læsning

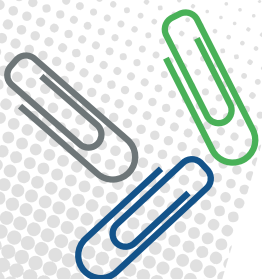
Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Formålet med øvelsen er at styrke og systematisere mindful læsning online gennem dagbogsskrivning. En læsedagbog er et effektivt redskab til både refleksion og opfølgning på fremskridt. Øvelsen adresserer en central udfordring: manglende bevidsthed om egne vaner og vanskeligheder ved at fastholde nye rutiner.

Ved at føre dagbog får deltagerne bedre mulighed for at tage ansvar for deres digitale vaner og arbejde mere bevidst med deres skærmtid.

Nødvendige materialer:

- Notesbog
- Kuglepen eller blyant (eller digitalt værktøj som fx Google Docs)
- En simpel journal-skabelon udarbejdet af facilitatoren (digital eller print)



Trin 1

(5 minutter):

Trin 2

(10-15 minutter):

Introduktion til ideen om en læsejournal

Facilitatoren forklarer, hvorfor det er nyttigt at føre en mindful digital læsedagbog. Den fungerer som et redskab til bevidst praksis, refleksion og synliggørelse af fremskridt. Samtidig kan den minde deltagerne om deres mål og motivere dem til at fastholde gode læsevaner.

Design din egen mindful digitale læsejournal

Facilitatoren præsenterer en enkel skabelon, som deltagerne kan tilpasse efter behov. Eksempler på elementer i journalen:

- Dato og tidspunkt: Hvornår læste jeg?
- Varighed: Hvor længe læste jeg? (fx 15 minutter)
- Hvad læste jeg: Titel eller link til teksten
- Formål: Hvorfor læste jeg teksten? (fx for at lære noget, finde information eller slappe af)
- Anvendte teknikker: Brugte jeg en timer, slog jeg notifikationer fra, tog jeg noter eller brugte Pomodoro-metoden?
- Distraktioner: Oplevede jeg distraktioner? Hvilke, og hvordan håndterede jeg dem?
- Koncentrationsniveau: Vurdering fra 1-5 (hvor 5 er fuldt fokus)
- Forståelsesniveau: Vurdering fra 1-5 (hvor 5 er fuld forståelse)
- Refleksioner: Kort note om, hvad jeg lærte eller bemærkede

Deltagerne udfylder første side i deres journal med disse elementer – eller tilpasser den efter egne behov.

Trin 3

(5 minutter)

Planlægning af den første dybdelæsningssession

Facilitatoren beder deltagerne planlægge deres første fokuserede digitale læsesession inden for de næste 24 timer.

Planlægningen tager udgangspunkt i dagens aktivitet og deres tidligere mindmap. Deltagerne noterer dato, tidspunkt og formål i deres journal og opfordres til at forpligte sig til at gennemføre sessionen.



Trin 4

(5 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Kort diskussion og forpligtelse

Facilitatoren beder et par frivillige om at dele deres planer for den første session. De understreger vigtigheden af regelmæssighed og tålmodighed i at opbygge nye vaner. Facilitatoren og deltagerne aftaler et næste møde for at diskutere deres observationer, præstationer og vanskeligheder, de er stødt på under uafhængige dybdelæsningssessioner.

- Hvilke fordele ser du ved at føre sådan en dagbog dagligt?
- Hvordan tror du, at det at føre dagbog kan hjælpe dig med at fastholde nye læsevaner?
- Hvad bliver dit første lille skridt mod mere mindful digital læsning efter dagens session?

MINDMAP – MIJN DIGITALE LEESDAGBOEK

Plan, houd bij en reflecteer op je digitale leesactiviteiten.

Een dagboek helpt je te oefenen, te reflecteren en te groeien.

1. MIJN DIGITALE LEESDAGBOEK - SESSIESJABLOON

Datum en tijd	
Duur	
Wat ik heb gelezen (titel / link)	
Doel van de sessie (waarom ik lees)	
Gebruikte technieken (timer, geen meldingen, notities)	
Afleidingen (wat, hoe ik ermee omging)	
Concentratieniveau (1 = laag, 5 = volledige concentratie)	
Begripsniveau (1 = laag, 5 = volledige concentratie)	
Reflecties / conclusies (wat ik heb geleerd of opgemerkt)	

2. EINDREFLECTIE

Welke voordelen ziet u in het dagelijks bijhouden van zo'n dagboek?

Hoe denk je dat het bijhouden van een dagboek je kan helpen om nieuwe leesgewoonten vol te houden?

Wat wordt jouw eerste kleine stap naar bewuster digitaal lezen na de sessie van vandaag?

REFLEKTION FOR UNDEVISEREN

- Refleksionsspørgsmål for undervisere:
- Hvordan tog mine tidligere metoder til arbejdet med unge højde for – eller overså – de særlige vilkår ved digital læsning?
- Hvilke konkrete digitale distraktioner observerer jeg hos unge, og hvordan kan jeg hjælpe dem med at håndtere dem?
- Hvordan kan jeg integrere Pomodoro-teknikken eller lignende strategier for opmærksomhed i min daglige undervisning for at understøtte dybere læsning?
- Hvilke indsigter fik jeg fra mindmap-øvelsen om unges bevidsthed om deres egne læsevaner?
- Hvordan kan arbejdet med en mindful læsedagbog styrke unges selvstændighed og refleksion i forhold til deres digitale vaner?

TEST FOR DELTAGERNE

1. Beskriv forskellene mellem at læse fra en mobil enhed eller computerskærm og at læse papirbøger, baseret på dine personlige oplevelser fra de seneste dage. Giv specifikke eksempler, og forklar hvordan disse forskelle påvirker din fokus og forståelse.
2. Vælg én digital distraktion, der oftest påvirker din koncentration, når du læser digitalt. Forklar præcis, hvordan denne distraktion påvirker din forståelse og hukommelse af indhold. Foreslå derefter, hvordan du bevidst kan begrænse dens indflydelse i fremtiden.
3. Del dine tanker efter at have udført timereksperimentet med Pomodoro-metoden. Lagde du mærke til en forskel i dit fokusniveau og tekstforståelse? I hvilke situationer tror du, at denne teknik kan være mest nyttig for dig i hverdagen (f.eks. under studier eller læsning af digitale artikler)?
4. Overvej konceptet "digital hygiejne", som blev diskuteret tidligere. Hvilke praktiske handlinger, du lærte i modulet, planlægger du at implementere i dine daglige digitale læsevaner for at udvikle færdigheden til dybdegående digital tekstlæsning? Beskriv dit første "lille skridt".
5. Forestil dig, at du skal fortælle en ven, hvorfor det er værd at føre en mindful digital læsedagbog. Hvilke fordele ville du præsentere for dem, og hvordan ville du opfordre dem til at bruge den? Henvi til dine egne erfaringer.

ENHED 2

At finde sandheden i
digitale rum



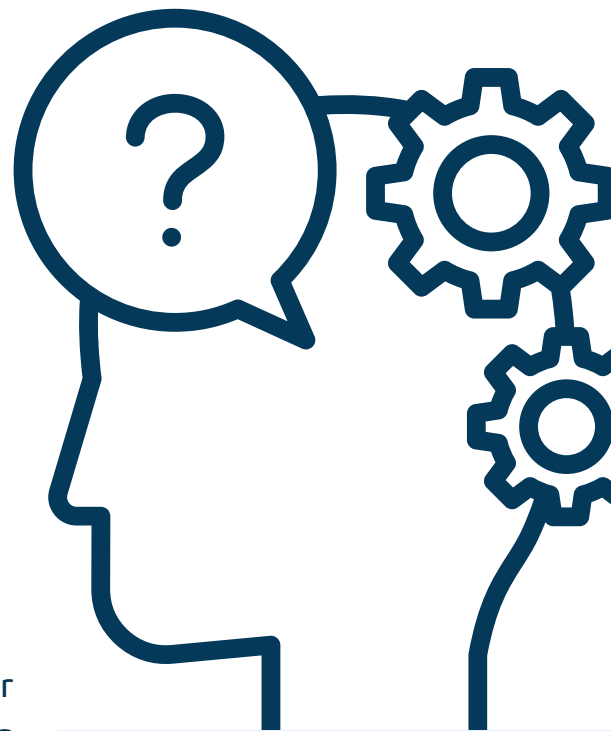
Kritisk vurdering af digitalt indhold

Kritisk digital læsefærdighed

Digitale miljøer udsætter unge mennesker for en stor mængde information hver dag. Nyhedsartikler, opslag på sociale medier, videoer, kommentartråde og onlinediskussioner optræder ofte side om side, selvom de følger meget forskellige standarder for nøjagtighed og pålidelighed.

Derfor involverer onlinelæsning mere end blot at forstå indholdet af en tekst. Det kræver også at stille spørgsmål om, hvem der har skabt den, hvorfor den er produceret, og hvordan informationen præsenteres.

Udvikling af medie- og informationskompetence betyder derfor at lære at undersøge digitalt indhold mere omhyggeligt. Læsere drager fordel af at se ud over overfladen af en tekst og overveje dens troværdighed, formål og struktur. Når unge lærer at stille disse spørgsmål, bliver de bedre forberedt på at genkende vildledende information, evaluere kilder og træffe informerede beslutninger om, hvad de læser og deler online.



Vigtige veje:

- hvem har skabt indholdet, og hvad formålet kan være
- om kilden har en tydelig forfatter, organisation eller reference
- hvordan information præsenteres, og om der fremlægges beviser
- om teksten opfordrer til refleksion eller følelsesmæssig reaktion
- hvis oplysningerne synes at stemme overens med andre pålidelige kilder

Identificering af bias og misinformation

Ikke alle oplysninger, man finder online, er neutrale eller præcise. Noget indhold afspejler et bestemt perspektiv, mens andet materiale bevidst kan fordreje fakta, overdrive påstande eller udelade vigtig kontekst. Bias og misinformation kan vise sig i mange former, herunder selektiv præsentation af fakta, følelsesladet sprog eller forenklede forklaringer af komplekse problemstillinger.

At lære at identificere disse signaler hjælper læsere med at gribe digital information an med større forsigtighed og bevidsthed. I stedet for at acceptere information med det samme, begynder læserne at bemærke mønstre, der tyder på delvis repræsentation, udokumenterede påstande eller forsøg på at påvirke meninger. At genkende disse signaler betyder ikke at afvise alt indhold, men snarere at gribe det an med en mere kritisk og opmærksom tankegang.

Fælles barrierer

- stærkt følelsesmæssigt sprog designet til at fremkalde reaktioner
- påstande fremsat uden beviser eller pålidelige kilder
- selektiv brug af fakta, der kun understøtter ét perspektiv
- overskrifter, der overdriver eller overforenkler problemet
- indhold, der fraråder spørgsmål eller alternative synspunkter



Forståelse af, hvad der gør en kilde troværdig

Tydelig forfatterskab eller identificerbar organisation bag indholdet



Konsekvent information



Referencer, data eller beviser



Gennemsigtigt formål



Indikatorer for troværdighed

Troværdige kilder deler normalt flere identificerbare karakteristika. De giver klare oplysninger om forfatteren eller organisationen, der er ansvarlig for indholdet, forklarer, hvor deres oplysninger kommer fra, og præsenterer påstande, der er understøttet af beviser. Pålidelige kilder har også en tendens til at anerkende usikkerhed, opdatere oplysninger, når det er nødvendigt, og opretholde gennemsigtighed omkring deres formål.

At hjælpe unge mennesker med at genkende disse karakteristika styrker deres evne til at vurdere information selvstændigt. Når læserne bliver fortrolige med tegnene på troværdige kilder, kan de lettere skelne mellem velunderbygget information og materiale, der mangler pålidelighed.

Genkendelse af manipulerende eller provokerende indhold



Noget digitalt indhold er designet mindre til at informere og mere til at fremkalde stærke reaktioner. Opslag, der er baseret på forargelse, frygt eller chok, sigter ofte mod at øge engagement snarere end at give afbalanceret information. Sådant indhold kan tilskynde til hurtige følelsesmæssige reaktioner, samtidig med at det fraråder omhyggelig læsning eller verifikation.

At genkende disse strategier hjælper læserne med at holde afstand til manipulerende beskeder. Når unge forstår, hvordan følelsesmæssige triggere bruges online, er de bedre i stand til at holde pause, reflektere over og evaluere beskeden mere kritisk, før de reagerer eller deler den.

Tegn på manipulation

- overskrifter designet til at fremkalde vrede, frygt eller chok
- påstande fremsat uden klare beviser eller kilder
- selektive fakta brugt til kun at understøtte ét synspunkt
- følelsesladet sprog erstatter forklaring
- pres for at reagere eller dele indhold med det samme

Hvad hjælper

- kontrol af, hvem der har skabt indholdet, og hvorfor
- sammenligning af informationen med andre kilder
- leder efter beviser, der understøtter påstandene
- at bemærke følelsesmæssige triggere i beskeden
- tager sig tid, før man reagerer eller deler

Hvad unge har brug for

- støtte til at genkende overbevisende digitalt indhold
- vejledning i at stille spørgsmålstegn ved, hvad de læser online
- Enkle værktøjer til at kontrollere oplysningers troværdighed
- øv dig i at analysere budskaber og mediekilder
- holde pause, før man reagerer på indhold

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. FALSKE NYHEDER - LÆR MIG AT KENDE
2. DIGITAL DETEKTIV – KILDEVERIFIKATION
3. VI LAVER VORES EGET FAKTATJEK!



1. FALSKE NYHEDER - LÆR MIG AT KENDE

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne lærer at skelne mellem sande oplysninger og falske oplysninger.

Læringsmål:

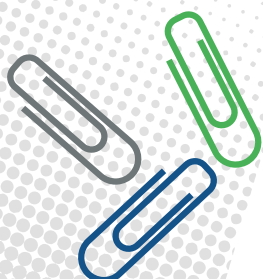
- Identificér de temaer, der er sande.
- Overvej, hvad du kan gøre for at undgå at gentage falske oplysninger.
- Beskriv, ved hjælp af eksempler, måder at genkende falske nyheder på.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne øvelse har til formål at henlede unges opmærksomhed på problemet med falske oplysninger på internettet og sociale medier.

Nødvendige materialer:

- Papir
- Tuscher, kuglepenne, blyanter,
- Flipover-tavle eller bærbar computer med projektor.



Trin 1

(10-15 minutter):

Trin 2

(10-15 minutter):

Trin 3

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Indledning

Underviseren viser eller sætter falske nyheder op på tavlen. Først observerer underviseren deltagernes reaktioner og starter derefter en diskussion:

- Er disse oplysninger sande?
- Hvad er ikke sandt?
- Hvad gør disse oplysninger troværdige?

Gruppearbejde

Lederen beder deltagerne om at dele sig op i grupper og tænke over de mulige effekter af falske nyheder og skrive deres refleksioner ned på stykker papir.

Bearbejdning og diskussion

Underviseren beder de unge om at læse deres refleksioner. Diskussion af de vigtigste punkter.

- Hvilken information overraskede dig på dagens workshop, og hvorfor?
- Hvad indikerer, at noget er falske nyheder?
- Hvordan kan du genkende dem?



2. DIGITAL DETEKTIV – KILDEVERIFIKATION

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne vil lære, hvordan man verificerer informationskilder på internettet ved at identificere karakteristika ved troværdige websteder og indhold.

Læringsmål:

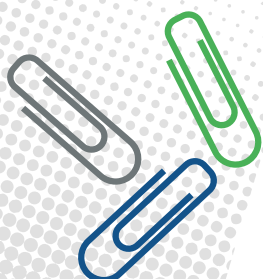
- At genkende karakteristikaene ved pålidelige informationskilder.
- Søger efter yderligere oplysninger for at verificere indholdet.
- Bevidst brug af forskellige faktatjekværktøjer.
- Udvikling af en kritisk tilgang til information fundet på internettet.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Formålet med denne øvelse er at omsætte færdigheder i informationsverifikation til praksis. I grupper vil unge mennesker få til opgave at analysere specifikke eksempler på information fundet online og vurdere dens troværdighed baseret på tidligere lærte kriterier.

Nødvendige materialer:

- Bærbare computere eller tablets med internetadgang.
- Eksempel på artikler, opslag på sociale medier (både sande og falske/vildledende).
- Et arbejdsark med vejledende spørgsmål til kildeverifikation (f.eks. "Hvem er forfatteren?", "Hvad er formålet med siden?", "Er kilderne til de givne oplysninger?", "Ser siden professionel ud?").
- Whiteboard eller projektor.



Trin 1

(5-10 minutter):

Trin 2

(20-25 minutter):

Trin 3

(15-20 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Indledning

Underviseren minder os kort om vigtigheden af at verificere kilder og præsenterer nogle grundlæggende spørgsmål, man kan stille sig selv, når man vurderer informationens troværdighed (f.eks. "Hvem skrev dette?", "Hvornår blev dette offentliggjort?", "Er der grammatiske fejl?"). Underviseren oplister også flere faktatjek tjenester, der kan være nyttige.

Gruppearbejde

Deltagerne deles op i grupper på 3-4 personer. Hver gruppe modtager et sæt på 2-3 artikler/indlæg (nogle troværdige, andre falske nyheder eller manipulationer). Gruppernes opgave er at analysere hver information, udfylde et arbejdsark og afgøre, om informationen er sand eller falsk, samt begrunde deres mening.

Bearbejdning og diskussion

Hver gruppe præsenterer deres konklusioner om et af de analyserede eksempler. Underviseren modererer diskussionen, korrigerer eventuelle fejlfortolkninger og fremhæver nøgleelementer, der indikerer informationens troværdighed eller mangel på troværdighed.

- Hvilke karakteristika for en pålidelig kilde identificerede du?
- Hvilke vanskeligheder stødte du på, da du verificerede oplysningerne?
- Hvilke værktøjer eller strategier brugte du, som var mest nyttige?
- Hvilke skridt vil du tage fremover, før du deler information online?

3. VI LAVER VORES EGET FAKTATJEK!

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne, der arbejder i små grupper, vil udarbejde korte, forenklede analyser af udvalgte oplysninger ved at anvende principperne for verifikation og afkræftelse af falske nyheder.

Læringsmål:

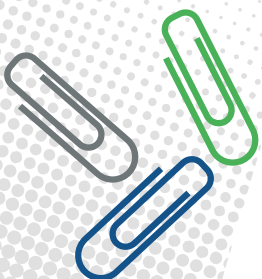
- Praktisk anvendelse af kritiske indholdsanalysefærdigheder.
- Udvikling af evnen til at syntetisere information og formulere konklusioner.
- Øge bevidstheden om informationsverifikationsprocessen.
- Styrkelse af følelsen af handlekraft i kampen mod desinformation

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet har til formål at engagere unge mennesker aktivt i processen med at identificere og aflive falsk information. Ved at lave deres egne mini-faktatjek vil deltagerne konsolidere deres viden og forstå mekanismerne bag, hvordan desinformation skabes og spredes.

Nødvendige materialer:

- Bærbare computere eller tablets med internetadgang.
- Prøver af potentielt falske eller vildledende nyheder/fotos/overskrifter (disse kan forberedes på forhånd, eller deltagerne kan søge efter dem).
- Store ark papir eller pap, tuschpenne.
- Valgfrit: en skabelon til at oprette en "faktatjekrapport" (f.eks. "Titel på falske nyheder", "Hvorfor er det falske nyheder?", "Rigtige oplysninger/fakta").



Trin 1

(5 minutter):

Trin 2

(20-25 minutter):

Trin 3

(15-20 minutter):

Trin 4

(10-15 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Indledning

Underviseren diskuterer kort ideen om faktatjek og viser et eksempel på en simpel faktatjekrapport (f.eks. fra en hjemmeside om faktatjek). Understreger, at pointen er at præsentere kort og tydeligt, hvorfor informationen er falsk, og hvad de virkelige fakta er.

Udvælgelse og analyse

Deltagerne er opdelt i grupper. Hver gruppe vælger én potentiel falsk nyhed til analyse (det kan være en kort tekst, en overskrift, et foto med en beskrivelse). Grupperne får til opgave at:

Identificér de vigtigste elementer i falske nyheder.

Søg efter sande oplysninger om et givet emne.

Indsaml beviser for at afkræfte falske oplysninger.

Opret et faktatjek

Grupperne laver deres egen "faktatjekrapport" på et stort ark papir eller som en kort digital præsentation. Rapporten skal indeholde: titlen på den oprindelige information, en forklaring på, hvorfor den er falsk, og et resumé af de sande fakta.

Præsentation og diskussion

Hver gruppe præsenterer deres faktatjek. Underviseren stiller spørgsmål og opfordrer til diskussion om verifikationsprocessen og vigtigheden af at dele sandfærdige oplysninger.

- Hvad var det sværeste for dig, da du lavede dit eget faktatjek?
- Opdagede du noget overraskende, mens du verificerede de valgte oplysninger?
- Hvad er vigtigheden af at dele verificerede oplysninger?
- Hvilke konklusioner drager du ud fra dagens lektion om troværdigheden af information på internettet?

WIJ STELLEN ONZE EIGEN FACTCHECK SAMEN!

Analyseer, verifieer en deel de waarheid.

U heeft de bevoegdheid om informatie te verifiëren.

1. ONS FEITENCONTROLEVERSLAG

Titel van de oorspronkelijke informatie (nepnieuws)	
Waarom is het nepnieuws? (Wat klopt er niet aan deze informatie?)	
Echte informatie / feiten (wat zijn de ware feiten?)	

2. REFLECTIEVRAGEN

Wat vond je het moeilijkst bij
het maken van je eigen
factcheck?

Heeft u tijdens het controleren
van de geselecteerde informatie
iets verrassends ontdekt?

Wat is het belang van het delen
van geverifieerde informatie?

REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

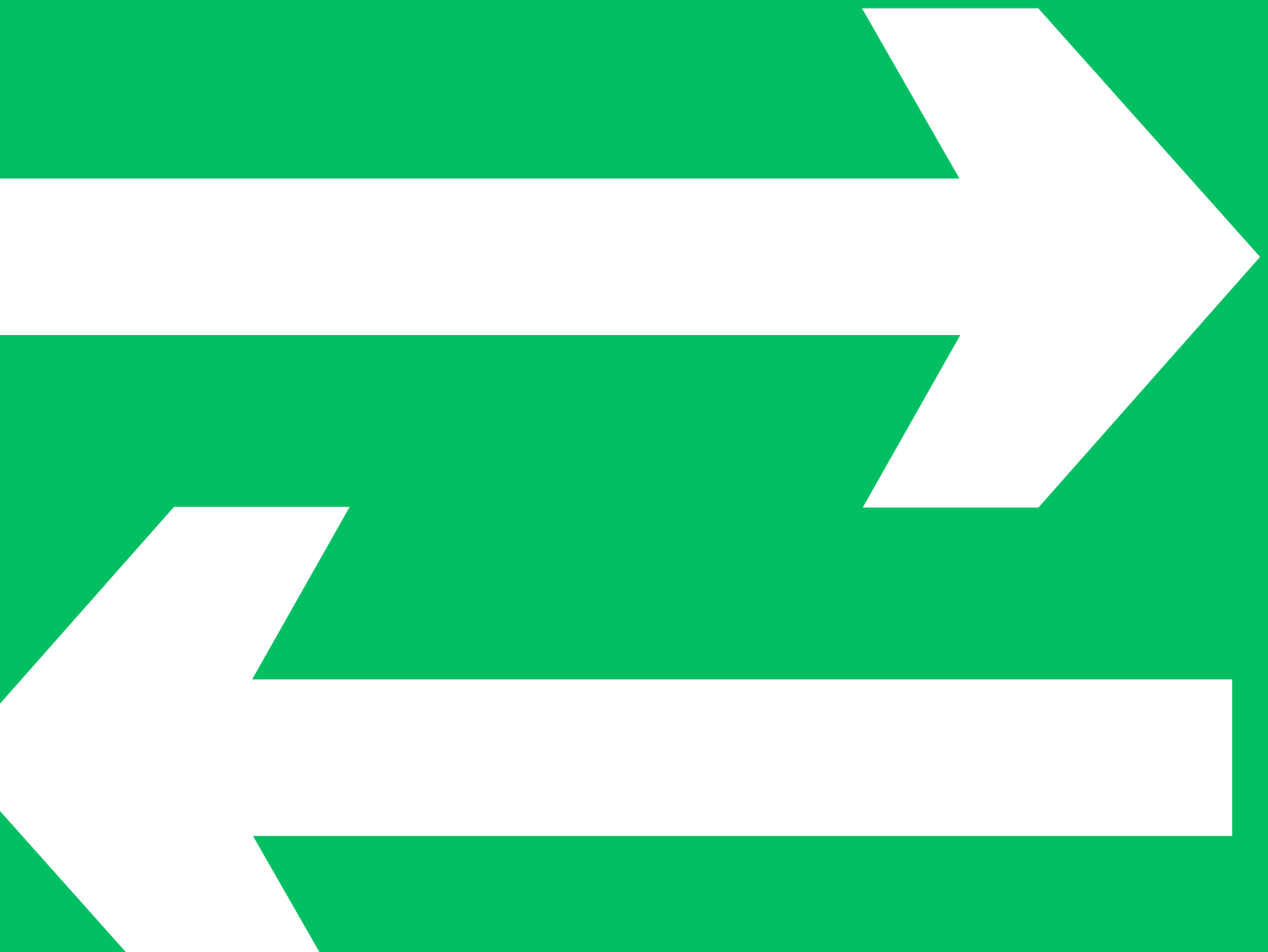
- I hvilken grad har workshopsene hjulpet unge med bedre at forstå problemet omkring misinformation og manipulation på internettet?
- Hvilke af øvelserne (Fake news – lær mig at kende, Digital detektiv, Lav vores eget faktatjek) engagerede deltagerne mest – og hvorfor?
- Har du observeret ændringer i, hvordan unge analyserer information før og efter workshopsene? Hvilke ændringer?
- Hvilke udfordringer oplevede du under gennemførelsen, og hvordan håndterede du dem?
- Hvad vil du justere eller forbedre i materialet fremadrettet for bedre at støtte unges evne til at vurdere informationers troværdighed?

TEST FOR DELTAGERNE

1. Hvad er Fake news/ "falske nyheder"?
2. Hvorfor er unge mennesker særligt sårbare over for online misinformation?
3. Hvilke handlinger vil hjælpe dig med at kontrollere, om oplysningerne er sande?
4. Hvad er "halo-effekten" i forbindelse med desinformation?
5. Hvad er nogle tegn på, at en hjemmeside kan være utroværdig?
6. Hvad bør du gøre, før du deler oplysninger, hvis troværdighed er usikker?

ENHED 3

**Fra boglæsning til digital
læsning – strategier i praksis**



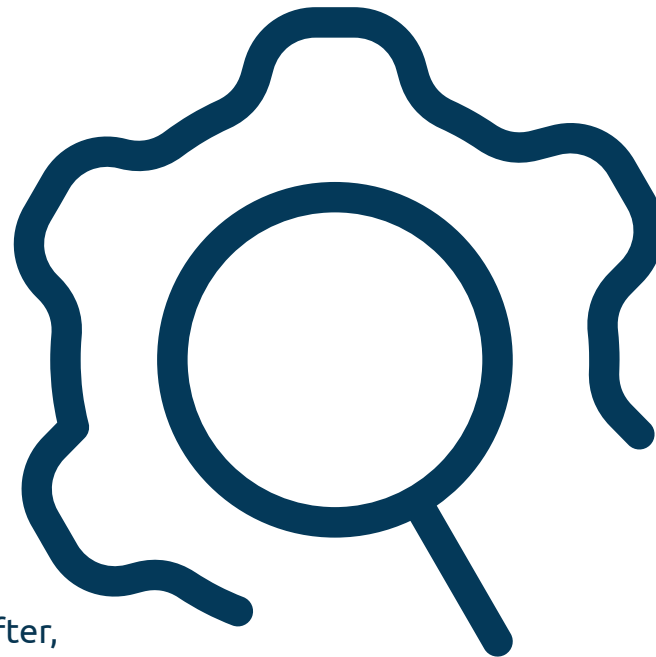
Anvendelse af traditionelle læseteknikker

Nytten af traditionel læsefærdighed

Onlinelæsning fremmer ofte hastighed. Overskrifter, forhåndsvisninger og korte tekstfragmenter inviterer læserne til hurtigt at bevæge sig fra ét indholdsstykke til et andet. Som følge heraf tilgås mange digitale tekster gennem scanning eller kort opmærksomhed snarere end dybere engagement.

Anvendelse af traditionelle læseteknikker i digitale miljøer hjælper med at modvirke denne tendens og giver læserne mulighed for at interagere med onlineindhold mere eftertænksomt.

Øvelser som nærlæsning, at identificere hovedideen i en tekst, at genkende dens struktur og at reflektere over dens betydning kan anvendes lige så effektivt på digitale artikler, indlæg eller kommentartråde som på trykte tekster. At sætte tempoet ned og tage et øjeblik til refleksion efter læsning kan forvandle hurtig eksponering til ægte forståelse. Når disse vaner overføres til digitale rum, bliver onlinelæsning mere bevidst, meningsfuld og engagerende.



Vigtige læsepraksisser

- øve sig i nærlæsning af digitale artikler eller opslag på sociale medier
- identificere hovedideen og strukturen i en online tekst
- genkendelse af implicite budskaber eller antagelser i digitalt indhold
- at skrive korte refleksioner eller resuméer efter læsning
- bevidst at sænke læsetempoet

At identificere hovedidéer, struktur og skjulte budskaber i digitale tekster

Online tekster kan ofte fremstå uformelle eller fragmenterede, men de har stadig struktur og intention. Selv et kort opslag, en artikel eller en kommentar præsenterer information i en bestemt rækkefølge, som giver mere vægt til nogle idéer og kan antyde betydninger indirekte.

At kunne identificere hovedidéen og følge strukturen i en digital tekst hjælper læseren med at gå ud over overfladisk læsning og forstå, hvordan budskabet er opbygget.

Dette indebærer også at kunne genkende det, der ikke bliver sagt direkte. Skjulte budskaber kan ligge i framing, selektiv fremhævelse, udeladelser eller underliggende antagelser. Når læsere lærer at identificere disse elementer, bliver de bedre til at forstå både de synlige og de mere subtile lag i digital kommunikation.

Hvad man skal bemærke

- stærkt følelsesmæssigt sprog designet til at fremkalde reaktioner
- påstande fremsat uden beviser eller pålidelige kilder
- selektiv brug af fakta, der kun understøtter ét perspektiv
- overskrifter, der overdriver eller overforenkler problemet
- indhold, der fraråder spørgsmål eller alternative synspunkter

Hvad unge har brug for

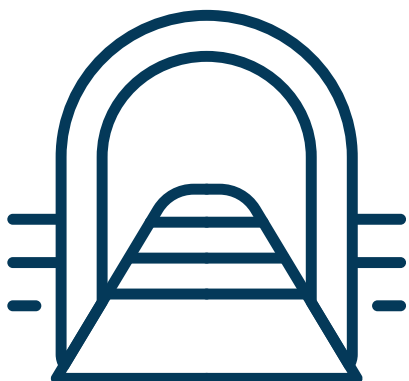
- støtte til at identificere centrale ideer i korte digitale tekster
- vejledning i at lægge mærke til, hvordan tekster er organiseret
- øv dig i at genkende implicitte betydninger og antagelser
- værktøjer til at skelne hovedpunkter fra sekundære detaljer
- muligheder for at analysere, hvordan digitale budskaber er konstrueret

Vigtige læsepraksisser

- øve sig i nærlæsning af digitale artikler eller opslag på sociale medier
- identificere hovedideen og strukturen i en online tekst
- genkendelse af implicitte budskaber eller antagelser i digitalt indhold
- at skrive korte refleksioner eller resuméer efter læsning
- bevidst at sænke læsetempoet

At bevidst sætte læsetempoet ned

Genlæsning af passager, der virker vigtige eller uklare



Læsning med sans for detaljer frem for hastighed



At give tid til at bearbejde tekstens betydning



At behandle langsommere læsning som en del af forståelsen



Indikatorer for godt tempo

Digital læsning foregår ofte under pres af hastighed. Læserne bevæger sig fra overskrift til overskrift, scroller hurtigt og reagerer på indhold, før de fuldt ud bearbejder det. Under sådanne omstændigheder bliver det at sætte farten ned en bevidst læsestrategi snarere end en naturlig vane. Det giver læserne mulighed for at blive ved en tekst i længere tid og bemærke detaljer, der ellers ville blive overset.

At sætte tempoet ned betyder ikke at læse alt i samme tempo. Det betyder at genkende, hvornår en tekst kræver mere opmærksomhed, og justere læseprocessen derefter. Dette hjælper læserne med at skifte fra hurtig eksponering til dybere forståelse og skaber bedre betingelser for fortolkning, refleksion og evaluering.

At engagere sig i digitalt indhold – ud over overskrifter



Meget digitalt indhold er designet til at fange opmærksomheden med det samme. Overskrifter, billeder, korte billedtekster og indledende linjer former ofte læserens første indtryk, længe før resten af teksten er læst.

Derfor er en vigtig læsekompetence i digitale miljøer at kunne gå ud over det første indtryk og engagere sig mere grundigt i indholdet.

Det kræver, at man modstår tendensen til kun at reagere på det mest synlige eller følelsesladede i en tekst. I stedet handler det om at åbne hele artiklen, læse videre end de første linjer og stille spørgsmål til, om indledningen faktisk afspejler indholdet som helhed.

Når unge udvikler denne vane, bliver de bedre til at undgå overfladiske fortolkninger og opbygge et mere nuanceret og informeret forhold til digitale tekster.

Hvad hjælper

- åbne og læse hele teksten før reaktion
- sammenligning af overskriften med det efterfølgende indhold
- kontrollerer om førstehåndsindtryk bekræftes senere
- søger efter nuancer ud over åbningsbeskeden

Fælles barrierer

- overskrifter skaber hurtige antagelser om hele teksten
- Åbningsreplikker former ofte umiddelbare følelsesmæssige reaktioner
- læsere kan svare, før de læser det fulde indhold
- Førstehåndsindtryk kan erstatte en fyldestgørende forståelse

Hvad unge har brug for

- støtte til at genkende overbevisende digitalt indhold
- vejledning i at stille spørgsmålstegn ved, hvad de læser online
- Enkle værktøjer til at kontrollere oplysningers troværdighed
- øv dig i at analysere budskaber og mediekilder
- holde pause, før man reagerer på indhold

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. EFFEKTIV LÆSNING MED SQ3R-TEKNIKKEN
2. "NÆRLÆSNING" – VI FORTOLKER TEKSTER
3. GIVER DETTE MENING – VI LÆSER MED FORSTÅELSE



1. EFFEKTIV LÆSNING MED SQ3R-TEKNIKKEN

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne vil forbedre deres aktive læsefærdigheder og forståelse af materialet. De vil forbedre deres evne til at huske og huske information.

Læringsmål:

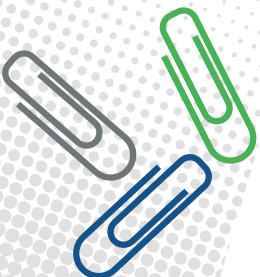
- Angiv de enkelte trin i arbejdet med tekst ved hjælp af SQ3R-teknikken.
- Brug den effektive læseteknik til at analysere en valgt tekst.
- Giv eksempler på anvendelse af teknikken i hverdagen.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne øvelse vil hjælpe deltagerne med at forbedre deres læsefærdigheder.

Nødvendige materialer:

- Enhver populærvideenskabelig tekst (f.eks. avisartikel, boguddrag) passende til deltagernes alder og færdighedsniveau, tilgængelig i digital form.
- Læsebøger, papir, kuglepenne.



Trin 1

(10 minutter):

Trin 2

(40 minutter):

Trin 3

(10 minutter):

Trin 4

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Diskussion af individuelle trin i anvendelsen af SQ3R-teknikken

- Undersøg, stil spørgsmål, læs, recitér, anmeld.
- Præsentation af eksempler på brug af teknikker.

Praktiske øvelser

- Deltagerne forhåndsviser teksten og identificerer de vigtigste oplysninger, overskrifter, resuméer og nøgleord.
- Deltagerne formulerer spørgsmål om teksten, f.eks. Hvad ville forfatteren formidle til os? Hvad er de vigtigste argumenter? Hvilken slags beviser brugte de?
- Deltagerne læser teksten, mens de søger svar på deres spørgsmål.
- Deltagerne forsøger at besvare deres egne spørgsmål ved at genkalde sig information fra teksten.
- Deltagerne gentager de vigtigste oplysninger fra teksten, laver et resumé eller tager noter.
- Diskussion af betydningen af hvert trin i konteksten af SQ3R.

Diskussion

- Sammenligning af resultater – hvor godt forstår deltagerne teksten?
- Diskussion af opståede vanskeligheder.
- Diskussion om metodens effektivitet i deres tilfælde.

Konklusion

- Opsummering af SQ3R-teknikken.
 - Tips til at anvende teknikken i den daglige læring.
-
- Hvilket element var sværest for dig, da du brugte denne teknik?
 - Hvor kan du bruge det i hverdagen?
 - Er denne teknik effektiv og virkningsfuld for dig?

EFFECTIEF LEZEN MET DE SQ3R-TECHNIEK

Lees actief. Begrijp meer. Onthoud beter.

SQ3R = enquête - vraag - lezen - opzeggen - beoordelen

1. OEFEN MET EEN TEKST

Teksttitel: _____

Vragenlijst	Wat zijn de belangrijkste kopjes, samenvattingen en trefwoorden? _____ _____
Vraag	Formuleer je vragen over de tekst. _____ _____
Lezen	Lees de tekst. Noteer korte aantekeningen of de belangrijkste ideeën die je tegenkomt. _____ _____
Reciteren	Beantwoord je vragen uit je geheugen. _____ _____
Beoordeling	Wat zijn de belangrijkste ideeën? Schrijf een korte samenvatting. _____ _____

2. REFLECTIEVRAGEN

Welk onderdeel vond je het moeilijkst bij het gebruik van deze techniek?

Wanneer kun je het in het dagelijks leven gebruiken?

Is deze techniek effectief en efficiënt voor u?

2. "NÆRLÆSNING" – VI FORTOLKER TEKSTER

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne vil lære at læse og fortolke tekst uden at gå ud over selve teksten. Denne fortolkning sigter mod at afdække dens flertydighed og indre selvtillid med et strengt fokus på "hvad teksten siger".

Læringsmål:

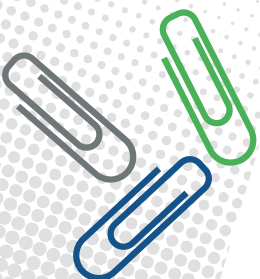
- Angiv trinnene i at arbejde med tekst ved hjælp af "Nærlæsning"-metoden.
- Fortolk teksten og søg efter forskellige løsninger.
- Giv eksempler på anvendelse af teknikken i hverdagen.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne metode vil hjælpe eleverne med bedre at forstå teksten. Efter at have læst en valgt litterær passage, bør de identificere dens hovedide og derefter analysere alle dens dele og udvælge det vigtigste indhold. Det vigtigste er dog konstant at "holde sig inden for teksten".

Nødvendige materialer:

- Litterær tekst passende til deltagernes alder og interesser.
- Læsebøger, papir, kuglepenne.



Trin 1

(15 minutter):

Trin 2

(15 minutter):

Trin 3

(15 minutter):

Trin 4

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Kendskab til teksten

- -Den valgte tekst læses to gange. Første gang kan oplæsning ske af facilitatoren, anden gang læser deltagerne individuelt.
- Efter første læsning skal deltagerne kunne besvare enkle genkaldelsesspørgsmål, fx: Hvad handler teksten om? Hvad sker der?

Fremhævning af vigtige ord

- Deltagerne markerer ord og begreber, de er i tvivl om (fx metaforer, symboler m.m.) og forsøger at afklare deres betydning. Det er vigtigt at arbejde direkte i teksten.
- Efter genlæsning tager deltagerne noter og fremhæver centrale nøgleord.

Analyse

Deltagerne analyserer tekstens sprog, opbygning og kontekst ved at besvare tre centrale spørgsmål:

- Hvad siger teksten? (indhold)
- Hvordan siger teksten det? (sprog og form)
- Hvad betyder det? (fortolkning)

Pardiskussion

Deltagerne deler deres fortolkninger og refleksioner i plenum eller i grupper.

- Hvilket element var sværest for dig i arbejdet med denne teknik?
- Hvordan kan du bruge denne metode i din hverdag?
- Oplever du, at teknikken er effektiv for dig? Hvorfor/hvorfor ikke?

NAUWKEURIG LEZEN

Lees aandachtig. Blijf bij de tekst. Leid betekenis af uit de bewijzen.

Let op de woorden. Volg de details. Interpreteer op basis van bewijs.

1. OEFEN MET EEN TEKST

Teksttitel: _____

Lezen en begrijpen	Lees de tekst twee keer. Antwoord: Wat is er gebeurd? Wat is het onderwerp? _____ _____
Zoek belangrijke woorden	Markeer woorden of zinsdelen die belangrijk of moeilijk te begrijpen zijn. Wat betekenen ze in de tekst? _____ _____
Analyseren	Beantwoord de volgende vragen: Wat staat er in de tekst? _____ _____ Hoe staat het in de tekst? _____ _____ Wat betekent dit? _____ _____ _____
Deel en bespreek	Deel je ideeën met een partner. Welke andere interpretaties hadden jullie? _____ _____

2. REFLECTIEVRAGEN

Welk onderdeel vond je het moeilijkst?

Wanneer kun je deze techniek in het dagelijks leven toepassen?

Is deze techniek effectief en nuttig voor u?

3. GIVER DETTE MENING – VI LÆSER MED FORSTÅELSE

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne styrker deres læseforståelse gennem arbejde med forskellige typer tekster, herunder litterære, faglige og journalistiske.

Læringsmål:

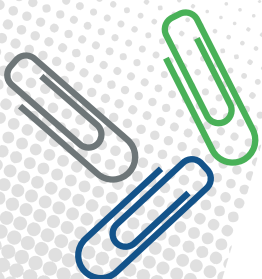
- Forstå og fortolke tekstens budskab
- Identificere centrale tekstpassager og analysere deres betydning
- Besvare spørgsmål med udgangspunkt i teksten
- Gengive og forklare centrale begivenheder og pointer

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Øvelsen har til formål at styrke deltagernes evne til at forstå og arbejde aktivt med de tekster, de læser.

Nødvendige materialer:

- -En journalistisk tekst tilpasset deltagernes alder (fx fra en online nyhedsportal)
- Papir og pen



Trin 1

(15 minutter):

Trin 2

(15 minutter):

Trin 3

(15 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Kendskab til teksten

Deltagerne læser den forberedte tekst omhyggeligt.

Notattagning

Deltagerne skriver forskellige oplysninger ned fra teksten, som instrueret af lederen, f.eks. alle optrædende personer, steder, begivenheder.

Besvarelse af spørgsmål

Deltagerne besvarer detaljerede spørgsmål om den læste tekst ved hjælp af deres tidligere noter.

- Hjælper denne metode dig med at forstå tekster bedre?
- Hvilket element var mest problematisk for dig?
- Hvor kan man bruge denne metode i hverdagen?



REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvor godt fungerede introduktionen til forskellene mellem traditionel og digital læsning for deltagerne, og hvilke misforståelser eller overraskelser opstod?
- I hvilken grad afspejlede afsnittet om “barrierer for unge” de udfordringer, deltagerne oplever i arbejdet med digitale tekster? Hvilke nye indsigter fik du gennem deres reaktioner og udfordringer?
- Hvilken af de foreslåede metoder (SQ3R, nærlæsning eller “Giver det mening?”) havde størst effekt på deltagernes forståelse og engagement – og hvorfor?
- Hvilke spontane diskussioner eller spørgsmål opstod undervejs om deltagernes digitale læsevaner, og hvordan kan disse bruges til at udvikle fremtidige sessioner?
- Med udgangspunkt i deltagernes engagement og forståelse: Hvilke justeringer eller supplerende metoder vil du overveje for yderligere at styrke deres læseforståelse i digitale sammenhænge?

TEST FOR DELTAGERNE

1. Tænk over den måde, du normalt læser tekster på din telefon eller computer. Hvordan har din forståelse af forskellene mellem at læse digitale tekster og fysiske bøger ændret sig efter vores diskussioner? Giv mindst to specifikke eksempler fra dine egne læseoplevelser.
2. Under vores aktiviteter diskuterede vi nogle almindelige udfordringer, som unge mennesker står over for, når de læser digitalt, såsom at blive distraheret eller skimme for hurtigt. Beskriv én udfordring, du personligt oplever, og forklar, hvordan en af de teknikker, vi øvede (SQ3R, nærlæsning eller "Giver dette mening"), kan hjælpe dig med at overvinde den.
3. Vi udforskede "SQ3R"-teknikken, som involverer undersøgelse, spørgsmål, læsning, recitation og gennemgang. Vælg en digital tekst, du for nylig er stødt på (f.eks. en nyhedsartikel, et blogindlæg, en tråd på sociale medier), og beskriv, hvordan du ville anvende mindst tre trin i SQ3R-teknikken for at forstå den dybere.
4. Aktiviteten "Nærlæsning" opfordrede os til at fortolke en tekst ved udelukkende at fokusere på, "hvad teksten siger". Hvordan kan anvendelsen af en "nærlæsningstilgang" ændre den måde, du interagerer med information på sociale medier eller i onlineartikler, især når du forsøger at forstå komplekse eller nuancerede emner?
5. Forestil dig, at du har brug for at lære om et nyt emne til skolen eller en personlig interesse, og at al informationen er tilgængelig online. Foreslå en kort strategi, der kombinerer mindst to teknikker eller idéer, vi har diskuteret, som du ville bruge til at sikre, at du læser det digitale indhold effektivt og forstår det grundigt.

MODUL 02

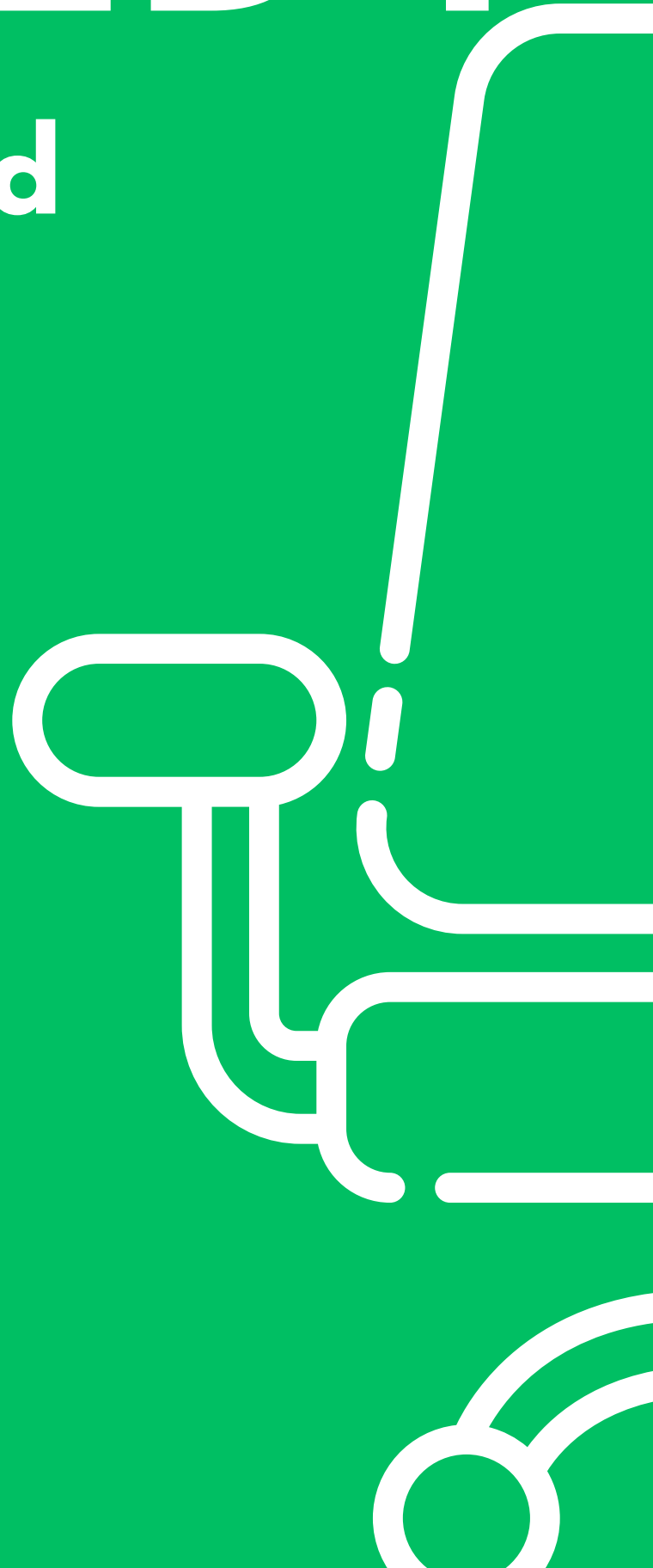
LÆSNING FOR KROP OG SIND — SUNDE, BEVIDSTE VANER I EN DIGITAL OG FYSISK VERDEN

I en verden fyldt med information og skærmtid glemmer vi ofte, at læsning ikke kun er en mental proces – den er også fysisk og følelsesmæssig. Dette modul hjælper deltagerne med at genopdage læsning som en helhedsoplevelse. Gennem guidet refleksion og praktiske værktøjer bliver deltagerne mere bevidste om, hvordan deres læsevaner påvirker fokus, kropsholdning, energi og trivsel.

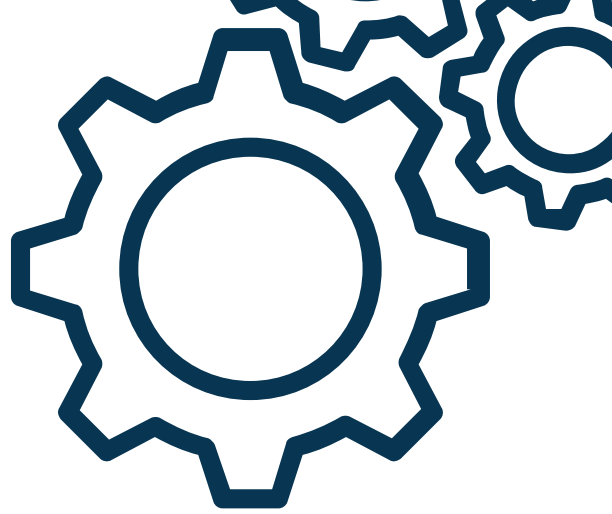


ENHED 1

Læsning med
kroppen
Ergonomi
og energi



Justering af skærmens lysstyrke, skriftstørrelse og afstand for at reducere øjenbelastning

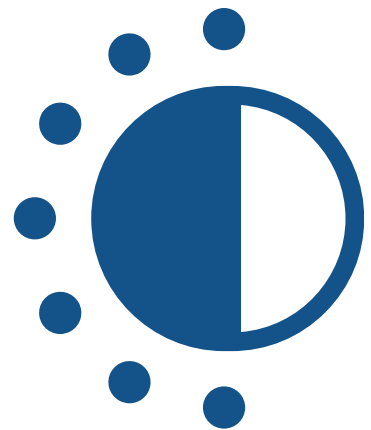


Værktøjer til læsekomfort

Læsekomfort formes ikke kun af selve teksten, men også af de fysiske forhold, hvorunder læsningen finder sted. I digitale miljøer påvirker skærmens lysstyrke, skriftstørrelse og synsafstand, hvor krævende læsning bliver for øjnene. Når disse elementer er dårligt justeret, kan selv en kort læseopgave forårsage ubehag, træthed eller reduceret koncentration.

Derfor kræver digital læsning en grundlæggende bevidsthed om visuel ergonomi. Unge mennesker drager fordel af at lære, at komfort ikke er en fast faktor, men aktivt kan forbedres ved små justeringer. Ændring af lysstyrke, forstørrelse af tekst eller øget afstand fra skærmen kan gøre læsning mindre trættende og hjælpe med at opretholde opmærksomheden i længere tid.

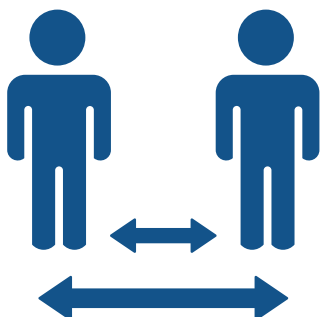
1. Sænkning eller justering af skærmens lysstyrke til omgivelserne



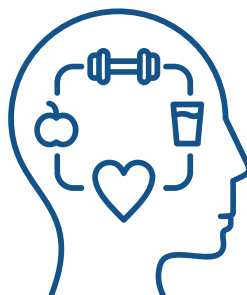
2. Øget skriftstørrelse for nemmere visuel spring



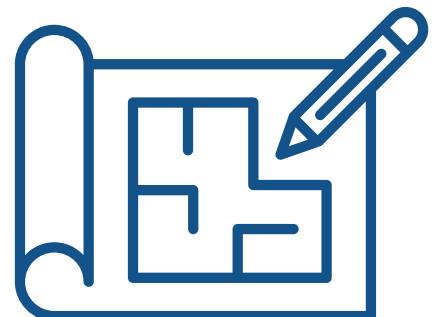
3. Hold passende afstand til skærmen



4. Undgå at læse på skærme, der er for tæt på



5. Omsorg for visuel komfort



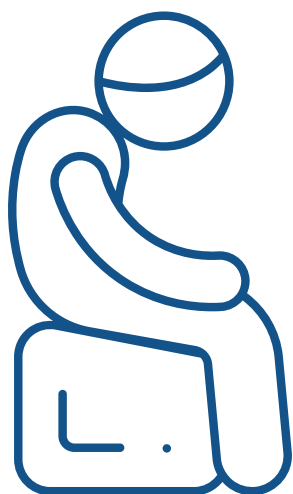
At genkende dårlige kropsholdningsvaner under læsning

Læsning diskuteres ofte som en kognitiv aktivitet, men det er også en fysisk aktivitet. Den måde, kroppen positioneres på under læsning, påvirker komfort, energi og evnen til at forblive fokuseret. Dårlig kropsholdning kan udvikle sig gradvist, især når der læses i lange perioder eller i improviserede rum derhjemme, i skolen eller mens man bruger mobile enheder.

At erkende dårlige kropsholdningsvaner er derfor en vigtig del af at opbygge sundere læserutiner. At sidde for lunt, bøje sig for tæt over siden, holde nakken spændt eller opholde sig for længe i én fast position kan alle øge ubehaget. Når unge mennesker lærer at bemærke disse mønstre, bliver de bedre i stand til at justere, hvordan de sidder, holder en tekst eller bruger en skærm.

Tjekliste for korrekt kropsholdning:

- 1) Fødderne er fladt på gulvet eller jævnt understøttet
- 2) Knæene er på niveau med eller lidt lavere end hofterne
- 3) Ryggen er støttet (lænden rører stolen)
- 4) Skuldrene er afslappede, ikke foroverbøjede eller løftede
- 5) Nakken er neutral (ikke bøjet for langt frem/ned)
- 6) Hovedet er justeret med rygsøjlen – ikke stikker fremad
- 7) Arme og hænder hviler behageligt under læsning
- 8) Vejrtrækningen føles åben og naturlig
- 9) Ingen områder føles stive, følelsesløse eller anstrengte
- 10) Samlet set føles kropsholdningen stabil og afslappet



Øvelse af strækøvelser eller bevægelse mellem læseopgaver

Kort udstrækning af nakke, skuldre eller ryg



Står op mellem læseopgaver

Brug af simple bevægelser til at frigøre fysisk spænding



Forbinder bevægelse med længere perioder med koncentration



Indikatorer for bevægelsesrutiner

Læsning indebærer ofte at man skal forblive stille i længere perioder, især i skole- eller studiesammenhænge. Over tid kan denne mangel på bevægelse skabe stivhed, fysisk træthed og reduceret årvågenhed. Korte stræk eller simpel bevægelse mellem læseopgaver hjælper med at bryde dette mønster og understøtter et sundere forhold mellem læsning og krop.

Disse bevægelsesøjeblikke behøver ikke at være formelle eller tidskrævende. At rejse sig op, strække skuldrene, bevæge nakken blidt eller gå kort kan hjælpe med at frigøre spændinger og forberede kroppen på at vende tilbage til den næste opgave. Når sådanne øvelser bliver en del af en læserutine, understøtter de både komfort og vedvarende engagement.

Opsætning af et behageligt læseområde



Et læserum behøver ikke at være ideelt for at være støttende, men det bør gøre koncentration og komfort lettere snarere end vanskeligere. Lys, siddepladser, placeringen af en skærm eller bog og det generelle niveau af distraktion former alle kvaliteten af læseoplevelsen.

Når disse elementer er dårligt arrangeret, er der større sandsynlighed for fysisk belastning og reduceret fokus.

Derfor er det en del af at lære at læse godt at skabe et behageligt læserum. Hjemme eller i skolen kan selv små justeringer forbedre læseforholdene. Et stabilt sæde, tilstrækkeligt lys og en klar overflade til læsning kan bidrage til at gøre aktiviteten mere overkommelig og mere bæredygtig over tid.

Hvad gør en forskel

- tilstrækkeligt lys uden genskin på siden eller skærmen
- ved hjælp af et sæde og en overflade, der understøtter kroppen komfortabelt
- placere teksten eller skærmen i en læsbar højde
- reduktion af unødvendige distraktioner
- at behandle læsemiljøet som en del af selve opgaven

Fælles barrierer

- stå op mellem læseopgaver
- kortvarigt strække nakke, skuldre eller ryg
- brug af simple bevægelser til at frigøre fysisk spænding
- nulstilling af kroppen før næste opgave påbegyndes
- forbinder bevægelse med længere perioder

Hvad unge har brug for

- realistiske måder at forbedre læseforholdene i hverdagen
- støtte til at tilpasse fælles eller uperfekte rum
- enkle kriterier for at bedømme, om et læserum fungerer godt
- opmuntring til at ændre opsætningen, når der opstår ubehag
- bevidsthed om, at miljøet påvirker både krop og opmærksomhed

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. HOLDNINGSKONTROLPATRULJE
2. KORTLÆGNING AF KOMFORTZONER
3. STRÆK OG NULSTIL RUTINEN



1. HOLDNINGSKONTROLPATRULJE

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne vil arbejde parvis for at observere og give feedback på hinandens læsestilling ved hjælp af en simpel tjekliste. De vil derefter justere deres stilling eller opsætning og reflektere over, hvordan ændringerne føles.

Læringsmål:

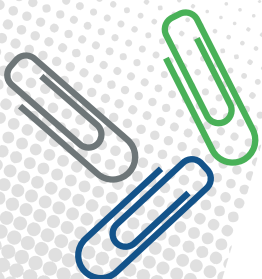
- Identificer almindelige tegn på dårlig læsestilling.
- Anvend retningslinjer for kropsholdning for at forbedre læsekomforten.
- Øv dig i at give peerfeedback på en struktureret og støttende måde.
- Demonstrer kropsjusteringer baseret på fysiske signaler.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet omhandler det almindelige problem med unge, der ikke genkender deres egne kropssignaler, mens de læser. Mange oplever ubehag, men ved ikke, hvordan de skal vurdere eller justere deres kropsholdning. Denne opgave introducerer et venligt, ikke-dømmende peer-feedback-værktøj, der opbygger selvbevidsthed og selvtillid til at justere læsestilling.

Nødvendige materialer:

- Trykt eller projiceret tjekliste til kropsholdningsbevidsthed
- Kuglepenne eller blyanter
- Valgfrit: justerbare stole, hynder, bøger til at hæve skærme eller sammenrullede håndklæder til lændestøtte



Trin 1

(5 minutter):

Introduktion

Introducer en tjekliste for kropsbevidsthed, fx:

1. Fødderne er fladt på gulvet eller stabilt understøttet
2. Knæene er i niveau med eller lidt lavere end hofterne
3. Ryggen er støttet (lænden har kontakt med stolen)
4. Skuldrene er afslappede (hverken hævede eller foroverbøjede)
5. Nakken er neutral (ikke bøjet langt frem eller ned)
6. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen (ikke skubbet frem)
7. Arme og hænder hviler afslappet under læsning
8. Vejrtrækningen føles fri og naturlig
9. Ingen områder føles stive, følelsesløse eller anspændte
10. Kropsholdningen føles samlet set stabil og afslappet

Forklar, at listen ikke handler om "rigtig" eller "forkert" kropsholdning, men om at undersøge, hvordan forskellige positioner påvirker kroppen. Opfordre deltagerne til at gå til øvelsen med nysgerrighed frem for at forsøge at "gøre det perfekt".

Trin 2

(10 minutter):

Observation i makkerpar

- Deltagerne går sammen to og to
- Runde 1: Den ene læser stille i 2 minutter, mens makkeren observerer kropsholdningen ud fra tjeklisten
- Runde 2: De bytter roller og gentager øvelsen
- Observatøren noterer stille sine observationer og giver derefter rolig, støttende feedback

Eksempler:

- "Jeg lagde mærke til, at dine skuldre var spændte – føltes det anstrengende?"
- "Dine fødder var ikke i kontakt med gulvet – hvordan påvirkede det din komfort?"
- "Du så afslappet ud med ryggen støttet – hjalp det din koncentration?" Fokus er på at skabe en tryk og ikke-dømmende feedbackproces, der styrker kropsbevidstheden.

Personlig justering

- Hver deltager vælger 1-2 ændringer i deres kropsholdning baseret på feedback og egen refleksion (fx placere fødderne på gulvet, justere stolen eller støtte ryggen)
- De læser igen i 2 minutter og afprøver den nye kropsholdning
- Deltagerne opfordres til at lægge mærke til forskelle i kropsfornemmelse, komfort, fokus og energi

Trin 3

(10 minutter)



Trin 4

(10
minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Gruppebehandling

Facilitatoren inviterer gruppen til at dele deres oplevelser:

- Hvilke ændringer foretog du, og hvordan føltes det?
- Var der noget overraskende ved den feedback, du modtog?
- Påvirkede justeringerne dit fokus eller din komfort?

Fremhæv, at små ændringer kan gøre en stor forskel. Forstærk værdien af kropstjek under enhver læsesession, og inviter de unge til at fortsætte med at bruge tjeklisten selvstændigt.

1. Hvad overraskede dig ved din egen eller din partners kropsholdning?
2. Gjorde en lille justering en mærkbar forskel?
3. Hvordan kan du skabe en bedre læseoplevelse i dit eget rum?

2. KORTLÆGNING AF KOMFORTZONER

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne tegner eller designer deres ideelle læseopsætning baseret på komfort, belysning, kropsstøtte og plads. De sammenligner den med deres nuværende opsætning og identificerer enkle forbedringer, de kan foretage derhjemme eller i skolen.

Læringsmål:

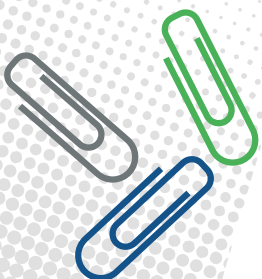
- Skab en visuel repræsentation af et ergonomisk læserum
- Identificer miljømæssige og fysiske faktorer, der påvirker læsekomfort.
- Sammenlign nuværende vaner med ideelle opsætninger.
- Tilpas eksisterende rum ved hjælp af praktiske tilpasninger.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet hjælper unge med at eksternalisere, hvad "komfort" er for dem – noget de ofte ikke har sprog eller modeller for. Ved at forestille sig deres ideelle læseopsætning opbygger de en klarere fornemmelse af, hvad de skal ændre i deres nuværende rutiner. Det er lavtryksorienteret, visuelt og hjælper dem med at føle sig bemyndiget til at handle på deres behov.

Nødvendige materialer:

- Blankt A4- eller A3-ark til hver deltager
- Markører, farveblyanter eller kuglepenne
- Valgfrit: Skabelon til komfortzone-arbejdsark med prompts eller visuelle elementer (stol, vindue, enhed osv.)
- Tape eller nåle (til gallerivandring eller udstilling)



Trin 1

(5 minutter):

Indledning

Facilitatoren sætter tonen ved at sige noget i retning af: "Mange mennesker synes, at læsning bare er ubehageligt - ømme rygge, trætte øjne, kolde skriveborde. Men læsning skal føles godt i kroppen. I dag designer vi dit ideelle læserum. Det behøver ikke at være realistisk - du kan forestille dig at læse på en sækkestol under et træ, med et varmt tæppe eller endda svæve i rummet - det, der betyder noget, er, hvad komfort betyder for dig." Forklar, at målet ikke er kunstnerisk færdighed, men klarhed og ærlighed. Vis et par eksempler på skitser, hvis det er muligt - enkle layouts, ikke polerede illustrationer - for at reducere angsten for at "tegne godt". Lad deltagerne vide, at alle ideer er gyldige.

Trin 2

(10-15 minutter):

Tegning af komfortzonen

Uddel papir og tegnematerialer. Hvis du bruger et arbejdsark, så forklar dets dele: der kan være pladsholdere til møbler, lyskilde, kropsholdning og sensoriske elementer.

Bed deltagerne om at tegne deres ideelle læsemiljø. Stil disse spørgsmål højt eller på tavlen:

Hvad sidder eller ligger du på?

Hvad er der omkring dig - lys, støj, andre mennesker?

Er der bevægelse (f.eks. gyngestol, at være udendørs)?

Hvilken slags belysning føles bedst - naturlig, lampebelysning, varm eller kølig?

Læser du på en skærm eller papir?

Hvilke lugte, teksturer eller lyde hjælper dig med at fokusere?

Hvordan føles din krop i dette rum?

Opfordre dem til at mærke dele af tegningen eller tilføje pile eller noter. Understreg igen: Dette handler om selvopdagelse, ikke dekoration.



Trin 3

(5-10 minutter)

Sammenlign med virkeligheden

Når tegningerne er færdige, bedes deltagerne om at bruge et par minutter på at skrive eller føre dagbog under opfordringen:

- "Hvordan adskiller mit nuværende læseområde sig fra denne tegning? Hvad er én lille ændring, jeg rent faktisk kunne prøve – selv bare derhjemme eller i skolen?" Opfordre dem til at fokusere på ting, de har kontrol over: at bruge en pude, bede om bedre belysning, vælge et mere stille sted osv.

Facilitatoren kan gå rundt og stille støttende spørgsmål, hvis nogle deltagere er usikre:

- "Hvad mangler du i dit nuværende rum?"

- "Hvad er én ændring, der ikke ville koste noget?" De kan nævne 1-2 "nemme sejre" eller små forbedringer.

Trin 4

(5 minutter):

Valgfri parvisning eller gallerivandring

Inviter deltagerne til at dele deres tegninger to og to eller gennem en "gallerivandring", hvor alle tegninger tapes fast på en væg eller et bord.

Instruér deltagerne i at gå langsomt og observere andres komfortzoner. Tilbyd valgfrie klistermærker eller små sedler for at give venlig feedback (f.eks. "Elsker vinduesideen!" eller "Den hængekøje ser hyggelig ud!").

Vigtigt: Understreg at dette ikke er en konkurrence – det handler om at anerkende mangfoldighed i behov og føle sig inspireret.

Hvad overraskede dig ved din egen tegning i komfortzone?

Hvilke små ændringer kan få dit nuværende læserum til at føles tættere på dit ideelle?

Hvordan kan kendskab til dine komfortbehov ændre den måde, du forbereder dig til at læse eller studere på i fremtiden?

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering af
aktiviteten:



COMFORTZONE-KAART

Ontwerp je ideale leesplek en ontdek één kleine verandering die je vandaag nog kunt doorvoeren.

1. MIJN IDEALE LEESRUIMTE

Teken je ideale leesplek. Gebruik woorden, afbeeldingen of symbolen.

2. MIJN HUIDIGE LEESRUIMTE

Hoe verschilt mijn huidige leefruimte van mijn ideale leefruimte?

3. EEN KLEINE VERANDERING

Wat is één kleine verandering die ik thuis of op school kan proberen?

4. REFLECTIEVRAGEN

Wat verraste je bij het tekenen van je eigen comfortzone?

Welke kleine aanpassing zou ervoor kunnen zorgen dat uw ruimte meer op uw ideale ruimte lijkt?

Hoe kan het kennen van je comfortbehoeften je in de toekomst helpen?

3. STRÆK OG NULSTIL RUTINEN

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne lærer og øver sig i en 5-trins strækrutine, der er designet til at frigøre fysisk spænding fra læsning. De reflekterer over, hvordan deres krop føles før og efter, og diskuterer, hvornår og hvordan man kan integrere dette i dagligdagen.

Læringsmål:

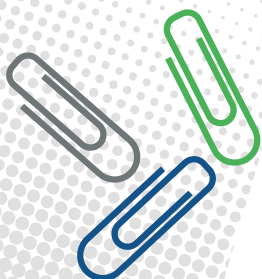
- Demonstrer en grundlæggende bevægelsesrutine til genoptræning af læsefærdigheder.
- Anvend kropsbevidsthed til at identificere spændinger under eller efter læsning.
- Øv dig i at integrere fysiske pauser i lange læseopgaver.
- Tilpas bevægelsesstrategier til personligt brug.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet tackler direkte barrieren ved statisk, ubehagelig læsning. Unge føler ofte træthed, men ved ikke, hvordan de skal nulstille deres energi eller kropsholdning. Denne hurtige, kropsbaserede rutine giver dem et gentageligt værktøj, de kan bruge selvstændigt.

Nødvendige materialer:

- Åbent rum ELLER klasseværelse med stole skubbet til siden
- Visuel guide til de 5 bevægelser (plakat, udleveret materiale eller slide)
- Valgfrit: beroligende instrumentalmusik (spillet fra telefon eller højttaler)
- Journaler eller skrotpapir og kuglepenne til refleksion



Trin 1

(3-5 minutter):

Trin 2

(5-7 minutter):

Indledning

Facilitatoren introducerer øvelsen ved fx at sige:

“Når vi sidder stille i længere tid – især når vi læser på skærme – begynder kroppen at blive træt, selvom vi ikke er fysisk aktive. Musklerne spænder op, blodcirkulationen falder, og det bliver sværere at holde fokus. Det betyder ikke, at vi er dovne – det betyder bare, at kroppen har brug for en pause.”

Det er vigtigt at understrege, at dette ikke er træning eller yoga, men en form for blid kropsomsorg. Målet er at få det bedre – ikke at gøre noget “rigtigt”.

Sæt tonen:

“Du behøver ikke være smidig. Der er ikke én rigtig måde at gøre det på. Følg bare med og mærk efter, hvad din krop har brug for.”

Introduktion til øvelserne

Brug en visuel guide (fx slides, print eller egen demonstration) til at introducere følgende bevægelser. Gennemgå én øvelse ad gangen og inviter deltagerne til at følge med i roligt tempo.

1. Skulderrul

- Træk skuldrene op mod ørerne på en indånding, og rul dem tilbage og ned på en udånding
- Gentag 3–5 gange
- Løsner spændinger i øvre ryg og nakke

2. Nakkestræk

- Vip hovedet forsigtigt til venstre, hold i 3 sekunder, og derefter til højre
- Læg evt. en let hånd over det modsatte øre for et dybere stræk (valgfrit)
- Gentag begge sider 2–3 gange
- Afspænder nakkemuskler og øger blodcirkulationen

3. Foroverbøjning (stående eller siddende)

- Bøj overkroppen frem fra hofterne og lad armene hænge frit
- Lad hovedet falde tungt og bøj evt. let i knæene
- Hold positionen i 10–15 sekunder
- Afspænder rygsøjlen og mindsker spændinger i lænden



Trin 3

(5 minutter)

4. Rotation (siddende eller stående)

- Siddende: læg venstre hånd på højre knæ og drej roligt overkroppen mod højre
- Træk vejret ind og forlæng rygsøjlen, ånd ud og drej
- Gentag på begge sider
- Hjælper med at genoprette kropsholdning og øger opmærksomhed og energi

5. Ryst hænder og øjne fri

- Ryst hænderne løst, som om du tørrer vand af dem
- Luk derefter øjnene stramt, åbn dem igen og blink et par gange
- Valgfrit: rul øjnene langsomt i cirkler
- Mindsker skærmtræthed og spændinger

Fuld gennemgang af øvelserne

Facilitatoren inviterer deltagerne til at gennemføre hele sekvensen igen i deres eget tempo:

“Nu hvor I kender øvelserne, så brug et par minutter på at gennemføre dem på en måde, der føles god for jer. I kan stå, sidde og bevæge jer roligt.”

Valgfrit: Afspil rolig baggrundsmusik for at støtte fokus og afslapning.

Gør det klart, at deltagerne ikke behøver at tale – de skal bare være til stede i bevægelsen.

Facilitatoren deltager selv i øvelserne, medmindre nogen har brug for støtte.

Trin 4

(5-8 minutter):

Krops-tjek & refleksion

Efter øvelsen laves en kort refleksion. Bed deltagerne om at:

- Lukke øjnene i 30 sekunder og mærke kroppen
- Lægge mærke til, hvordan skuldre, nakke og lænd føles sammenlignet med før
- Tage en dyb indånding og slippe den langsomt

Herefter kan du invitere til fælles refleksion eller individuel skrivning, fx med spørgsmål som:

“Hvad lægger du mærke til i din krop nu sammenlignet med før vi startede?”



Anbefalede spørgsmål til opsummering af aktiviteten:

- "Hvornår tror du, du har brug for en sådan nulstilling — før skole? efter lektier? i pauserne?"
 - "Hvilken af de fem bevægelser føltes mest nyttig for dig i dag?"
- Skriv disse på tavlen eller giv dem på et udleveret ark. Tilbyd den visuelle vejledning som et værktøj til at tage med hjem, hvis det er muligt.

Hvilken af de fem bevægelser gjorde den største forskel i, hvordan din krop føltes? Hvorfor?

Hvornår i løbet af din dag kunne du forestille dig at bruge denne rutine – selv bare et par træk?

Hvordan føles det at bruge sin krop som et redskab til at understøtte fokus, i stedet for at tvinge sig selv til at stå stille?



REFLEKTION FOR UNDERVISER

- Hvordan påvirkede dine egne læsevaner som ung din fysiske komfort eller ubehag i læringssituationer?
- På hvilke måder kan dit nuværende undervisningsmiljø utilsigtet bidrage til unges fysiske ubehag under læsning eller skærmbrug?
- Hvordan kan du modellere kropsbevidsthed og ergonomiske justeringer i din facilitering uden at det opleves som korrigerende eller ubehageligt for deltagerne?
- Hvilke signaler (verbale eller nonverbale) lægger du mærke til, når unge er fysisk uengagerede, og hvordan reagerer du typisk på dem?
- Hvordan kan du tilpasse aktiviteterne i dette modul, så de imødekommer forskellige fysiske forudsætninger og mobilitetsniveauer?

TEST FOR DELTAGERNE

- Når du tænker tilbage på din seneste læsesession – enten digitalt eller på papir – hvordan var din kropsholdning? Lagde du mærke til spændinger eller ubehag?
- Læringsudbytte: Kan genkende uhensigtsmæssige kropsholdninger under læsning – både digitalt og på papir.
- Hvilke justeringer lavede du (eller kunne du lave) i din læsesituation – fx lys, skærmens lysstyrke eller siddeposition – for at reducere fysisk belastning?
- Læringsudbytte: Kan justere skærmens lysstyrke, skriftstørrelse og afstand for at mindske belastning af øjnene.
- Hvordan beslutter du normalt, hvornår du skal holde pauser under læsning? Kan du beskrive en situation, hvor en kort pause eller strækøvelse hjalp dig med at genfinde energi?
- Læringsudbytte: Tager regelmæssige pauser og integrerer bevægelse i læseprocessen.
- Hvordan ser et ideelt læsemiljø ud for dig – enten derhjemme eller i skole/arbejde? Hvad skal der til for, at du kan skabe det oftere?
- Læringsudbytte: Kan indrette et komfortabelt læsemiljø derhjemme eller i læringskontekster.
- Hvis du skulle give ét råd til en ven om at passe på kroppen under læsning, hvad ville det være – og hvorfor?
- Læringsudbytte: Anvender teknikker til at læse mere komfortabelt og skånsomt for kroppen.

ENHED 2

Valg af det rigtige format



Sammenligning af læseforståelse på papir og skærm

VS

Læsning på papir og læsning på skærm skaber ikke de samme betingelser for opmærksomhed, overblik og hukommelse. Trykte tekster giver ofte en stærkere fornemmelse af, hvor man er i teksten, og gør det lettere at følge længere sammenhængende argumenter uden afbrydelser. Digitale tekster bliver derimod ofte læst hurtigere og i mere foranderlige miljøer, hvilket kan påvirke, hvordan information bearbejdes og huskes. At forstå disse forskelle hjælper læsere med at se, hvordan formatet ikke kun påvirker komfort, men også kvaliteten af forståelsen.

Det betyder dog ikke, at det ene format altid er bedre end det andet. Meget afhænger af formålet med læsningen, teksttypen og de omgivelser, man læser i. Ved at blive bevidst om, hvordan papir og skærm påvirker hukommelse og forståelse, kan unge træffe mere informerede valg. I stedet for at behandle alle læsesituationer ens, kan de begynde at se, hvornår ét format understøtter dyb koncentration, og hvornår et andet giver større fleksibilitet og tilgængelighed.

Aspect	Paper Reading	Screen Reading
Læseflow	Mere lineær og sammenhængende	Ofte mere fragmenteret
Orientering i tekst	Lettere at følge placering og progression	Lettere at miste overblik
Opmærksomhed	Færre forstyrrelser	Mere udsat for distraktioner
Forståelse	Ofte stærkere i længere og komplekse tekster	Afhænger mere af læseforholdene
Hukommelse	Understøttes af stabil struktur og layout	Påvirkes mere af tempo og afbrydelser
Bedst egnet til	Fordybelse og længere koncentration	Fleksibel adgang og hurtig navigation

Identificering af bedre egnede formater

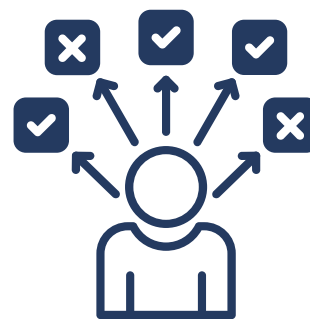


Forskellige læseopgaver stiller forskellige krav til læseren. Nogle kræver langsommere opmærksomhed, vedvarende koncentration og tæt kontakt med tekstens struktur, mens andre er mere afhængige af hurtig adgang, navigation eller sammenligning. Af denne grund forstås papir- og digitale formater ikke bedst som udskiftelige i enhver situation, men som værktøjer, der kan understøtte forskellige former for læsning mere effektivt.

Trykte tekster er ofte mere nyttige, når opgaven involverer nærlæsning, annotering, udvidet koncentration eller omhyggelig fortolkning. Digitale formater kan være mere nyttige, når læseren har brug for at søge hurtigt, sammenligne kilder, skifte mellem tekster eller skimme for at finde vigtig information. At lære at matche opgaven med formatet understøtter mere bevidst læsning og hjælper unge med at forstå, at gode læsebeslutninger afhænger af formål, ikke kun vane.

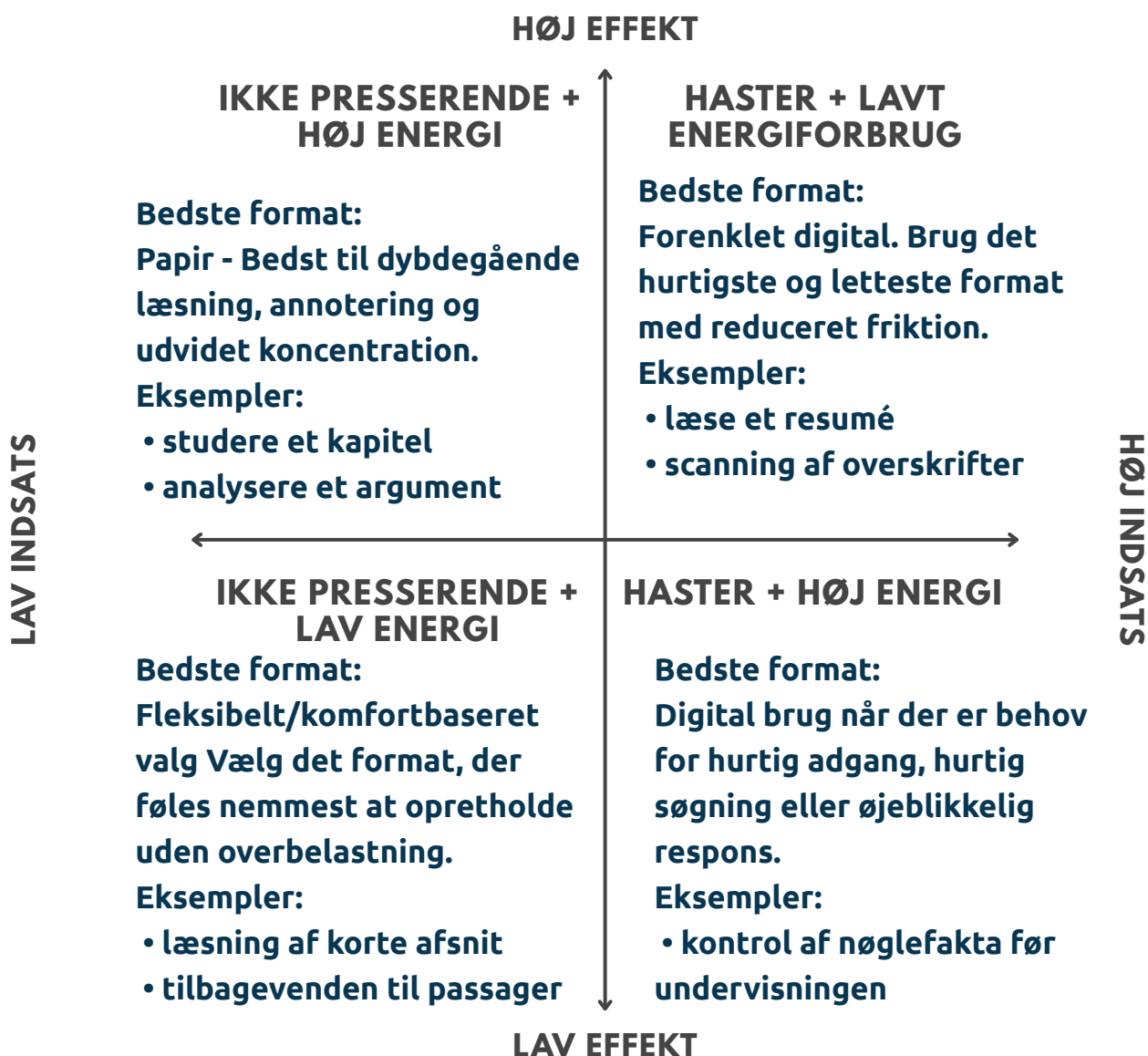


At træffe personlige læsevalg



Læsning finder ikke sted under neutrale forhold. Tidspres, sted, træthed og øjeblikkets krav påvirker alle, hvordan en person læser, og hvilket format der er mest støttende. En læser kan have brug for andre betingelser for vedvarende studier om aftenen end for hurtig informationsindsamling i løbet af dagen. At blive bevidst om disse faktorer hjælper unge mennesker med at træffe valg, der er mere realistiske og mere lydhøre over for deres egen situation.

Denne form for beslutningstagning styrker læsning som en bevidst praksis. I stedet for automatisk at vælge den nærmeste enhed eller det mest velkendte format, kan læserne spørge, hvad de har brug for i et bestemt øjeblik. Spørgsmålet er ikke kun, hvad de læser, men hvor, hvornår og med hvor meget energi de gør det. En sådan bevidsthed gør læsevalg mere fleksible og mere effektive.



At anerkende den følelsesmæssige og sensoriske forskel



Læsning formes ikke kun af forståelse og effektivitet, men også af sensorisk og følelsesmæssig oplevelse. Papir- og digitale formater skaber forskellige former for kontakt med en tekst. Bogens vægt, en sides tekstur og det stabile synsfelt på trykte medier kan påvirke, hvordan læsning føles. Digital læsning føles derimod ofte mere flydende, umiddelbar og forbundet med andre former for medier og interaktion.

Det er vigtigt at anerkende disse forskelle, fordi glæde, komfort og følelsesmæssig respons alle former læsevaner. En læser kan føle sig roligere og mere opslugt af trykte tekster i én situation, mens digital læsning i en anden kontekst kan føles lettere, nemmere eller mere tilgængelig. At forstå denne følelsesmæssige og sensoriske dimension hjælper unge mennesker med at se, at læsevalg ikke kun er praktiske, men også forbundet med oplevelse, humør og personlige præferencer.

Dimension	Læsning på papir	Skærlæsning
Sanseoplevelse	Taktil kontakt med siden	Glidende visuel interaktion med skærmen
Læsemiljø	Mere roligt og stabilt miljø	Mere dynamisk og mediepræget miljø
Opmærksomhedsoplevelse	Lettere at fordybe sig i teksten	Opmærksomheden skifter lettere
Følelsesmæssig respons	Ofte forbundet med ro og fordybelse	Ofte forbundet med tempo og umiddelbarhed
Læserytme	Langsommere og mere sammenhængende	Hurtigere og mere fleksibel
Anvendelseskontekst	Ofte brugt til længere og reflekterende læsning	Ofte brugt til hurtig adgang og navigation

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. FORMATKONFRONTATION: PAPIR VS.
SKÆRM

2. VÆRKTØJSKASSE TIL OPGAVEMATCHNING

3. MIT FORMATKORT



1. FORMATKONFRONTATION: PAPIR VS. SKÆRM

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne læser den samme korte tekst i to formater – én gang på papir og én gang digitalt – og udfører derefter forståelses- og genkaldelsesopgaver. De sammenligner deres følelsesmæssige, fysiske og kognitive oplevelse med hver af dem.

Læringsmål:

- Sammenlign forståelsesforskelle på tværs af formater.
- Identificer personlige reaktioner på skærlæsning versus papirlæsning.
- Øv dig i at lægge mærke til kroppens og energiens reaktioner.
- Anvend refleksion i fremtidige formatbeslutninger.

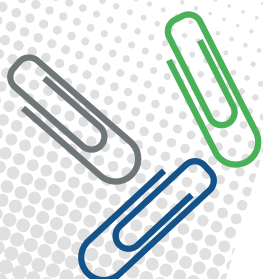
Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet introducerer deltagerne til forskellene mellem digital og papirbaseret læsning gennem direkte erfaring. Den hjælper med at nedbryde antagelser (f.eks. "papir er altid bedre" eller "digitalt er nemmere") ved at fokusere på personlige resultater som fokus, komfort og hukommelse. Den støtter deltagerne i at træffe bevidste formatvalg i stedet for som standard at vælge det mest tilgængelige.

Det forbinder også med modulets verifikationskriterier ved at hjælpe deltagerne med at sammenligne erindring, opmærksomhed og følelsesmæssig oplevelse på tværs af formater.

Nødvendige materialer:

- Identisk faglitterær eller fortællende tekst på 300-400 ord i to formater: trykt og digitalt (f.eks. Google Doc, PDF)
- Enheder (telefoner, tablets eller bærbare computere — deltagernes egne eller medbragte)
- Kort forståelsestest (2-3 spørgsmål pr. format)
- Refleksionsark med opgaver
- Kuglepenne og udklipsholdere efter behov



Trin 1

(5 minutter):

Introduktion — Formål, ikke præference

Facilitatoren introducerer opgaven klart og neutralt. Brug dette foreslåede manuskript:

- "I dag skal vi teste, hvordan forskellige formater – papir og skærm – påvirker, hvordan vi læser. Det handler ikke om at bevise, hvilket format der er bedst. I stedet handler det om at lægge mærke til, hvordan hvert format påvirker dit fokus, din hukommelse og hvordan det føles i kroppen at læse. Vi reagerer alle forskelligt, og det er okay." Uddel begge versioner af den samme tekst (en trykt, en tilgængelig digitalt) sammen med quizzen og refleksionsarkene.

Forklar strukturen: alle læser begge versioner, tager en kort quiz efter hver og reflekterer derefter.

Trin 2

(10 minutter):

Læsning — To formater, samme tekst

Del gruppen i to halvdele:

- Gruppe A læser først papirversionen, derefter den digitale.
- Gruppe B læser først den digitale version, derefter papiret.

"I skal hver især læse den samme korte tekst to gange – én gang på papir og én gang på en skærm. Prøv at læse naturligt. Lad være med at haste eller skimme." Indstil en timer til 5 minutter pr. læsning. Hold rummet stille og fri for distraktioner. Efter første runde skal du give tegn til, hvornår du skal skifte.

Tip: Du kan vise et slide med en nedtællingstimer for at holde trit.

Trin 3

(10 minutter)

Forståelse + Følelsesmæssig genkaldelse

Efter hver læsning (umiddelbart) gennemfører deltagerne en kort quiz:

- 2 indholdsbaseerede spørgsmål (f.eks. Hvad var hovedideen? Hvilken detalje skilte sig ud?)
 - 1 refleksionsspørgsmål (f.eks. Hvor fokuseret følte du dig? Hvilke følelser eller fysiske fornemmelser kom op under læsningen?)
- Facilitatoren uddeler eller guider dem gennem quizzen lige efter hver version for at forhindre sammenblanding af oplevelserne.



Trin 4

(5 minutter):

Eksempler på quiz-elementer:

- Hvad er én vigtig konklusion eller et vigtigt budskab fra teksten?
- Hvilken specifik detalje hjalp dig med at huske hovedpointen?
- På en skala fra 1-5, hvor fokuseret følte du dig, mens du læste denne version?
- Beskriv eventuelle følelser eller kropsfornemmelser, du har bemærket (spænding, ro, distraktion, flow).

Personlig refleksion — Læsetilpasningstjek

Hver deltager udfylder et personligt refleksionsark (trykt eller digitalt). Opfordringerne omfatter:

- Hvilken version hjalp dig med at huske bedre?
- Hvilket format fik dig til at føle dig roligere eller mere fokuseret?
- Hvilket format foretrækker du til at læse noget dybtgående eller vigtigt?
- Hvad tror du gjorde forskellen?

"Dette er kun til dig - der er ikke noget rigtigt svar. Tænk på dit energiniveau, din kropsholdning, følelsen af papiret eller skærmen, og alt, der hjalp eller skadede din koncentration."

Trin 5

(10 minutter):

Gruppedebriefing — Forbindelse til det virkelige liv

Facilitatoren samler deltagerne i en cirkel eller bliver ved bordene for en kort diskussion.

Foreslåede åbningsspørgsmål:

"Hvad overraskede dig ved denne oplevelse?"

"Skiftede dit fokus eller din hukommelse mellem formaterne?"

"Hvordan kan dette ændre din tilgang til skolelæsning, sociale medier eller endda dagbogsskrivning?"

Vigtige punkter at fremhæve under diskussionen:

Nogle opgaver er bedre egnet til ét format end et andet (f.eks. skimming vs. dybdegående læsning)

Følelsesmæssig komfort og fysisk lethed betyder noget – ikke kun præstation

Det handler om at træffe valg baseret på formål, ikke vaner

Opfordr deltagerne til at have begge formater i deres værktøjskasse – det ene behøver ikke at erstatte det andet.



Anbefalede spørgsmål til opsummering af aktiviteten:

1. Hvad føltes anderledes i din krop eller dit sind, da du skiftede format – og hvad tror du, forårsagede det?
2. Hvilken læsning føltes lettere eller mere naturlig – og hvordan påvirkede det din hukommelse af indholdet?
3. Hvordan kunne du i din hverdag vælge mellem skærm eller papir på en mere bevidst måde?



FORMAT FACE-OFF: PAPIER VERSUS SCHERM

Lees dezelfde twee korte teksten in twee verschillende formaten. Let op het verschil.

1. NA ELKE LEZING

Vul onderstaande tabel in.

Wat is de hoofdgedachte van de tekst?		
Hoe goed herinner je je de details nog? (1 = moeilijk te onthouden, 5 = heel goed onthouden)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Hoe geconcentreerd voelde je je tijdens het lezen? (1 = moeilijk te onthouden, 5 = heel goed onthouden)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Wat voelde je in je lichaam en geest? (bijv. kalm, moe, afgeleid)		

2. REFLECTIEVRAGEN

Welke versie heeft je beter geholpen om dingen te onthouden en waarom?

Welk formaat beviel je over het algemeen beter en waarom?

Hoe zal dit de manier veranderen waarop u kiest tussen lezen op een scherm of op papier?

2. VÆRKTØJSKASSE TIL OPGAVEMATCHNING

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne kategoriserer almindelige læse- og læringsopgaver (fx skimning, annotering, afslappet læsning) i papirformat, digitalt format eller en kombination af begge. Valgene baseres på energi, opmærksomhed og tilgængelige værktøjer.

Læringsmål:

- Identificere styrker og begrænsninger ved forskellige læseformater
- Skabe sammenhæng mellem opgavetype og læseformat
- Tilpasse læseadfærd ud fra opgavens krav
- Træffe mere bevidste valg i forhold til læsning

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet hjælper deltagerne med at koble læseformat (papir vs. digitalt) til den type opgave, de arbejder med – frem for at handle ud fra vaner.

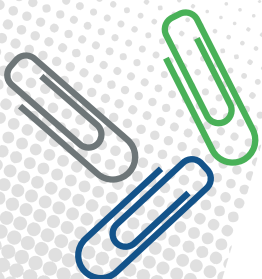
Der lægges vægt på kritisk tænkning og beslutningstagning baseret på energi, opmærksomhed samt sansemæssige og følelsesmæssige faktorer.

Aktiviteten understøtter modulets læringsmål ved at:

- styrke forståelsen for hvert formats styrker
- tydeliggøre sammenhængen mellem format og opgave
- fremme mere bevidste og refleksive læsevalg

Nødvendige materialer:

- Et sæt opgavekort (printet) med forskellige læse- og læringssituationer
- Bordskilte eller tre markerede områder til sortering: Papir, Digitalt, Begge
- Tuscher og flipoverpapir eller store ark til gruppearbejde
- (Valgfrit) Timer eller ur til at styre rotationer eller faser



Trin 1

(5 minutter):

Introduktion til formatmatchning

Facilitatoren introducerer sessionen med en simpel forklaring. Foreslået manuskript:

-"Der findes ikke ét 'bedste' format til læsning. Nogle gange fungerer papir bedst, andre gange er digitale værktøjer mere effektive. Det afhænger af opgaven.

I dag skal vi arbejde med at vælge læseformat ud fra, hvilken type læsning I laver – og hvor meget energi og fokus det kræver."

Forklar, at deltagerne skal arbejde i grupper med at matche almindelige læseopgaver med det format, der understøtter dem bedst – papir, digitalt eller begge.

Trin 2

(10 minutter):

Opgavekort:

Opdel deltagerne i mindre grupper (3–5 personer). Hver gruppe får et sæt med 10–12 opgavekort, som hver beskriver en forskellig læse- eller læringssituation.

Eksempler på opgavekort:

- Skim de nyeste nyhedsoverskrifter
- Tag detaljerede noter under læsning af en fagtekst
- Læs en grafisk roman før sengetid
- Fremhæv centrale argumenter i en politisk artikel
- Læs instruktioner til at samle et møbel
- Studér i bussen
- Læs et personligt, følelsesladet essay
- Find hurtige fakta til en quiz
- Skriv reflektivt i en journal/dagbog
- Sammenlign flere kilder side om side

Bed hver gruppe om at sortere kortene i tre kategorier:

- Bedst egnet til papir
- Bedst egnet til digitalt
- Egnet til begge

Opfordre deltagerne til at overveje, hvad opgaven kræver: fokus, bevægelse, annotering, følelsesmæssig tone og energiniveau.

Gør det tydeligt, at alle tre kategorier kan bruges – der er ikke behov for at presse alle opgaver ind i én bestemt kategori.



Trin 3

(10 minutter)

Trin 4

(10 minutter):

Begrund dine valg:

Efter sorteringen går grupperne tilbage gennem deres bunker og skriver ned, hvorfor de har placeret hver opgave i det format.

Vejledning:

- Hvad kræver denne opgave af energi, opmærksomhed eller værktøjer?
- Hjælper dette format med at reducere distraktioner eller forbedre komforten?
- Ville et andet format gøre det sværere eller mindre effektivt?

De kan skrive deres argumentation direkte på en flipover eller et regneark med tre kolonner: Opgave | Valgt format | Hvorfor?

Opfordre grupperne til at diskutere og debattere – det er her, den virkelige læring sker.

Del og sammenlign:

Hver gruppe præsenterer 2-3 af deres mest interessante eller overraskende kampe for hele gruppen. Opfordre dem til at fremhæve:

- En opgave, der var overraskende svær at tildele
- En opgave de var uenige om, og hvorfor
- En personlig vane, der ikke stemmer overens med deres konklusion

Facilitatoren skriver mønstre op på tavlen eller flipoveren:

- Er der opgaver, som de fleste er enige om bør være papirbaserede?
- Er der opgaver, hvor det digitale klart vinder?
- Hvor betyder fleksibilitet eller hybriditet mest?

Afslut med en opsummering som:

"Du har lige øvet dig i at bruge intentionalitet i din læseadfærd. Ved at matche opgaver med formater, skifter du allerede fra vane til bevidste valg – en vigtig digital velværefærdighed."



Anbefalede spørgsmål til opsummering af aktiviteten:

1. Hvad var den nemmeste opgave at tildele et format til – og hvad gjorde det så tydeligt?
2. Hvilken opgave forårsagede mest uenighed eller tøven? Hvorfor tror du, det var tilfældet?
3. Hvordan matcher – eller adskiller – dine nuværende læsevaner sig fra de valg, du traf i dag?
4. Hvad ville ændre sig i dit skolearbejde, din fritidslæsning eller din mediebrug, hvis du valgte formater mere bevidst baseret på opgavetype?



TASK-MATCH TOOLBOX

Maskeer elke leestaak naar het formaat dat het beste past.

1. SORTEER DE TAKEN

Taak	Papier	Digitaal	Beide
kopteksten vluchtig bekijken	☐	☐	☐
aantekeningen maken	☐	☐	☐
Ontspan voor het slapengaan.	☐	☐	☐
Vind snel feiten	☐	☐	☐
Lees grondig	☐	☐	☐

2. WAAROM PAST HET?

FOCUS

Vereist deze taak diepe concentratie of snelle toegang?

ENERGIE

Welke vorm voelt het prettigst aan voor je lichaam en geest?

HULPMIDDELEN

Heb je behoefte aan zoek-, zoom- en notitiefuncties, of juist minder afleiding?

3. MIJN BESTE MATCHES

HET BESTE VOOR PAPIER

Eén taak die ik op papier zou kiezen:

HET BESTE VOOR DIGITAAL

Eén taak die ik op het scherm zou kiezen:

HET BESTE VOOR BEIDEN

Eén taak die in beide formaten werkt:

3. MIT FORMATKORT

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne opretter et personligt "formatkort", der skitserer hvornår, hvor og hvordan de foretrækker at læse på papir eller digitalt, og hvordan dette kan ændre sig på tværs af kontekster som skole, hjem eller rejser.

Læringsmål:

- Vise bevidsthed om personlige vaner og behov.
- Lav en visuel plan for bevidst formatbrug.
- Tilpas strategier baseret på sted og formål.
- Reflekter over følelsesmæssige og praktiske drivkræfter bag formatvalg.

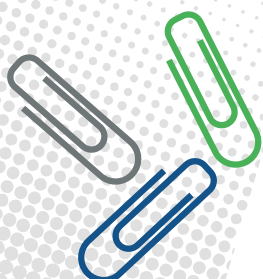
Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet hjælper deltagerne med at forbinde læseformatet (papir vs. digitalt) med den type opgave, de udfører, i stedet for at hænge fast i vaner. Den lægger vægt på kritisk tænkning og beslutningstagning baseret på energi, opmærksomhed og sensoriske/følelsesmæssige faktorer.

Det forstærker også modulets læringsmål og verifikationskriterier: anerkendelse af styrker ved hvert format, identifikation af match mellem format og opgave og træffende mere bevidste personlige læsevalg.

Nødvendige materialer:

- Et sæt opgavekort (trykte) med forskellige læse- eller læringssituationer (se eksempler nedenfor)
- Bordskilte eller tre mærkede områder til sortering: Papir, Digital, Begge
- Tuscher og flipoverpapir eller store sedler til hver gruppe, hvor de kan nedskrive deres argumenter
- Valgfrit: Timer eller klokke til signalering af grupperotationer eller faseovergange



Trin 1

(5 minutter):

Format følger funktion

Facilitatoren introducerer sessionen med en simpel forklaring.

Foreslået manuskript:

- "Der findes ikke ét 'bedste' format til læsning. Nogle gange fungerer papir bedre, andre gange er digitale værktøjer mere effektive. Det hele afhænger af opgaven. I dag vil vi eksperimentere med at vælge formater baseret på den type læsning, du læser, og hvor meget energi eller fokus det kræver." Forklar, at deltagerne vil arbejde i grupper for at matche almindelige læseopgaver med det format, der bedst understøtter det - papir, digitalt eller begge dele.

Trin 2

(10 minutter):

Sortering af opgavekort — Matchning af format til funktion

Del deltagerne op i små grupper (3-5 personer). Hver gruppe modtager et sæt med 10-12 opgavekort, der hvert beskriver et forskelligt læse- eller læringsscenarie. Eksempler på kort kan omfatte:

- "Skim de seneste nyhedsoverskrifter"
- "Tag detaljerede noter, mens du læser en lærebog"
- "Læs en grafisk roman inden sengetid"
- "Fremhæv nøgleargumenter i en politisk artikel"
- "Læs instruktioner til møbelbygning"
- "Læs mens du er på bussen"
- "Læs et følelsesladet personligt essay"
- "Slå hurtige fakta op til en quiz"
- "Før reflekterende dagbog"
- "Sammenlign flere forskningskilder side om side"

Bed hver gruppe om at sortere kortene i tre kategorier:

1. Bedst til papir
2. Bedst til digitalt
3. Velegnet til begge

"Tænk over, hvad opgaven kræver: fokus, bevægelse, annotation, følelsesmæssig tone, energiniveau. Du kan bruge alle tre kategorier – du behøver ikke at tvinge alt ind i den ene eller den anden."



Trin 3

(10 minutter)

Trin 4

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Begrund dine valg – hvorfor dette format?

Efter sorteringen går grupperne tilbage gennem deres bunker og skriver ned, hvorfor de har placeret hver opgave i det format. Vejledning: Hvad kræver denne opgave af energi, opmærksomhed eller værktøjer? Hjælper dette format med at reducere distraktioner eller forbedre komforten? Ville et andet format gøre det sværere eller mindre effektivt? De kan skrive deres argumentation direkte på en flipover eller et regneark med tre kolonner: Opgave, Valgt format, Hvorfor? Opfordre grupperne til at diskutere og debattere – det er her, den virkelige læring sker.

Del og sammenlign — Gruppeudveksling

Hver gruppe præsenterer 2-3 af deres mest interessante eller overraskende kampe for hele gruppen. Opfordre dem til at fremhæve:

- En opgave, der var overraskende svær at tildele
- En opgave de var uenige om, og hvorfor
- En personlig vane, der ikke stemmer overens med deres konklusion.

Facilitatoren registrerer mønstre på tavlen eller flipoveren:

- Er der opgaver, som de fleste er enige om bør være papirbaserede?
- Er der opgaver, hvor det digitale klart vinder?
- Hvor betyder fleksibilitet eller hybriditet mest?

Afslut med en opsummering som:

"Du har lige øvet dig i at bruge intentionalitet i din læseadfærd. Ved at matche opgaver med formater, skifter du allerede fra vane til bevidste valg – en vigtig digital velværefærdighed."

Hvad var den nemmeste opgave at tildele et format til – og hvad gjorde det så tydeligt?

Hvilken opgave forårsagede mest uenighed eller tøven? Hvorfor tror du, det var tilfældet? Hvordan matcher – eller adskiller – dine nuværende læsevaner sig fra de valg, du traf i dag? Hvad ville ændre sig i dit skolearbejde, din fritidslæsning eller din mediebrug, hvis du valgte formater mere bevidst baseret på opgavetype?

MIJN FORMAATKAART

Plan hoe en wanneer je papier, digitale technologie of een combinatie van beide wilt gebruiken. Kies wat voor jou het beste werkt op verschillende locaties.

1. MIJN FORMATKEUZES

Taak	Papier	Digitaal	Beide
Lezen voor de les	☐	☐	☐
essay schrijven	☐	☐	☐
aantekeningen maken	☐	☐	☐
ontspannen / lezen voor de lol	☐	☐	☐
onderzoek doen / dingen opzoeken	☐	☐	☐
examenvoorbereiding	☐	☐	☐

2. WAAROM IK HIERVOOR KIES

Wat helpt mij bij het nemen van een beslissing?

Focus en aandacht: _____

Energieniveau: _____

Comfort en gevoelens: _____

Gereedschappen en functies:

3. REFLECTIE

Wat was de gemakkelijkste taak om een format aan toe te wijzen en waarom?

Wat was de moeilijkste taak om een format aan toe te kennen en waarom?

Wat zou er veranderen aan mijn schoolwerk of mijn leesplezier als ik voor andere formaten zou kiezen?

REFLEKTION FOR UNDERVSIER

- Hvilke antagelser har jeg om unges digitale præferencer – og hvordan påvirker de måden, jeg designer læseopgaver på?
- Hvor ofte taler jeg eksplicit med unge om de følelsesmæssige og fysiske påvirkninger af forskellige læseformater?
- På hvilke måder giver jeg deltagerne valgfrihed og autonomi i forbindelse med læseopgaver – og hvordan kan jeg styrke dette yderligere?
- Har jeg selv oplevet forskelle i forståelse eller opmærksomhed mellem forskellige læseformater? Hvordan påvirker det min undervisningspraksis?
- Hvilke små justeringer kan jeg foretage i mine læringsmiljøer (fx skole, værksted eller hjem) for at understøtte eksperimenter med læseformater – uden at øge presset på deltagerne?

TEST FOR DELTAGERNE

- Kan du give et eksempel på en læseopgave, hvor papir hjalp dig med at fokusere eller huske bedre – og en situation, hvor skærm fungerede bedre? Hvorfor?
- Læringsudbytte: Kan sammenligne, hvordan forståelse og hukommelse varierer mellem papir og skærm.
- Hvilke typer læsning (fx annotering, skimning eller fordybelse) fungerer bedst for dig på papir eller på skærm – og hvordan træffer du det valg?
- Læringsudbytte: Kan identificere opgaver, der egner sig bedst til forskellige formater.
- Tænk over dit energiniveau og din opmærksomhed i løbet af dagen – hvordan påvirker det dit valg mellem digital og papirbaseret læsning?
- Læringsudbytte: Træffer personlige læsevalg baseret på tid, sted og energiniveau.
- Hvordan oplever du følelsesmæssigt forskellen mellem at læse på skærm og på papir? Påvirker det din måde at engagere dig i teksten på?
- Læringsudbytte: Kan genkende følelsesmæssige og sanselige forskelle mellem formater.
- Kan du beskrive en situation, hvor du brugte både papir og digitale værktøjer – fx ved at læse på papir og derefter opsummere digitalt? Hvordan hjalp det?
- Læringsudbytte: Anvender papir og digitale formater som komplementære redskaber.
-

ENHED 3

Mindful læsning



Brug vejtrækning til at forberede dig til læsning



En fokuseret læseoplevelse afhænger ofte af, hvad der sker lige før læsningen begynder. Når unge mennesker begynder at læse direkte på grund af støj, stress, notifikationer eller igangværende aktivitet, kan det være svært at sætte sig ind i teksten. Korte vejtrækningsøvelser kan hjælpe med at skabe en lille overgang mellem distraktion og koncentration. De fjerner ikke alle kilder til spænding, men de kan få kroppen til at føles roligere og sindet mindre spredt.

Dette er vigtigt, fordi opmærksomhed ikke kun er mental. Den er også forbundet med vejtrækning, kropsholdning og fysisk rytme. Et par langsomme vejtrækninger før læsning kan hjælpe med at reducere indre rastløshed og forberede læseren på at engagere sig mere stabilt i teksten. Med tiden kan denne form for forberedelse blive et simpelt, men meningsfuldt ritual, der understøtter både fokus og nydelse.

Simpel vejtrækningspraksis

Step	Hvad du skal gøre
1	Hold en kort pause, før du begynder at læse
2	Tag tre langsomme og rolige vejtrækninger
3	Afspænd skuldre og kæbe
4	Ret opmærksomheden mod tekstens første linjer
5	Begynd at læse i et roligt tempo
Bedst egnet til	Fordybende læsning og længerevarende koncentration

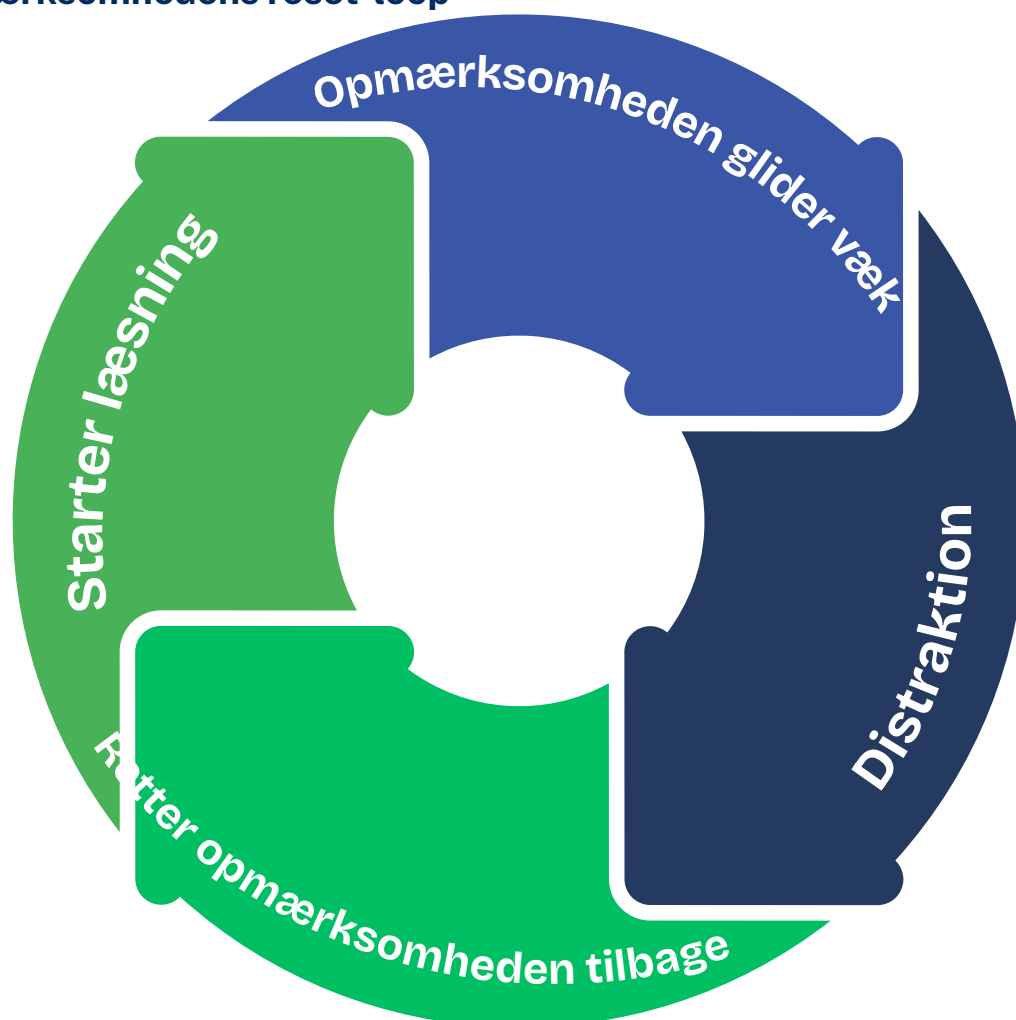
At bemærke, når opmærksomheden glider



Under læsning forbliver opmærksomheden sjældent stabil fra start til slut. Tankerne bevæger sig mod andre opgaver, lyde udefra afbryder koncentrationen, og digitale vaner får ofte sindet til at forvente konstant stimulering. Af denne grund er et af de vigtigste elementer i mindful læsning ikke perfekt fokus, men evnen til at bemærke, når fokus er svækket. Dette øjeblik med opmærksomhed er det, der giver læseren mulighed for at vende tilbage til teksten uden frustration.

En sådan bevidsthed hjælper med at forvandle distraktion til en del af øvelsen snarere end et tegn på fiasko. I stedet for at reagere med utålmodighed kan læserne lære at genkende drivende opmærksomhed og blidt omdirigere den. Dette understøtter en mere realistisk og medfølelse tilgang til koncentration. Med gentagen øvelse bliver det lettere at vende tilbage, og læsning begynder at føles mindre som en kamp mod distraktion og mere som en stabil øvelse i nærvær.

Opmærksomhedens reset-loop



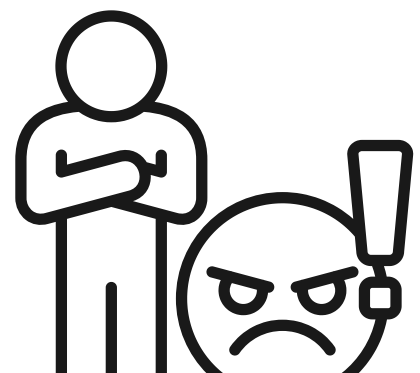
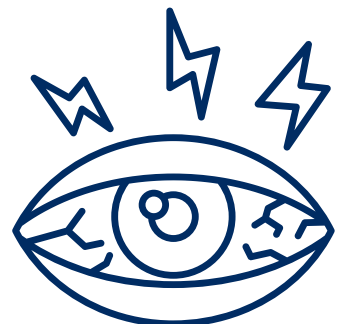
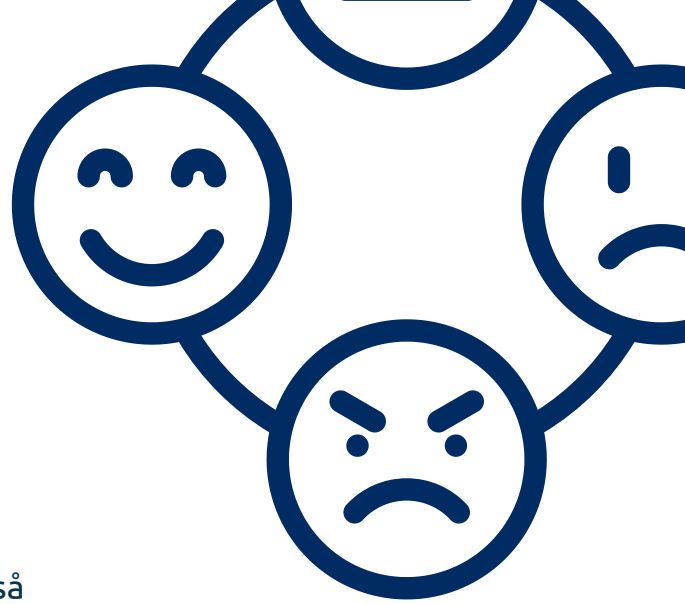
Reflektere over følelser under læsning

Læsning involverer ikke kun forståelse, men også følelsesmæssig oplevelse. En tekst kan fremkalde nysgerrighed, ro, kedsomhed, spænding eller modstand. Disse reaktioner påvirker ofte, hvor længe en læser forbliver engageret, og om opmærksomheden fortsætter eller svækkes. For unge læsere kan det derfor være en vigtig del af at udvikle en mere reflekterende læsepraksis at blive opmærksom på disse reaktioner.

Ved at være opmærksom på følelsesmæssige reaktioner kan læserne forstå, hvordan de relaterer sig til teksten. I stedet for at ignorere disse reaktioner kan de blive materiale til refleksion og diskussion. I uddannelsesmæssige sammenhænge er denne bevidsthed med til at uddybe engagementet i læsning og opfordrer unge til at tænke over, hvordan tekster påvirker dem.

Hvad ungdomsarbejdere bør være opmærksomme på

- kedsomhed kan være tegn på tab af kontakt med teksten
- spænding kan opstå, før opmærksomheden helt forsvinder
- Stærke følelsesmæssige reaktioner kan forme fortolkningen
- Nogle læsere trækker sig tilbage, når ubehag forbliver unavngivet
- Refleksion kan uddybe snarere end at afbryde læseprocessen



Skab små læseritualer



I mange moderne miljøer fremstår læsning ikke længere som en klart adskilt aktivitet. Den er normalt indlejret i en bredere strøm af at tjekke beskeder, gennemse information og reagere på notifikationer. Under sådanne forhold bliver det vanskeligt at skabe en reel overgang mellem hverdagens acceleration og et mere fokuseret møde med en tekst. For unge mennesker betyder det ofte, at læsningen begynder uden en klar følelse af indgang og let afbrydes, før den dybere opmærksomhed har tid til at udvikle sig. Spørgsmålet er derfor, hvordan man kan understøtte en mere bevidst og stabil start på læseprocessen.

En mulig løsning er at introducere små læseritualer. Disse behøver ikke at være omfattende. Deres rolle er blot at markere begyndelsen på læsningen og at skelne den fra omkringliggende aktiviteter. Et ritual kan involvere at vende tilbage til samme sted, justere lyset, tilberede en drink, tage en kort indånding eller sætte en lille læseintention. Gentagne over tid skaber sådanne handlinger en enkel struktur omkring læsning, understøtter koncentrationen og hjælper unge læsere med at gribe teksten an med større kontinuitet, ro og parathed til at engagere sig.

Værktøj — Opbygning af et simpelt læseritual

Step	Hvad det indebærer	Formål
1	Vælg et fast sted til læsning	Skabe stabilitet og genkendelighed
2	Klargør omgivelserne (lys, kropsholdning, ro)	Understøtte fysisk komfort
3	Indfør en kort overgangsaktivitet (fx vejtrækning, te, pause)	Markere starten på læsningen
4	Sæt en lille læseintention (fx én side, et afsnit eller en kort tekst)	Fokusere opmærksomheden
5	Gentag den samme rutine regelmæssigt	Opbygge vaner, der understøtter koncentration

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. LÆS OG TRÆK VEJRET: EN 3-
MINUTTERS
JORDFORBINDELSESPRAKSIS

2. AFBRYD MIG BLIDT: OPBYGNING AF
BEVIDSTHED OM SKIFTENDE FOKUS

3. DESIGN DIT LÆSERITUAL



1. LÆS OG TRÆK VEJRET: EN 3-MINUTTERS JORDFORBINDELSESPRAKSIS

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne starter med en kort åndedrætssekvens, før de læser en kort tekst. De bemærker, hvordan dette ændrer deres mentale tilstand og læseoplevelse.

Læringsmål:

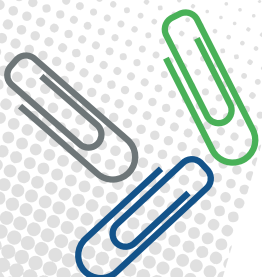
- Øv dig i at berolige kroppen inden læsning
- Læg mærke til ændringer i opmærksomhed og energi
- Anvende åndedræsteknikker selvstændigt
- Reflekter over, hvordan tilstand påvirker forståelsen

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet hjælper deltagerne med at forbinde krop og sind før læsning – en praksis, der sjældent undervises i, men som er særligt nyttig for unge, der oplever overstimulering eller lav motivation. Mange unge læsere kaster sig ud i læsningen, mens de er distraherede eller anspændte, hvilket reducerer forståelse og glæde. Denne opgave introducerer et fundamentalt værktøj, der kan genbruges i personlige læserutiner.

Nødvendige materialer:

- Trykte korte tekster (f.eks. reflekterende essays, digte)
- valgfri beroligende baggrundsmusik, yogamåtter eller dæmpet belysning, hvis tilgængelig.



Trin 1

(5 minutter):

Indledning

- Saml gruppen i en rolig, siddende stilling — på stole eller gulv, afhængigt af omgivelserne.
- Sig: "Inden vi læser, skal vi prøve et simpelt vejrtrækningsværktøj, der hjælper kroppen med at slappe af og sindet med at sætte farten ned."
- Forklar kort box-åndedræt: Indånd i 4 sekunder → Hold i 4 sekunder → Udånd i 4 sekunder → Hold i 4 sekunder.
- Demonstrer cyklussen to gange med gruppen. Brug en rolig stemme og tæl højt langsomt.
- Understreg at formålet ikke er at "gøre det perfekt", men at skifte til nærvær.

Trin 2

(7 minutter):

Stilleøvelse + Læsning

- Bed deltagerne om at lukke øjnene eller blødgøre blikket.
- Bed dem om at lave to hele minutter med stille box-åndedræt på egen hånd. Valgfrit: spil stemningsmusik eller dæmp belysningen.
- Efter åndedrætsøvelserne, uddel eller angiv trykte tekster (f.eks. et kort naturdigt eller reflekterende prosa).
- Lad dem læse teksten stille og langsomt i 3-4 minutter. Bed dem om ikke at analysere – bare observere, hvordan ordene føles.

Trin 3

(5 minutter)

Forståelse + Følelsesmæssig genkaldelse

Bed deltagerne om at gå sammen to og to og reflektere over deres oplevelse. Forslag til vejledende spørgsmål, der kan siges højt:

- "Ændrede noget sig i, hvordan du havde det før vs. efter åndedrætsøvelserne?"
- "Var læseoplevelsen anderledes end normalt? På hvilken måde?"
- "Der opstod nogen følelser eller fornemmelser under læsningen?"



Trin 4

(3 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Gruppedebriefing

- Saml alle igen.
- Sig: "Lad os høre et par ord eller korte tanker om, hvordan mindful vejrtrækning påvirkede din læsning."
- Arranger en let og åben diskussion. Accepter alle svar – mind dem om, at der ikke findes forkerte oplevelser.
- Fremhæv konklusionen: Nærvær og åndedræt kan være enkle, men effektive værktøjer til at skifte fokus til et dybere læsefokus.

1. Hvad overraskede dig ved, hvordan åndedræt påvirkede din læseoplevelse?
2. Hvornår kan du bruge denne teknik uden for denne session?
3. Hvordan reagerede din krop eller dit sind anderledes end normalt, mens du læste?



2. AFBRYD MIG BLIDT: OPBYGNING AF BEVIDSTHED OM SKIFTENDE FOKUS

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne læser i stilhed og rækker hånden op eller banker på bordet, når de bemærker, at deres opmærksomhed er gået tabt. De reflekterer derefter over, hvad der udløste det, og nulstiller sig forsigtigt.

Læringsmål:

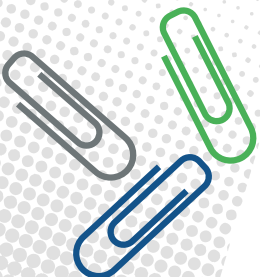
- Identificer hvornår opmærksomheden flytter sig
- Genforankre fokus med omtanke
- Beskriv interne og eksterne distraktioner
- Udvikle selvbevidsthed under læsning

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet adresserer en almindelig udfordring i nutidens læsemiljøer: spredt opmærksomhed. Mange unge føler sig modløse, når deres tanker vandrer, i den formodning, at de er "dårlige læsere". I stedet tilbyder denne opgave et medfølelse, normaliserende værktøj: at lægge mærke til ting uden skam. Den bygger fundamentet for mindful opmærksomhed, en af nøglefærdighederne i denne enhed.

Nødvendige materialer:

- Trykt eller digital version af en længere læsetekst (~2 sider)
- Papir/dagbøger og kuglepenne til refleksion
- Valgfrit: softtimer eller klokke til at signalere overgange



Trin 1

(3 minutter):

Opsætning

Bed deltagerne om at sidde komfortabelt med deres læsestof og en notesblok eller dagbog i nærheden. Sig noget i retning af:

- "I denne aktivitet vil vi prøve et nyt værktøj til fokus – at bemærke, når vores tanker driver afsted, uden at dømme os selv. Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er vandret, skal du bare løfte hånden forsigtigt i et sekund – du behøver ikke at fortælle det til nogen, det er kun til dig." Fremhæv: "Det handler ikke om at 'gøre det rigtigt' eller at tælle det perfekte antal gange. Det handler om at opbygge bevidsthed." Valgfrit: Nævn, at dette er almindeligt, selv for voksne og dygtige læsere.

Trin 2

(10 minutter):

Fokuseret læsning

Bed deltagerne om at begynde at læse den tildelte tekst på 2 sider i stilhed. Vælg et moderat engagerende, men ikke overdrevent dramatisk emne (f.eks. en reflekterende novelle, rolig faglitteratur).

Instruér: "Læs stille og roligt i dit eget tempo. Hver gang du opdager, at dine tanker farer afsted – hvad enten det er til en tanke, en lyd eller en kropsfornemmelse – så hold en pause og ræk forsigtigt hånden op et øjeblik, og vend derefter tilbage til læsningen."

Valgfrit: Dæmp lyset en smule eller reducer eksterne distraktioner for at understøtte stille fokus.

Lad dem læse uafbrudt hele tiden.

Trin 3

(7 minutter):

Journalføring

- Bed deltagerne om at stoppe med at læse og tage deres dagbog eller et stykke papir frem.

- Skriv eller sig disse reflekterende opfordringer:

"Hvor mange gange har din opmærksomhed stort set forsvundet?"

"Hvilke slags distraktioner opstod der for dig?"

"Hvad hjalp dig med at komme tilbage til læsningen hver gang?"

- - Opmuntre til ærlighed og nysgerrighed, ikke til at dømme.



Trin 4

(5 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Fælles opsamling (debrief)

- Saml alle deltagere igen
- Sig fx:
 - "Lad os høre et par korte refleksioner om, hvordan vejrtrækningen påvirkede jeres læsning."
- Facilitér en let og åben dialog. Accepter alle svar – og mind deltagerne om, at der ikke findes rigtige eller forkerte oplevelser
- Fremhæv hovedpointen: Nærvær og vejrtrækning kan være enkle, men effektive redskaber til at skabe bedre fokus og dybere læsning

Refleksionsspørgsmål

1. Hvad overraskede dig ved, hvordan vejrtrækningsøvelsen påvirkede din læseoplevelse?
2. Hvornår kunne du bruge denne teknik uden for denne session?
3. Hvordan reagerede din krop eller dit sind anderledes end normalt under læsning?

3. DESIGN DIT LÆSERITUAL

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne skaber deres eget mindful læseritual ved hjælp af sanser – belysning, musik, kropsholdning og snacks. De afprøver det og reflekterer over, hvordan det påvirker deres oplevelse.

Læringsmål:

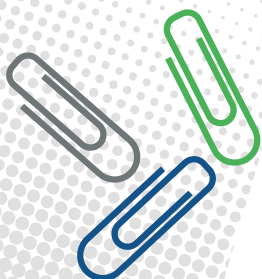
- Skab et personligt læsemiljø
- Udforsk sensoriske triggere, der hjælper med at fokusere
- Tilpas ritualer til virkelige omgivelser
- Reflekter over læsning som en egenomsorgspraksis

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne opgave hjælper unge med at erkende, at ritualer ikke behøver at være komplekse eller spirituelle – de kan være små, hverdagslige handlinger, der fortæller hjernen: "Det er tid til at læse." Disse ritualer bliver ankre for opmærksomhed, tilstedeværelse og ro. Især for dem med kaotiske skemaer eller stress omkring skolearbejde, bringer ritualer en følelse af kontrol og omsorg.

Nødvendige materialer:

- Tegnematerialer (papir, farveblyanter, tuscher)
- Valgfrie sensoriske rekvisitter: fyrfadslys, puder, hovedtelefoner, urtete, blødt stof osv.
- Trykt eksempelark med simple læseritualer (valgfrit)



Trin 1

(5 minutter):

Indledning

- Bed deltagerne om at sidde komfortabelt med deres læsemateriale og en notesbog eller journal i nærheden
- Sig fx:
- "I denne øvelse vil vi prøve et nyt redskab til fokus – at lægge mærke til, når vores opmærksomhed glider, uden at dømme os selv. Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er væk, løfter du stille hånden et øjeblik – det er kun for dig selv."
- Understreg:
- "Det handler ikke om at gøre det rigtigt eller tælle gange. Det handler om at opbygge bevidsthed."
- Valgfrit: Nævn, at dette er helt normalt – også for voksne og erfarne læsere

Trin 2

(10 minutter):

Design + Tegn

Uddel tegnematerialer eller skabeloner med instruktioner som:

- Hvor skal jeg læse?
 - Hvilke genstande eller handlinger vil hjælpe mig med at føle mig rolig/fokuseret?
 - Hvilket tidspunkt på dagen passer bedst for mig?
 - Hvad vil jeg slå fra eller fjerne (f.eks. notifikationer, skarpt lys)?
- Opfordre til både visuelle og listelignende planer. Nogle tegner måske hyggelige opstillinger, andre laver måske tjeklister – begge er gyldige. Spørg stille og roligt:
- "Prøv at designe noget, der føles realistisk, men også lidt specielt."

Refleksion / Journal

- Inviter deltagerne til at afprøve 1-2 dele af deres ritual i rummet, hvis det er muligt. Eksempler: dæmp lyset, spil stemningsmusik, tænd et fyrfadslys, sæt jer i en hyggelig stilling, svøb jer i et tæppe, nip til en varm drik.
- Sig: "Brug 3-5 minutter til i stilhed at 'træde ind i' dit ritual. Forestil dig, at du er hjemme, og at det er din læsetid. Du kan endda læse et kort afsnit eller blot sidde i din opstilling og mærke, hvordan det føles." Giv dig selv et stille øjeblik til at falde til ro.



Trin 4

(5 minutter)

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



Deling i par eller små grupper

- Bed deltagerne vende sig mod en makker eller danne små grupper på 3 personer
- Guid samtalen med følgende spørgsmål:
 - Var det svært eller nemt at opdage, når din opmærksomhed gled væk?
 - Var der noget, der overraskede dig?
 - Hvordan føltes det at bringe din opmærksomhed tilbage – var det frustrerende, beroligende eller neutralt?
- Lyt til et par grupper og vær opmærksom på fælles mønstre
- Valgfrit: Afslut med, at 1–2 deltagere deler deres refleksioner i plenum

Refleksionsspørgsmål

1. Hvilke mønstre lagde du mærke til i din opmærksomhed – var der bestemte situationer, hvor den gled mere?
2. Hvordan påvirkede det din bevidsthed om fokus og distraktion, at du løftede hånden?
3. I hvilke situationer tænker du, at dette redskab kunne være nyttigt?

ONTWERP JE EIGEN LEESRITUEEL

Ontwikkel een eenvoudig ritueel dat je helpt om je te concentreren en plezier te beleven aan het lezen.

1. PLAN JE RITUEEL

Teken of noteer de dingen die je wilt opnemen.

2. DETAILS

Vul je plan in.

Beste tijdstip van de dag:

Waar zal ik lezen?

Wat ga ik uitschakelen of verwijderen?

Hoe zal ik me voelen tijdens mijn ritueel?

3. REFLECTIE

Welk onderdeel van je ritueel
vond je het meest bevredigend
of troostend?

Hoe helpen rituelen je om
'leestijd' te scheiden van
andere activiteiten?

Zou het nuttig zijn om uw ritueel
aan te passen aan het soort
lezing?

REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvilke barrierer tror du forhindrer unge i at opleve læsning som en rolig eller mindful aktivitet i deres hverdag?
- Hvordan kan din facilitering tilpasses, når du arbejder med deltagere, der forbinder læsning med stress, kedsomhed eller præstationspres?
- Hvordan kan mindfulness-redskaber introduceres, uden at oplevelsen føles påtvunget, for "spirituel" eller performativ?
- Hvilke forskelle observerede du i deltagernes energi, humør eller fokus før og efter mindfulness-øvelserne?
- Hvordan kan du integrere mindful læsning i andre undervisnings- eller gruppeaktiviteter uden for dette modul?

TEST FOR DELTAGERNE

- Hvad er én lille ting, du gjorde i dag for at forberede dig på at læse med mere fokus eller ro?
- Læringsmål: Anvender vejtrækningsteknikker før læsning for at skabe ro og fokus
- Når du lagde mærke til, at din opmærksomhed gled væk under læsning, hvad gjorde du så? Hvad hjalp dig med at vende tilbage?
- Læringsmål: Bliver opmærksom på, når opmærksomheden glider, og kan nænsomt bringe den tilbage
- Kan du beskrive en situation, hvor du oplevede en bestemt følelse under læsning – fx ro, uro eller glæde? Hvad fortæller det om din tilstand eller teksten?
- Læringsmål: Reflekterer over følelser, der opstår under læsning
- Hvilket miljø eller hvilken rutine hjælper dig med at sætte tempoet ned og fokusere under læsning – og har dette modul inspireret dig til at ændre noget i din måde at læse på?
- Læringsmål: Skaber læseritualer, der understøtter mindful læsning
- Hvordan adskiller mindful læsning sig fra at læse hurtigt eller passivt? Kan du komme i tanke om andre områder i dit liv, hvor et lignende fokus kunne hjælpe?
- Læringsmål: Undgår multitasking under læsning og overfører mindful strategier til andre opgaver

MODUL 03

ANALYSE AF KREATIVT INDHOLD

Unge læser mere end nogensinde før – men ikke på de måder, voksne er blevet trænet til at genkende. De scroller, scanner, springer, zoomer ind, tager screenshots og swiper videre. Det er ikke altid bøger, men det er stadig læsning: et delt opslag på Instagram, en lang tråd på X, en billedtekst der gør personlig smerte til politisk kommentar, eller en TikTok med tekst på skærmen, der blinker forbi lige hurtigt nok til at føles vigtig – men ikke tydelig.

Intet af dette er neutralt. Hvert opslag har en tone, en struktur og en intention – også når det bare føles som “vibes”. Og det meste bliver forbrugt på få sekunder.



ENHED 1

Læsning
mellem
linjerne



Betydning på tværs af traditionelle og digitale medier

Ny måde at forbruge indhold på

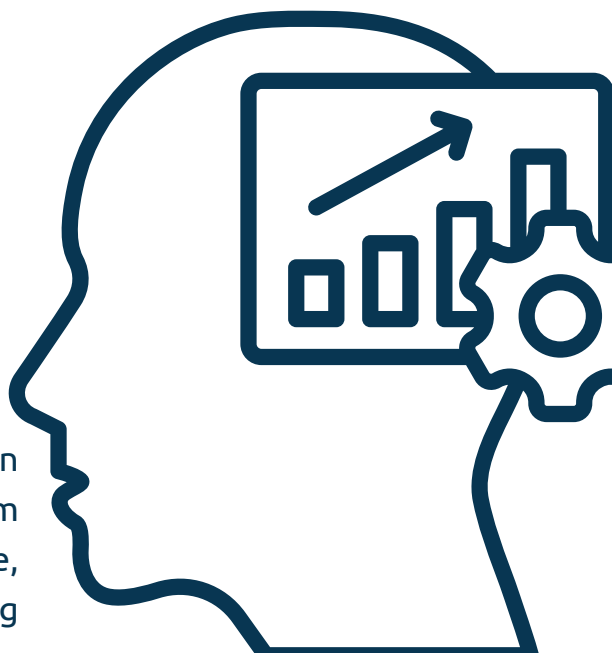
Unge mennesker oplever sjældent mening gennem én enkelt tekstform. Det samme emne kan optræde som en trykt artikel, et blogindlæg, en kort video, et meme, en tråd på sociale medier eller en visuel fortælling – og hver form fanger opmærksomheden på forskellige måder.

Af den grund kræver fortolkning i dag mere end blot at forstå ord. Det indebærer også at kunne aflæse, hvordan tone, struktur, tempo, billedsprog og platformskonventioner påvirker, hvad et budskab betyder, hvor troværdigt det virker, og hvordan det påvirker læseren.

Mening ligger derfor ikke kun i selve indholdet – den opstår i samspillet mellem indhold og format.

Mange unge reagerer allerede intuitivt på disse forskelle. De kan mærke, når noget virker mere seriøst i ét format, mere overbevisende i et andet eller mere følelsesladet afhængigt af, hvordan det præsenteres.

Det, de ofte mangler, er ikke kompetencer, men et sprog til at sætte ord på det, de allerede fornemmer – samt en mere refleksiv tilgang til at arbejde med det. Det handler om at støtte dem i at bevæge sig fra hurtige reaktioner til mere bevidst fortolkning og fra passiv eksponering til en aktiv forståelse af, hvordan budskaber fungerer på tværs af forskellige medieformater.



Vigtige veje:

- betydningen ændrer sig, når det samme emne bevæger sig på tværs af formater
- Formatet former tone, troværdighed og følelsesmæssig reaktion
- Fortolkning indebærer at bemærke både indhold og præsentation
- Unge mennesker fornemmer ofte disse forskelle, før de kan sætte navn på dem
- Reflekterende læsning begynder, når disse reaktioner bliver synlige

Temaer, budskaber og intentioner

Unge mennesker er omgivet af beskeder, der kræver opmærksomhed, reaktion og hurtig fortolkning. De bevæger sig gennem overskrifter, billedtekster, korte videoer, memes og kommentartråde, og genkender ofte intuitivt, at en tekst forsøger at forme deres reaktion. De bemærker tone, overdrivelse, ironi eller følelsesmæssigt pres, men disse reaktioner forbliver ofte uudtalte. Det, der er behov for, er plads til at bremse denne proces og gøre den synlig, så fortolkningen bliver noget, de kan undersøge snarere end blot opleve.

Mening findes sjældent kun på overfladen af en tekst. Et opslag, en artikel, et billede eller en video kan kommunikere én idé direkte, samtidig med at den indeholder antagelser om identitet, magt, tilhørsforhold, værdi eller succes. Af denne grund bør fortolkning ikke begynde med at søge efter ét korrekt svar, men med opmærksomhed på, hvad der fremhæves, hvad der udelades, og hvilken slags respons teksten forventer. Det er sådan, unge mennesker begynder at bevæge sig fra umiddelbar reaktion til mere reflekterende forståelse og udvikler en stærkere bevidsthed om, hvordan temaer og intentioner er indbygget i hverdagens medier.



Fælles barrierer

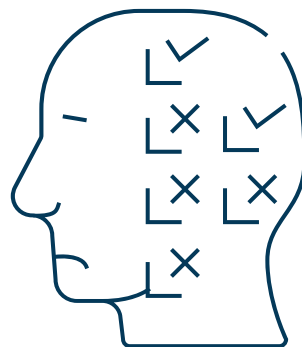
- Beskeder forbruges for hurtigt til at muliggøre dybere refleksion
- Følelsesmæssig reaktion erstatter ofte fortolkende opmærksomhed
- Unge mennesker kan fornemme manipulation uden at kunne navngive den
- Kortformatindhold skjuler temaer bag hastighed og enkelhed
- Fortolkende sprog mangler ofte i den daglige læsepraksis

Almindelige gode beskyttende reaktioner kan omfatte:

Undgå multitasking, mens du arbejder med en tekst



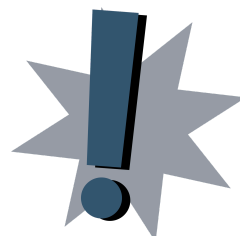
Læsning i korte, beskyttede fokussessioner



Begrænsning af notifikationer under læsning



Hold pause for at reflektere over nøgleidéer



Effektive reaktioner:

Hvis digitale miljøer let deler opmærksomheden, skal fokuseret læsning understøttes mere bevidst. Dette kræver ikke, at man forlader skærmene, men det kræver mere bevidste læsevaner. Udvikling af fokuserede læsestrategier gør det muligt for læserne at forblive engagerede i en tekst, selv i miljøer designet til hurtig interaktion.

Mange effektive teknikker er enkle. At begrænse multitasking, reducere antallet af notifikationer og læse i korte, beskyttede sessioner kan bidrage til at skabe mere stabile betingelser for koncentration. At holde pauser for at reflektere over nøgleidéer eller opsummere passager styrker også forståelsen og holder læserne forbundet med tekstens struktur.

Refleksion over, hvordan format påvirker fortolkning og engagement

Unge mennesker reagerer ikke på alle formater på samme måde. Nogle former opfordrer til langsom opmærksomhed, andre fremmer hastighed; nogle skaber distance, andre frembringer umiddelbarhed og følelsesmæssig nærhed. Disse forskelle former ikke kun, hvad der forstås, men også hvad der føles overbevisende, mindeværdigt eller personligt relevant. Refleksion hjælper med at synliggøre disse skift og giver deltagerne mulighed for at bemærke, hvordan deres eget engagement organiseres af den form, hvori et budskab fremstår.

Denne refleksive proces er vigtig, fordi læsere ofte reagerer på stil, før de reagerer på mening.

Fælles barrierer

- hurtige formater opfordrer til reaktion før refleksion
- Visuel appel kan forveksles med troværdighed
- følelsesmæssig intensitet kan overskygge mening
- platformvaner reducerer opmærksomheden på form
- Deltagerne stoler ofte automatisk på velkendte formater

Hvad hjælper

- sammenligne egne reaktioner på tværs af forskellige formater
- stoppe op og spørge, hvorfor et format virker mere overbevisende
- tale om, hvordan præsentation påvirker tillid og opmærksomhed
- vende tilbage til indhold efter den første følelsesmæssige reaktion
- sætte ord på, hvordan stil påvirker forståelsen

Hvad unge har brug for

- sprog til at beskrive, hvordan format former fortolkning
- tilladelse til at sætte spørgsmålstejn ved deres førstehåndsindtryk
- øv dig i at sammenligne engagement på tværs af medieformer
- støtte i at adskille stil fra troværdighed
- plads til at reflektere over, hvorfor bestemte formater føles overbevisende

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

SAMME BESKED, FORSKELLIGT FORMAT



SAMME BESKED, FORSKELLIGT FORMAT

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne arbejder i små grupper med ét fælles emne, som præsenteres i forskellige formater, fx en kort artikel, et opslag på sociale medier, et meme og en kort videotransskription.

De sammenligner, hvordan hvert format former tone, vægtning, troværdighed og følelsesmæssig påvirkning, og udarbejder derefter et kort svar, der viser, hvordan betydningen ændrer sig på tværs af formater.

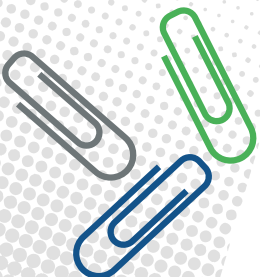
Aktiviteten er praktisk og dialogbaseret og har til formål at gøre fortolkning synlig frem for automatisk.

Læringsmål:

- Identificere centrale temaer, budskaber og intentioner i både skrevne og multimodale tekster
- Sammenligne, hvordan betydning ændrer sig på tværs af forskellige formater
- Analysere, hvordan struktur, tone og præsentation former fortolkning
- Udarbejde et kort fortolkende svar, der forbinder indhold med personlige eller sociale perspektiver

Nødvendige materialer:

- Ét fælles emne præsenteret i 3-4 formater pr. gruppe
- Udskrevne handouts eller skærbilleder
- Arbejdsark til sammenligningsnoter
- Papir eller digitale noteværktøjer
- Valgfrit: projektor til fælles gennemgang



Trin 1

(10 minutter):

Introducer opgaven

Facilitatoren introducerer ideen om, at det samme emne kan føles meget forskelligt afhængigt af, hvordan det præsenteres. Facilitatoren forklarer kort, at gruppen vil sammenligne formater, ikke for at afgøre, hvilket der er "bedst", men for at undersøge, hvordan hvert enkelt format former mening.

Trin 2

(10 minutter):

Fordel materialerne

Hver lille gruppe modtager ét emne vist i forskellige former. For eksempel kan det samme problem optræde som et kort artikeluddrag, et opslag på sociale medier, en meme eller en transskription fra en kort video. Facilitatoren beder deltagerne om først at læse eller se alt materiale individuelt.

Trin 3

(15 minutter)

Gruppesammenligning

Deltagerne sammenligner materialerne i deres gruppe ved hjælp af spørgsmål som:

- Hvad er hovedbudskabet i hver version?
- Hvad føles mest følelsesladet, mest troværdigt eller mest overbevisende?
- Hvad fremhæves i ét format og reduceres i et andet?
- Hvordan påvirker strukturen opmærksomhed og fortolkning?
- Facilitatoren bevæger sig mellem grupperne og hjælper deltagerne med at bevæge sig ud over "Jeg kunne bedre lide denne her" og hen imod mere specifikke observationer om tone, struktur og effekt.

Trin 4

(15 minutter):

Fortolkende respons

Hver gruppe vælger et af formaterne og forbereder et kort svar. Dette kan have form af:

- en kort mundtlig tolkning
- en visuel opsummering
- en omskrevet version i et andet format
- en kort performance, der viser, hvordan budskabet ændrer sig, når det genpræsenteres. Målet er ikke kunstnerisk perfektion, men at synliggøre deres fortolkning.



Trin 5

(10 minutter):

Trin 6

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Præsentation

Hver gruppe deler sin sammenligning og sit svar med resten af deltagerne. Facilitatoren opfordrer dem til ikke blot at forklare, hvad de bemærkede, men også hvordan formatet påvirkede, hvad de stolede på, følte eller huskede.

Bearbejdning og diskussion

Facilitatoren leder en kort diskussion, der forbinder øvelsen tilbage til enheden. Der bør fortsat være fokus på, hvordan mening formes på tværs af formater, og hvordan unge mennesker kan blive mere bevidste læsere af de tekster, de møder hver dag.

- Hvad var den mest udfordrende beslutning for dig i denne opgave?
- Hvordan kunne dette værktøj hjælpe dig uden for denne session?
- Var der noget, der overraskede dig ved din tilgang?



REFLEKTION FOR PÆDAGOGIEN

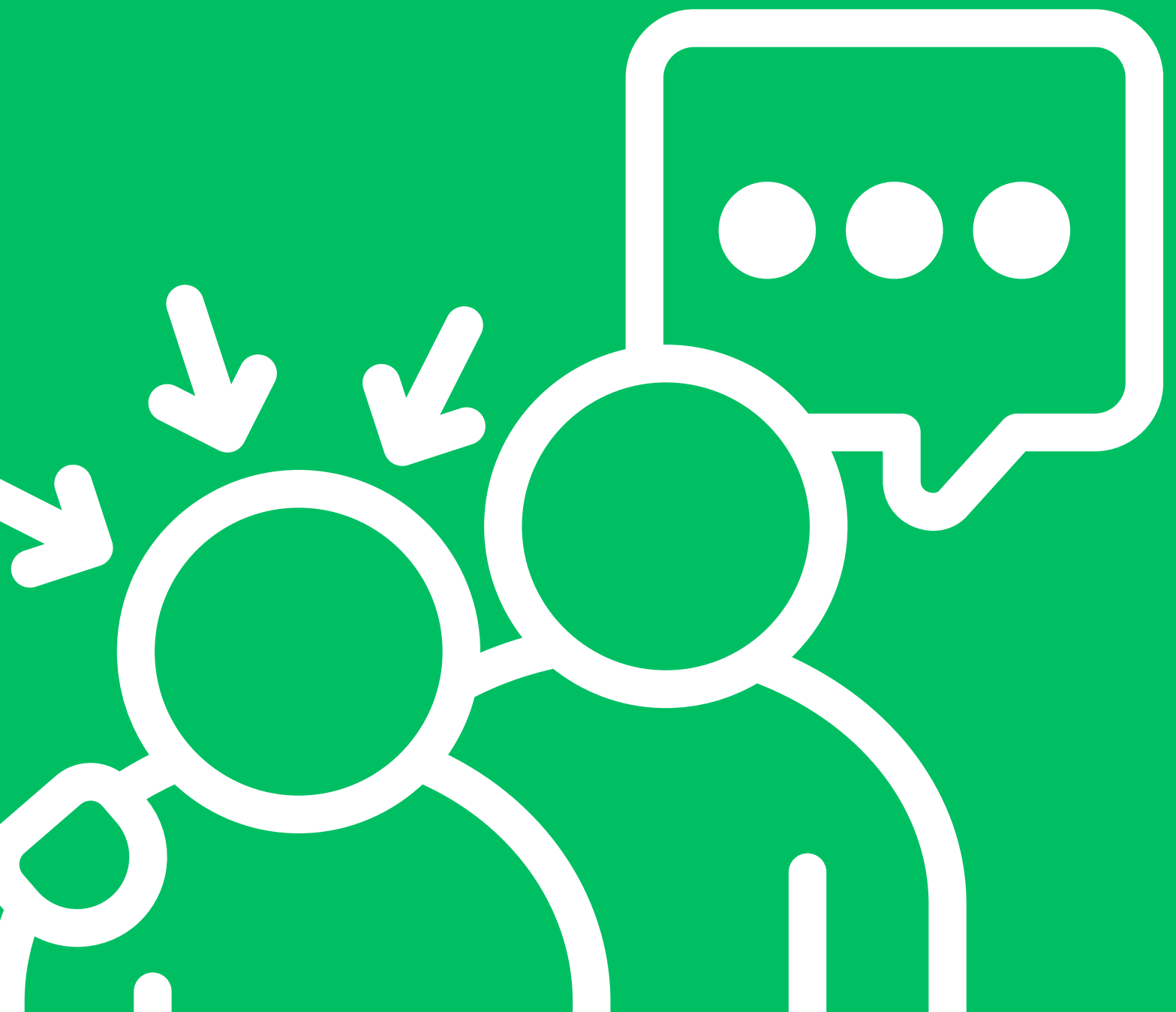
- Hvordan beskrev deltagerne forskellen mellem indhold og format under aktiviteten?
- På hvilket tidspunkt gik deltagerne fra en hurtig mening til en mere reflekterende fortolkning?
- Hvilke formater var nemmest for deltagerne at analysere, og hvilke skabte problemer?
- Hvor sikkert forbandt deltagerne deres egne reaktioner med materialets struktur eller tone?
- Hvilken form for stilladsering virkede mest nyttig til at hjælpe deltagerne med at formulere, hvordan mening blev formet?

TEST FOR DELTAGERNE

1. Beskriv én måde, hvorpå den samme besked kan ændre sig, når den præsenteres i et andet format – fx som et opslag, en artikel eller en video.
2. Identificér ét element i en tekst eller et medieindhold, som hjalp dig med at forstå hovedbudskabet bedre
3. Sammenlign to formater, du har arbejdet med, og forklar, hvilket der virkede mest overbevisende – og hvorfor
4. Forklar, hvordan tone, struktur eller visuel præsentation påvirkede din fortolkning
5. Beskriv én måde, hvorpå din personlige oplevelse eller reaktion påvirkede, hvordan du forstod indholdet
6. Foreslå én strategi, der kan hjælpe dig med at læse digitalt indhold langsommere og mere reflekteret i hverdagen
7. Reflektér over, hvordan din forståelse af forskellen mellem indhold og format har udviklet sig gennem aktiviteten
- 8.

ENHED 2

Ord der klæber sig

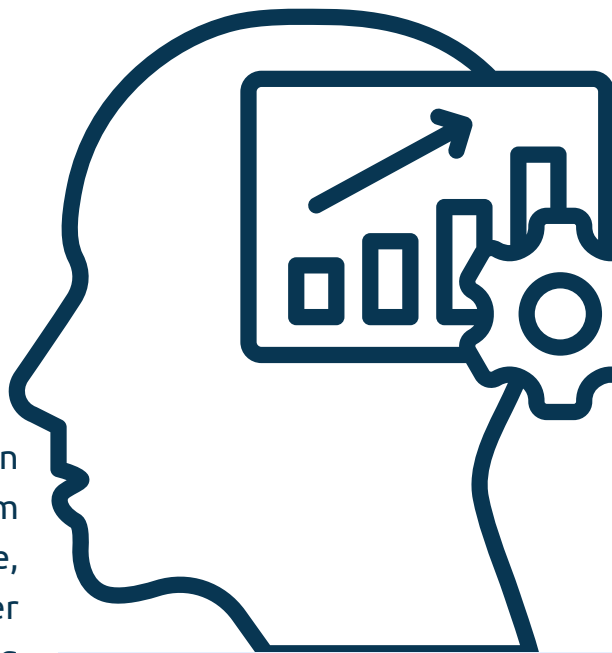


Betydning på tværs af traditionelle og digitale medier

Ny måde at forbruge indhold på

Unge mennesker oplever sjældent mening gennem én enkelt tekstform. Det samme emne kan optræde som en trykt artikel, et blogindlæg, en kort video, et meme, en tråd på sociale medier eller en visuel historie, der hver især former opmærksomheden på en forskellig måde. Af denne grund kræver fortolkning i dag mere end blot at forstå ord. Det indebærer også at bemærke, hvordan tone, struktur, tempo, billedsprog og platformkonventioner påvirker, hvad et budskab synes at betyde, hvor troværdigt det virker, og hvor stærkt det påvirker læseren. Mening er ikke blot indeholdt i indholdet. Den produceres gennem forholdet mellem indhold og format.

Mange unge reagerer allerede intuitivt på disse forskelle. De bemærker, når noget føles mere seriøst i ét format, mere overbevisende i et andet eller mere følelsesladet på grund af den måde, det præsenteres på. Det, de ofte har brug for, er ikke en helt ny kompetence, men et klarere sprog til at benævne det, de allerede fornemmer, og en mere reflekterende måde at arbejde med det på. Det betyder at hjælpe dem med at gå fra hurtig reaktion til mere bevidst fortolkning og fra passiv eksponering til en mere bevidst forståelse af, hvordan budskaber fungerer på tværs af forskellige mediemiljøer.



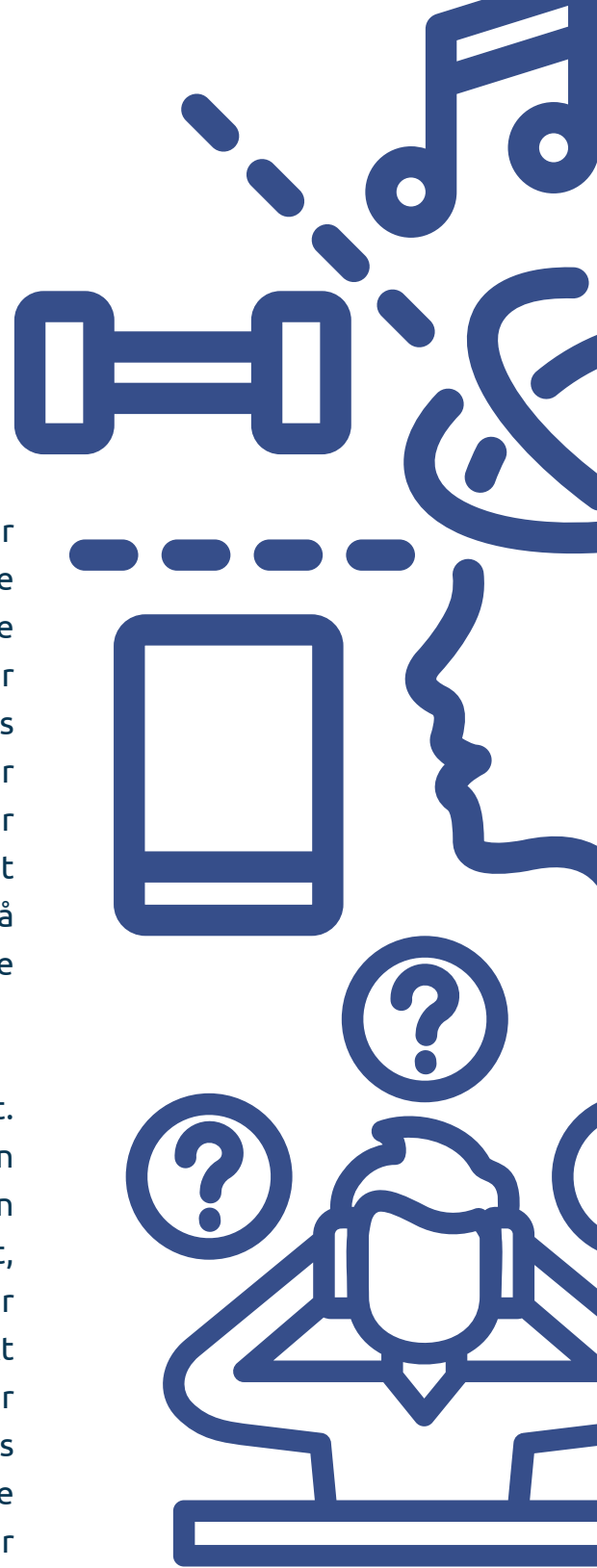
Vigtige veje:

- betydningen ændrer sig, når det samme emne bevæger sig på tværs af formater
- Formatet former tone, troværdighed og følelsesmæssig reaktion
- Fortolkning indebærer at bemærke både indhold og præsentation
- Unge mennesker fornemmer ofte disse forskelle, før de kan sætte navn på dem
- Reflekterende læsning begynder, når disse reaktioner bliver synlige

Temaer, budskaber og intentioner

Unge mennesker er omgivet af beskeder, der kræver opmærksomhed, reaktion og hurtig fortolkning. De bevæger sig gennem overskrifter, billedtekster, korte videoer, memes og kommentartråde, og genkender ofte intuitivt, at en tekst forsøger at forme deres reaktion. De bemærker tone, overdrivelse, ironi eller følelsesmæssigt pres, men disse reaktioner forbliver ofte uudtalte. Det, der er behov for, er plads til at bremse denne proces og gøre den synlig, så fortolkningen bliver noget, de kan undersøge snarere end blot opleve.

Mening findes sjældent kun på overfladen af en tekst. Et opslag, en artikel, et billede eller en video kan kommunikere én idé direkte, samtidig med at den indeholder antagelser om identitet, magt, tilhørsforhold, værdi eller succes. Af denne grund bør fortolkning ikke begynde med at søge efter ét korrekt svar, men med opmærksomhed på, hvad der fremhæves, hvad der udelades, og hvilken slags respons teksten forventer. Det er sådan, unge mennesker begynder at bevæge sig fra umiddelbar reaktion til mere reflekterende forståelse og udvikler en stærkere bevidsthed om, hvordan temaer og



Fælles barrierer

- Beskeder forbruges for hurtigt til at muliggøre dybere refleksion
- følelsesmæssig reaktion erstatter ofte fortolkende opmærksomhed
- Unge mennesker kan fornemme manipulation uden at kunne navngive den
- Kortformatindhold skjuler temaer bag hastighed og enkelhed
- Fortolkende sprog mangler ofte i den daglige læsepraksis

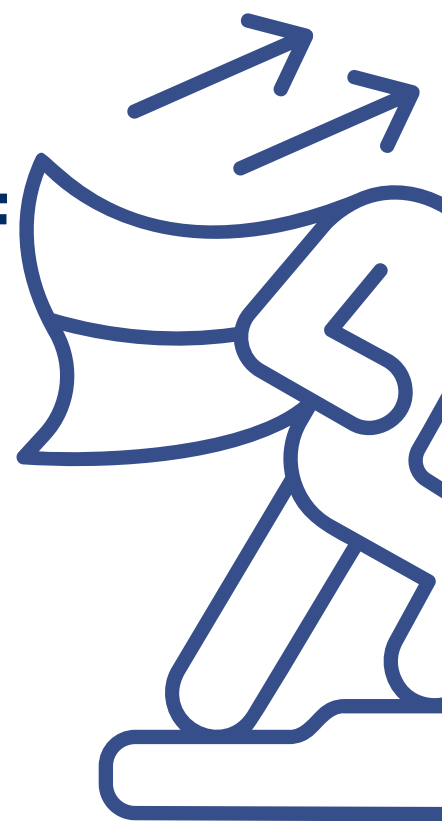
Sammenligning af betydning på tværs af forskellige formater

Det samme tema kan få en meget forskellig betydning afhængigt af den form, det optræder i. En bog kan udvikle en idé langsomt og detaljeret, en blog kan personliggøre den, en video kan intensivere den gennem lyd og tempo, og et opslag på sociale medier kan komprimere den til et hurtigt følelsesmæssigt signal. Ingen af disse former er neutrale. Hver især indrammer budskabet forskelligt og retter opmærksomheden på sin egen måde.

For unge mennesker er dette vigtigt, fordi de ofte bevæger sig på tværs af formater uden at stoppe op for at sammenligne, hvordan disse ændringer påvirker fortolkningen. Et budskab, der virker troværdigt i ét medie, kan virke forenklet i et andet; et emne, der føles fjernt i trykt form, kan føles presserende i videoform. At lære at sammenligne formater hjælper deltagerne med at se, at mening ikke kun bæres af indholdet, men også produceres af selve mediet.

Fælles barrierer

- Beskeder forbruges ofte for hurtigt til at give plads til dybere refleksion
- Følelsesmæssige reaktioner erstatter ofte en mere reflekteret fortolkning
- Unge kan fornemme manipulation uden at kunne sætte ord på den
- Kortformatindhold kan skjule komplekse temaer bag hastighed og enkelhed
- Et fortolkende sprog mangler ofte i den daglige læsepraksis



Refleksion over, hvordan format påvirker fortolkning og engagement

Unge mennesker reagerer ikke på alle formater på samme måde. Nogle former opfordrer til langsom opmærksomhed, andre fremmer hastighed; nogle skaber distance, andre frembringer umiddelbarhed og følelsesmæssig nærhed. Disse forskellige former ikke kun, hvad der forstås, men også hvad der føles overbevisende, mindeværdigt eller personligt relevant. Refleksion hjælper med at synliggøre disse skift og giver deltagerne mulighed for at bemærke, hvordan deres eget engagement organiseres af den form, hvori et budskab fremstår.

Denne refleksive proces er vigtig, fordi læsere ofte reagerer på stil, før de reagerer på mening.

Hvad hjælper

- sammenligning af personlige reaktioner på tværs af to forskellige formater
- en pause for at spørge, hvorfor ét format føles mere overbevisende
- diskuterer hvordan præsentation former tillid og opmærksomhed
- Genbesøg af indhold efter den første følelsesmæssige reaktion
- navngive hvordan stil påvirker forståelse

Fælles barrierer

- hurtige formater opfordrer til reaktion før refleksion
- Visuel appel kan forveksles med troværdighed
- følelsesmæssig intensitet kan overskygge mening
- platformvaner reducerer opmærksomheden på form
- Deltagerne stoler ofte automatisk på velkendte formater

Hvad unge har brug for

- sprog til at beskrive, hvordan format former fortolkning
- tilladelse til at sætte spørgsmålstejn ved deres førstehåndsindtryk
- øv dig i at sammenligne engagement på tværs af medieformer
- støtte i at adskille stil fra troværdighed
- plads til at reflektere over, hvorfor bestemte formater føles overbevisende

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

UDEN KONTEKST



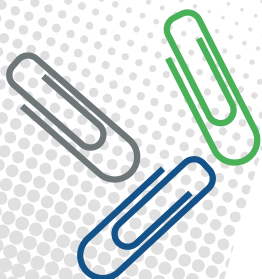
UDEN KONTEKST

Beskrivelse af aktivitet:

I små hold skriver deltagerne i fællesskab en historie én linje ad gangen – men ser kun et fragment af det, der kom forinden. Når de er færdige, læser de hele historien højt og reflekterer over, hvordan betydningerne ændrede sig, tonen blev misforstået, og konteksten formede fortolkningen. Det er sjovt, tempofyldt og afspejler, hvordan digitale samtaler udfolder sig online. Aktiviteten kræver kun papir og kuglepenne eller eventuelt telefoner med en app til delte noter. Den er bedst egnet til grupper på 4-6 personer pr. historiekæde. Én facilitator kan guide flere kæder samtidigt.

Læringsmål:

- Identificer hvordan mening ændrer sig gennem fragmenteret kommunikation.
- Øv dig i at konstruere en fortælling i en gruppesammenhæng.
- Demonstrer hvordan tone og kontekst påvirker digital fortolkning.
- Tilpas udtryk baseret på begrænset information.



Trin 1

(5 minutter):

Sæt scenen

Facilitatoren introducerer øvelsen:

“Vi skal skrive en fælles historie – én linje ad gangen. Men der er et twist: ligesom i online samtaler får I ikke hele konteksten med.”

Forklar:

“Øvelsen handler om at lægge mærke til, hvordan budskaber ændrer sig, når vi ikke har hele billedet – ligesom i beskeder, tråde eller kommentarer online.”

Trin 2

(5 minutter):

Karakter + tone

Hver gruppe vælger en karakter og en tone (fx sarkastisk, seriøs, legende eller følelsesladet). I kan enten give dem valgmuligheder eller lade dem selv finde på.

Eksempel:

“En stresset robot i en skolechat.”

Trin 3

(20 minutter)

Byg kæden

1. Første person skriver én sætning (kan være en besked, tanke eller handling)
2. Papiret foldes, så kun de sidste 3–4 ord er synlige
3. Næste person skriver en ny sætning ud fra de ord, folder igen og sender videre
4. Fortsæt, indtil alle har bidraget (3–5 runder)

Opfordr til hurtig skrivning (1–2 minutter pr. tur). Hold det let og spontant.

Trin 4

(10 minutter)

Fold ud og læs

Hver gruppe læser deres samlede historie højt. De andre lytter efter skift i tone, modsætninger eller misforståelser.



Trin 5

(10 minutter)

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Grupperefleksion

Facilitatoren leder en kort samtale om, hvordan historiens betydning ændrede sig – og hvordan det afspejler digital kommunikation.

- Hvor ændrede historiens tone sig uventet? Hvorfor tror du, det skete?
- Hvordan er det at have online samtaler på samme måde, eller hvordan er det anderledes?
- Hvilken del af historien føltes mest misforstået eller overraskende? Hvad fortæller det os om at fortolke budskaber med begrænset kontekst?



UIT DE CONTEXT

Eén regel. Beperkte informatie. Nieuwe betekenis.

Schrijf samen een verhaal en kijk hoe het verandert.

1. KIES EEN OPDRACHT

Kies een personage en een toon.

Karakter: _____

Toon: _____

2. SCHRIJF HET VERHAAL

Schrijf een zin. Laat alleen de laatste 3-4 woorden zichtbaar. Deel hem!

Uw regel: _____	De laatste 3-4 woorden die zichtbaar zijn: _____
Uw regel: _____	De laatste 3-4 woorden die zichtbaar zijn: _____
Uw regel: _____	De laatste 3-4 woorden die zichtbaar zijn: _____

3. LEES HET HARDOP VOOR

Vouw het verhaal open en lees het samen.

4. REFLECTIE

Waar veranderde de toon
onverwacht?

In welke opzichten lijkt dit op
online gesprekken, en in
welke opzichten verschilt het
ervan?

Welk onderdeel werd het meest
verkeerd begrepen of verraste je
het meest? Wat zegt dit ons?

REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvordan beskrev deltagerne forholdet mellem intention, tone og målgruppe i digital kommunikation?
- Hvornår viste deltagerne bevidsthed om, at en besked kan læses anderledes, end den var ment?
- Hvilke situationer virkede sværest for deltagerne at analysere: konflikt, humor, tvetydighed eller offentlighedens reaktion?
- Hvor villige var deltagerne til at reflektere over deres egen digitale adfærd i stedet for kun at bedømme andres kommunikation?

TEST FOR DELTAGERNE

1. Beskriv en situation, hvor en digital besked kan misforstås på grund af tone, timing eller manglende kontekst.
2. Identificér én ting, du bør overveje, før du sender eller svarer på en besked online.
3. Forklar, hvordan målgruppen kan ændre betydningen eller effekten af det samme opslag eller den samme kommentar.
4. Beskriv én mulig langsigtet konsekvens af at dele indhold online uden refleksion.
5. Foreslå én måde at reagere respektfuldt på i en online uenighed uden at undgå din egen mening.
6. Reflekter over én vane i din egen digitale kommunikation, der påvirker den slags onlinekultur, du er med til at skabe.

ENHED 3

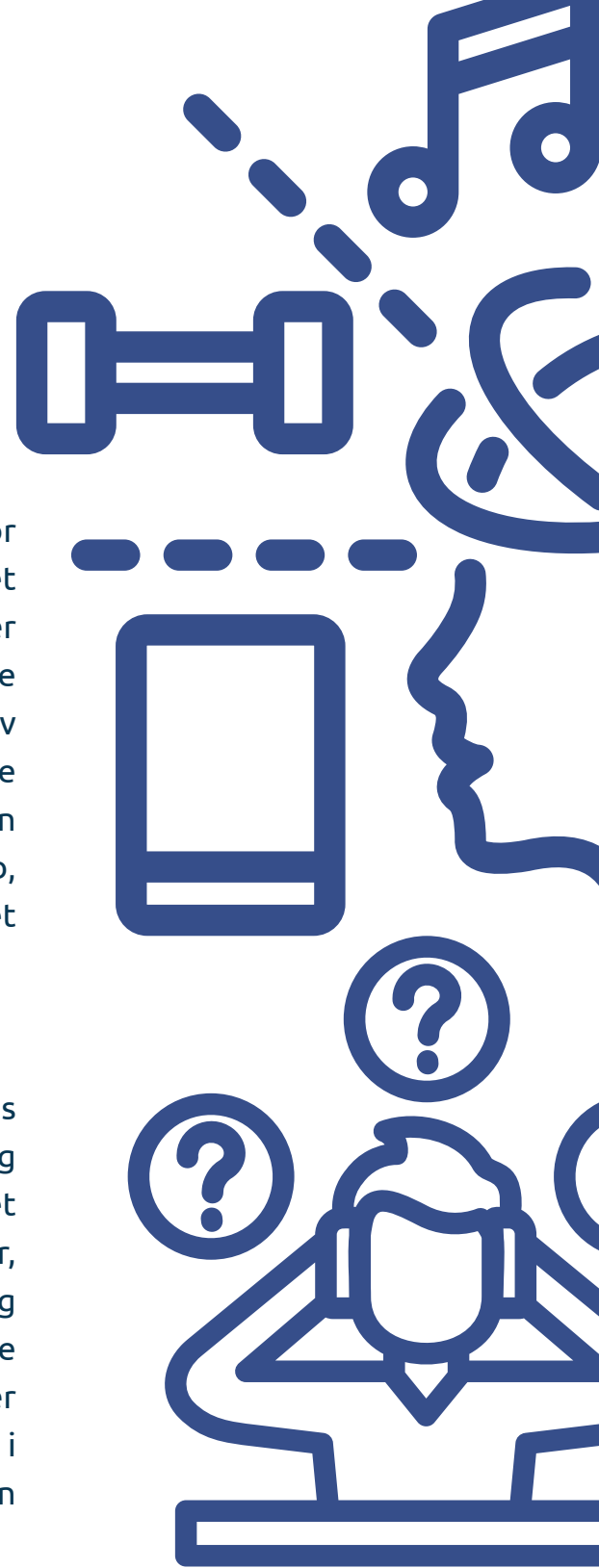
Ophavsret



Brug og transformation af indhold lovligt

Unge mennesker skaber og deler indhold i miljøer, hvor kopiering, redigering, genposting og remixing føles let og umiddelbart. Billeder, lyde, videoklip, billedtekster og design cirkulerer hurtigt, ofte løsrevet fra de personer, der lavede dem, eller de betingelser, de blev delt under. Af denne grund kræver kreativ deltagelse online mere end tekniske evner. Det kræver også en forståelse af, at digitalt indhold har forfatterskab, ejerskab, kontekst og begrænsninger for, hvordan det kan genbruges.

Mange unge fornemmer allerede, at brugen af andres værker rejser spørgsmål om retfærdighed og ansvarlighed, selvom de endnu ikke kender det juridiske sprog omkring det. Det, der ofte er behov for, er en klarere forbindelse mellem kreativitet og ansvarlighed. Etisk genbrug begynder, når deltagerne forstår, at originalitet ikke er den eneste værdi, der står på spil. Respekt for skabere, gennemsigtighed i brugen og bevidsthed om juridiske rammer er også en del af ansvarligt kreativt arbejde.



Fælles barrierer

- Kreativ frihed indebærer også ansvar
- Digitalt indhold kan være nemt at kopiere, men ikke altid gratis at bruge
- Juridisk og etisk genbrug er en del af kreativ læsefærdighed
- At kreditere andre er en del af at respektere forfatterskabet
- Ansvarlig skabelse begynder, før indholdet udgives

Forståelse af ophavsret

Juridisk genbrug begynder med at anerkende, at ikke alt indhold online er tilgængeligt til samme form for brug. Ophavsret beskytter originalt værk og giver skabere kontrol over, hvordan dette værk kopieres, deles, tilpasses eller fremføres. Fair use og lignende undtagelser kan tillade begrænset brug i specifikke sammenhænge, mens Creative Commons-licenser gør nogle former for genbrug lettere ved klart at angive, hvad der er tilladt. Uden denne grundlæggende ramme kan unge mennesker antage, at nem adgang betyder fri brug, hvilket ofte ikke er tilfældet.

Samtidig bør disse ideer ikke præsenteres som abstrakte juridiske regler løsrevet fra praksis. De bliver meningsfulde, når de forbindes med reelle kreative beslutninger: om et billede kan genbruges i et projekt, om musik kan tilføjes til en video, om et citat kan transformeres i et remix, og under hvilke betingelser. At lære disse grundlæggende principper hjælper deltagerne med at se, at juridisk bevidsthed ikke er adskilt fra kreativitet. Det er en af de betingelser, der gør det muligt for kreativitet at udvikle sig ansvarligt.

Hvad man skal forstå

- ophavsret beskytter originalt kreativt værk
- Fair use har begrænsninger og afhænger af kontekst
- Creative Commons-licenser tillader forskellige former for genbrug
- Tilladelsen afhænger altid af de vilkår, der er knyttet til indholdet
- Adgang til indhold betyder ikke automatisk tilladelse til at bruge det



Identifikation af hvornår og hvordan indhold kan genbruges lovligt

Unge mennesker arbejder ofte med eksisterende materiale, når de skaber noget nyt. De kombinerer tekst, billeder, lyd og video fra flere kilder, nogle gange uden at stoppe op og spørge, om disse materialer kan genbruges på den måde, de har til hensigt. Derfor er en vigtig færdighed at lære at identificere, hvornår indhold lovligt kan genbruges, og hvilke betingelser der gælder for denne genbrug. Det betyder at kontrollere, om materiale er beskyttet, licenseret, begrænset eller åbent tilgængeligt til bearbejdning.

Denne proces kræver mere end en hurtig antagelse baseret på bekvemmelighed. Deltagerne skal lære at kontrollere kilden til en fil, lede efter licensvilkår og genkende, hvornår tilladelse er påkrævet.

Hvad hjælper

- kontrol af licensvilkår før download eller genbrug af indhold
- leder efter klare tilladelseserklæringer eller brugsbetingelser
- skelnen mellem personlig visning og offentlig genbrug
- at lære, hvor indholdet stammer fra, før man tilpasser det
- behandling af lovlig genbrug som en del af den kreative proces

Fælles barrierer

- Nem adgang skaber illusionen om, at alt indhold kan genbruges
- Licenssprog kan virke ukendt eller forvirrende
- Unge mennesker kan adskille kreativitet fra ansvar
- Produktionshastighed reducerer opmærksomheden på tilskrivning

Hvad unge har brug for

- klart sprog til forståelse af rettigheder og tilladelser
- Praktiske rutiner for kontrol og kreditering af kilder
- eksempler, der forbinder jura med virkelige kreative beslutninger
- støtte til at anerkende den menneskelige påvirkning af genbrug

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

DÆK DET KREATIVT: DESIGN MØDER
HISTORIEFORTÆLLING



DÆK DET KREATIVT: DESIGN MØDER HISTORIEFORTÆLLING

Beskrivelse af aktivitet:

Denne aktivitet er designet til at hjælpe deltagerne med at skabe en dybere forbindelse til fortællinger ved at omsætte litterær analyse til visuelt design. Den er særligt velegnet til moduler med fokus på kommunikation, kreativitet, medieforståelse og kritisk tænkning.

Deltagere har ofte svært ved at udtrykke deres fortolkning af en fortælling ud over traditionel skriftlig form. Denne aktivitet introducerer derfor en mere kreativ og gruppebaseret tilgang til at arbejde med narrativer.

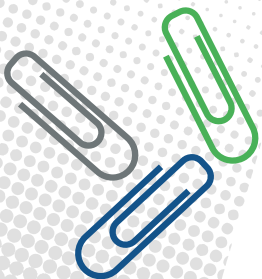
Der kræves ingen forudgående kunstneriske færdigheder.

Materialer:

- Printede tekstuddrag
- Almindeligt papir
- Tuscher, blyanter og farver
- Saks og lim
- Valgfrit: tablet eller computer til digitalt design

- Anvende litterær analyse i visuelt design
- Skabe et bogomslag, der afspejler fortællingens temaer
- Samarbejde om beslutninger og designprocesser
- Præsentere og forklare kreative valg
-

Læringsmål:



Trin 1

(5 minutter):

Introduktion til bogomslag

Facilitatoren viser kort et par bogomslag (fysiske eller digitale) og spørger: "Hvad fanger din opmærksomhed?" og "Hvad afslører disse omslag om historien?"

Trin 2

(5 minutter):

Oversigt over opgaven

Forklar: "I skal arbejde i teams for at designe et nyt omslag til en novelle eller et uddrag. Jeres opgave er at afspejle, hvordan historien føles, ikke bare hvad der sker."

Trin 3

(5 minutter)

Udvalg af historier

Hver gruppe vælger en novelle/uddrag fra en kurateret liste. Historierne skal være tilgængelige og rig på tema.

Trin 4

(10 minutter):

Analyse og brainstorming

Grupper læser historien (hvis den er kort) eller et resumé og diskuterer derefter:

- Hvad er det centrale tema eller den centrale stemning?
- Hvem eller hvad er omdrejningspunktet?
- Hvilke visuelle elementer repræsenterer dette bedst?

Trin 5

(20 minutter):

Design omslaget

Holdene begynder at tegne og designe. De omfatter:

- Titel (ægte eller opdigtet, hvis ingen findes)
- Hovedvisuelt element (scene, karakter, symbol)

Valgfrit slogan eller citat.

Opmuntre til personlig stil – nogle foretrækker måske collage, andre tegneseriestil eller abstrakt kunst.



Trin 6

(10 minutter):

Gruppepræsentationer

Hvert hold præsenterer deres forside, forklarer deres kreative beslutninger og forbinder designet med historiens budskab eller følelser.

(5 minutter):

Trin 7

Gruppediskussion og opsummering

Facilitatoren fremhæver, hvordan forskellige fortolkninger kan afspejle forskellige indsigter. Link tilbage til, hvordan perspektiv og kreativitet former kommunikationen.

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

- Hvordan besluttede jeres gruppe, hvad den "vigtigste" del af historien var?
- På hvilke måder hjalp designet af et omslag dig med at se historien anderledes?
- Hvad ville ændre sig, hvis du designede dette for et rigtigt forlag?



DEK HET OP EEN CREATIEVE MANIER: DESIGN ONTMOET VERHALEN

Ontwerp een boekomslag die laat zien waar het verhaal echt over gaat.

1. ONTWERP JE OMSLAG

Erbij betrekken: • Titel • Hoofdbeeld (scène, personage of symbool) • Optionele slogan of citaat	
---	--

2. PRESENTEER UW OMSLAG

Laat je omslag zien en geef uitleg:

- Jouw keuzes
- Hoe het verband houdt met het verhaal
- Welk gevoel of welke boodschap het overbrengt

3. REFLECTIE

Hoe heeft jullie groep besloten wat het belangrijkste onderdeel van het verhaal was?

Op welke manieren heeft het ontwerpen van een omslag je geholpen om het verhaal vanuit een ander perspectief te bekijken?

Wat zou er veranderen als je dit voor een echte uitgever zou ontwerpen?

REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvor tydeligt var deltagerne i stand til at skelne mellem lovlig adgang til indhold og lovlig tilladelse til at genbruge det?
- Hvilke begreber skabte mest usikkerhed: ophavsret, fair use, Creative Commons, kreditering eller etisk genbrug?
- Hvordan reagerede deltagerne på ideen om, at kreditering ikke kun er et teknisk krav, men også en relationel handling?
- Var deltagerne i stand til at forbinde spørgsmål om ophavsret med deres faktiske kreative vaner, såsom reposting, remixing eller redigering af indhold?
- Hvilke eksempler eller forklaringer virkede mest effektive til at hjælpe deltagerne med at reflektere over både de juridiske og etiske dimensioner af genbrug?

TEST FOR DELTAGERNE

1. Forklar med dine egne ord, hvad ophavsret beskytter, og hvorfor det er vigtigt i digitalt kreativt arbejde.
2. Identificér én forskel mellem ophavsretligt beskyttet indhold, fair use og Creative Commons-licenseret materiale.
3. Beskriv én situation, hvor du ville have brug for at kontrollere, om indhold kan genbruges lovligt.
4. Forklar hvorfor det er vigtigt at kreditere den oprindelige forfatter, selv når indhold er nemt at finde online.
5. Foreslå én måde at finde juridisk materiale til et kreativt projekt, såsom billeder, musik eller video.
6. Reflekter over ét etisk spørgsmål, du bør stille dig selv, før du redigerer, genposter eller tilpasser andres indhold.

MODUL 04

UDFORSKER FREMTIDEN FOR DIGITAL LÆSNING — TRENDS, VÆRKTØJER OG TRANSFORMATIONER

Dette modul fokuserer på at hjælpe unge mennesker med at blive bevidste og målrettede læsere i en digital verden i hastig forandring. Det udforsker, hvordan læsning omformes af nye teknologier, såsom personlige apps, interaktive e-bøger, virtual reality og kunstig intelligens. Disse værktøjer tilbyder nye muligheder for engagement, men bringer også nye udfordringer – især inden for fokus, forståelse og opmærksomhedsstyring.



ENHED 1

Læsning mellem linjerne

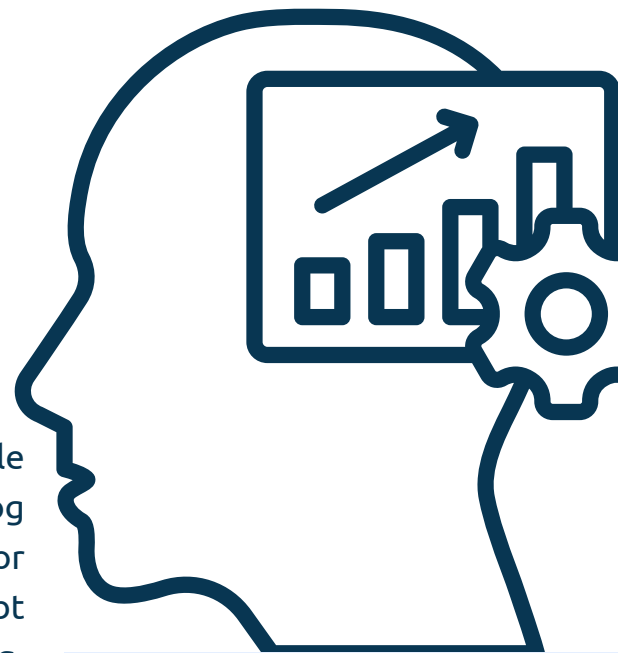


Anvendelse af mindfulness-teknikker

Nye måder at skabe indhold på

Unge mennesker tilbringer lange perioder i digitale miljøer, der kræver opmærksomhed, hastighed og konstant respons. Over tid kan dette skabe en form for stress, der ikke altid er dramatisk, men er dybt kumulativ: irritabilitet efter langvarig scrolling, koncentrationsbesvær, følelsesmæssig træthed, rastløshed eller følelsen af at være mentalt "mæt" uden at føle sig tilfreds. Fordi disse reaktioner opbygges gradvist, behandles de ofte som normale træk ved det digitale liv snarere end som signaler om, at krop og sind er under pres. At lære at genkende skærmrelateret stress er derfor et vigtigt første skridt i at hjælpe unge mennesker med at udvikle et sundere forhold til digitale medier.

Mindfulness kan være nyttig her, ikke som en separat velværeteknik, men som en praktisk måde at genoprette opmærksomhed, kropslig bevidsthed og følelsesmæssig regulering i hverdagens skærmbrug. Det hjælper unge mennesker med at bemærke, hvornår de er overvældede, hvordan deres krop reagerer på langvarig digital engagement, og hvilke typer pauser eller justeringer der gør skærmtid mere håndterbar. I denne forstand handler mindful digital praksis ikke om at afvise teknologi. Det handler om at skabe nok bevidsthed til at bruge den uden at blive fuldt opslugt af dens tempo og krav.



Vigtige veje:

- Skærmrelateret stress opbygges ofte gradvist i stedet for det hele på én gang
- Unge mennesker kan opleve overbelastning uden straks at nævne det
- Mindfulness hjælper med at gøre stressreaktioner mere synlige
- Kropsbevidsthed og opmærksomhed er en del af sund digital brug
- Små mindfulness-øvelser kan reducere spændinger under skærmtid

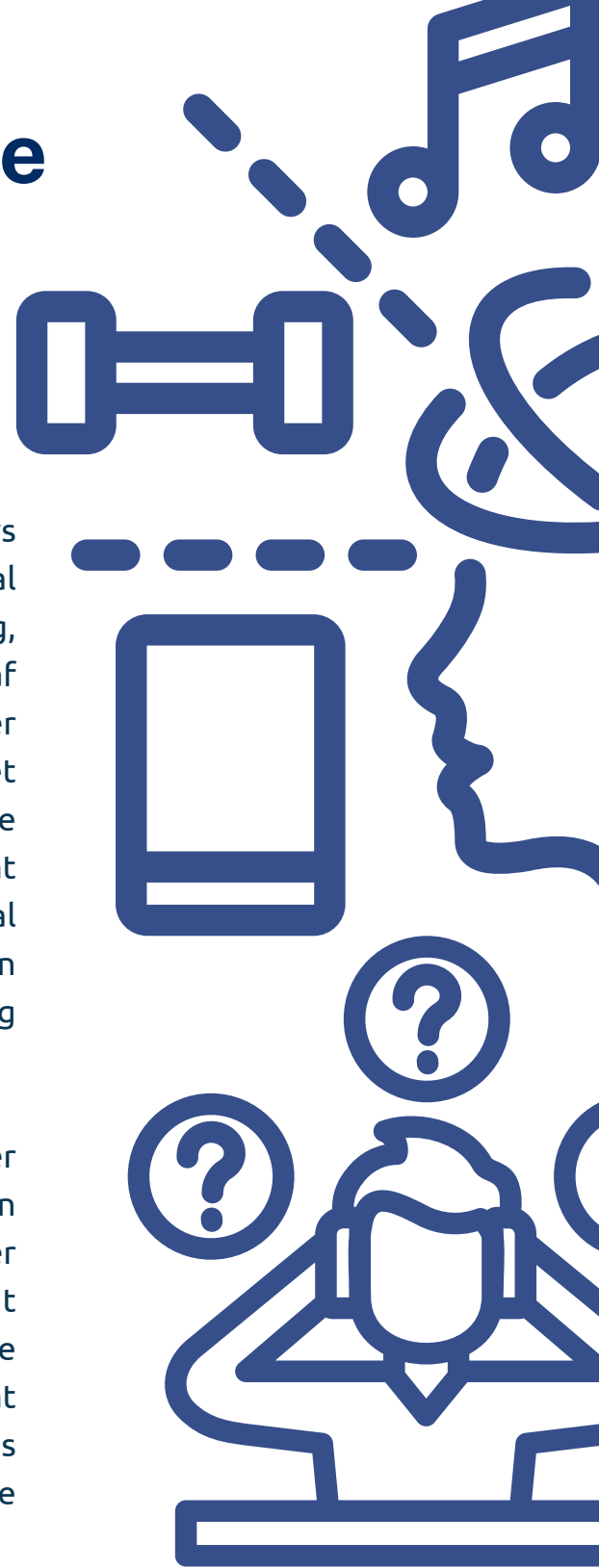
At genkende tegnene på skærmrelateret stress

Skærmrelateret stress viser sig ikke altid på en åbenlys måde. Det kan mærkes som irritabilitet, mental træthed, overfladisk opmærksomhed, fysisk spænding, vanskeligheder med at koble fra eller en følelse af følelsesmæssig overbelastning efter lange perioder online. Fordi mange af disse reaktioner er blevet almindelige, genkender unge mennesker dem måske slet ikke som stress. De antager måske blot, at det at føle sig spredt, drænet eller rastløs er en normal konsekvens af at være online. At navngive disse tegn hjælper med at gøre oplevelsen mere konkret og lettere at reagere på.

Denne anerkendelse er vigtig, fordi den flytter spørgsmålet fra præstation til velvære. I stedet for kun at spørge, om en person stadig fungerer online, bliver det muligt at spørge, hvordan digitalt engagement påvirker deres krop, humør og fokus. Når disse effekter bliver synlige, er unge bedre i stand til at bemærke mønstre, identificere, hvornår stress opbygges, og forstå, at ubehag under skærmbrug ikke altid er noget, de skal ignorere.

Fælles barrierer

- Skærmrelateret stress føles ofte almindelig og går derfor ubemærket hen
- Træthed forveksles let med kedsomhed eller mangel på motivation
- Unge mennesker kan blive online efter at være blevet mentalt overbelastede
- Fysiske tegn på spænding ignoreres ofte under skærmbrug



Øvelse af mindfulness- teknikker

Mindfulness bliver mest nyttigt, når det på en enkelt måde kommer ind i hverdagens rutiner. Fokuseret vejrtrækning, korte nulstillinger af opmærksomhed, at bemærke kropslig spænding eller at holde pauser, før man fortsætter med at scrolle, kan alle hjælpe med at afbryde automatiske digitale vaner. Disse øvelser behøver ikke at være lange eller formelle. Deres værdi ligger i at hjælpe unge med at genetablere kontakten med deres egen opmærksomhed og følelsesmæssige tilstand, før stressen ophobes yderligere.

Ved regelmæssig brug kan sådanne teknikker skabe en anderledes rytme i skærmbrug. I stedet for at bevæge sig fra én stimulus til en anden uden afbrydelse, lærer deltagerne at introducere små øjeblikke med ro. Dette kan reducere reaktivitet, forbedre koncentrationen og få digital aktivitet til at føles mindre invasiv. Mindfulness er i denne forstand ikke en separat opgave, der føjes til det digitale liv. Det er en måde at ændre, hvordan det digitale liv opleves indefra.

Hvad hjælper

- korte vejrtrækningsøvelser før eller under brug af skærmen
- korte pauser for at mærke spændinger i kroppen
- mindful pauser mellem krævende digitale opgaver
- fokuseret skærmtid med færre konkurrerende distraktioner
- enkle rutiner, der afbryder automatisk scrolling



Brug af mindfulness til at forbedre fokus og følelsesmæssig regulering

En af de mest praktiske værdier ved mindfulness er, at det understøtter både koncentration og følelsesmæssig stabilitet. Digitale miljøer holder ofte opmærksomheden i en reaktiv tilstand, hvor hver lyd, billede eller notifikation kan trække sindet i en ny retning. Mindfulness hjælper med at genoprette en mere bevidst form for opmærksomhed ved at give deltageren mulighed for at vende tilbage til én opgave, én fornemmelse eller ét øjeblik af bevidsthed ad gangen. Dette styrker fokus ikke med magt, men ved at reducere indre og ydre fragmentering.

Den samme proces understøtter også følelsesmæssig regulering. Når en ung person bemærker stigende frustration, overstimulering eller mental træthed, får de reagerer impulsivt, får de mere plads til at vælge deres reaktion.

Hvad hjælper

- at vende tilbage til én opgave ad gangen
- at bruge åndedrættet til at afbryde følelsesmæssig eskalering
- bemærke overbelastning før impulsiv reaktion
- skabe korte øjeblikke med stilhed under digital aktivitet

Hvad man skal være opmærksom på i praksis

- om skærmbrug føles mindre følelsesmæssigt drænende over tid
- om pauser forbedrer koncentration og humør
- om stresssignaler bemærkes tidligere end før
- om reaktioner bliver mindre impulsive under onlineaktivitet
- om digitale rutiner begynder at føles mere håndterbare og bevidste

Hvad unge har brug for

- tillad at holde pause uden at føle sig uproduktiv
- enkle gruppeøvelser, der passer til rigtig skærbaseret aktivitet
- voksne, der er modeller for rolig og opmærksom digital adfærd
- støtte til at bemærke, hvordan skærmbrug påvirker humør og fokus

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. FORMAT-SKIFT UDFORDRING – SAMME HISTORIE, FORSKELLIG OPLEVELSE
2. DESIGN DIN DRØMMELÆSEAPP
3. LÆSNING UDEN DISTRAKTIONER – EN UDFORDRING



1. FORMAT-SKIFT UDFORDRING – SAMME HISTORIE, FORSKELLIG OPLEVELSE

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne udforsker, hvordan forskellige digitale læseformater påvirker deres opmærksomhed, forståelse og hukommelse. Ved at opleve den samme historie i tre formater (tekst, lyd og AI-genereret resumé) sammenligner de, hvilket format der hjælper dem med at fokusere og forstå bedst. Denne aktivitet fremmer kritisk bevidsthed om, hvordan læseværktøjer former den måde, vi bearbejder indhold på.

Læringsmål:

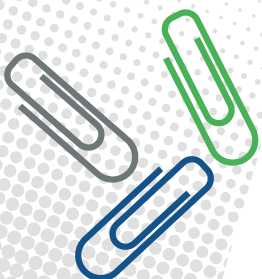
- Sammenlign forståelsesforskelle mellem skriftligt, mundtligt og AI-opsummeret indhold.
- Reflekter over, hvordan format påvirker engagement, hukommelse og fokus.
- Øge bevidstheden om, hvilke formater der understøtter forskellige læsemål.
- Udvikle personlige præferencer baseret på mindful læseoplevelse.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet hjælper deltagerne med at forstå, at ikke alle digitale læseoplevelser er ens. Den samme tekst kan føles meget forskellig afhængigt af, om den læses, lyttes til eller opsummeres af AI. Målet er at blive bevidst om, hvordan format former opmærksomhed, følelser og erindring – og at fremme bevidst formatvalg.

Nødvendige materialer:

- En novelle eller artikel tilgængelig i 3 formater:
 - Almindelig tekst (PDF eller artikel)
 - Lyd (TTS eller optaget stemme)
 - AI-genereret resumé
- Trykt eller digital refleksionsformular



Trin 1

(5 minutter):

Trin 2

(10 minutter):

Trin 3

(5-10 minutter)

Trin 4

(10 minutter):

**Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:**

Gruppeopgave

Opdel deltagerne i 3 små grupper. Hver gruppe modtager det samme indhold i et af de tre formater (tekst, lyd, AI-resumé).

Læsning/Lytning:

Hver gruppe læser eller lytter til historien individuelt eller sammen.

Guidet refleksion:

Hver deltager eller gruppe svarer:

- Hvad huskede jeg bedst?
- Hvor fokuseret følte jeg mig?
- Ville jeg anbefale dette format? Hvorfor?

Deling af hele gruppen:

Grupper mødes og sammenligner oplevelser på tværs af formater. Facilitatoren opfordrer de unge til at bemærke forskelle i fokus, følelser og forståelse.

- Hvilket format hjalp dig mest med at fokusere – og hvorfor?
- Overraskede din oplevelse dig?
- Hvordan ville du vælge et læseformat i fremtiden, afhængigt af dit mål (f.eks. at studere kontra at slappe af)?



2. DESIGN DIN DRØMMELÆSEAPP

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne bliver innovatorer ved at designe en digital læseapp, der er skræddersyet til deres generation. Aktiviteten fremmer kreativitet, samtidig med at den øger bevidstheden om de funktioner, der understøtter eller hæmmer læsefokus, læseglæde og læseforståelse. Unge skal tænke kritisk over, hvordan man kan gøre læsning mere tilgængelig, mindful og sjov gennem smarte designvalg.

Læringsmål:

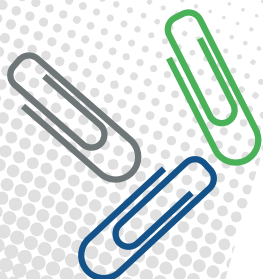
- Identificer hvilke læseapp-funktioner der hjælper eller distraherer under digital læsning.
- Reflekter over den personlige og følelsesmæssige oplevelse af at bruge læseværktøjer.
- Design en brugerfokuseret løsning, der fremmer dybdegående og fornøjelig læsning.
- Forstå sammenhængen mellem interfacedesign og læseadfærd.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet opfordrer unge til at tænke som udviklere, skabere og brugere. Ved at designe en ideel læseapp analyserer de deres egne læsebehov og udvikler fantasifulde, men praktiske værktøjer til forbedring. Det er en chance for at forvandle frustration over nuværende værktøjer til indsigt og opfindelse.

Nødvendige materialer:

- A3-papir eller digitalt designlærred (f.eks. Canva, Miro)
- Farvede markører eller enheder med tegneapps
- Valgfrit: skabelon med tomt telefon-/tabletskærmlayout



Trin 1

(5 minutter):

Trin 2

(15-20 minutter):

Trin 3

(10 minutter)

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Brainstorming:

Spørg deltagerne:

- Hvad kan du lide eller ikke lide ved nuværende læseapps?
- Hvad får dig til at stoppe med at læse eller miste fokus?

App-design:

I par eller små grupper skitserer deltagerne en prototype af deres egen læseapp. De skal inkludere:

- Et navn og et ikon
- Mindst 3 nøglefunktioner (f.eks. distraktionsblokkere, gamificerede læsemål, rolig læsetilstand, brugerdefinerbar brugerflade, delte noter)
- En særlig "mindful reading"-funktion
- Et slogan eller en tagline

Præsentation og deling:

Hver gruppe præsenterer deres app i en kort præsentation. Facilitatoren fremhæver unikke idéer og forbinder dem med læsevaner fra den virkelige verden.

- Hvilke problemer løste din app?
- Hvilke funktioner ville du ønske, at rigtige apps havde?
- Hvordan ville denne app ændre dine læsevaner eller din motivation?



ONTWERP JE EIGEN DROOMLEES-APP

Ontwikkel een app die jouw generatie helpt om bewuster, met plezier en met meer focus te lezen.

1. BRAINSTORM

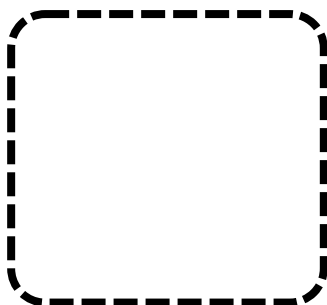
Wat bevalt je wel en niet aan de huidige leesapps? Waardoor stop je met lezen of verlies je je concentratie?

- _____
- _____

2. ONTWERP EN PRESENTEER JE APP

APP-NAAM:

PICTOGRAM (teken je eigen pictogram)



SLOGAN / TAGLINE:

Belangrijkste kenmerken:

1. _____
2. _____
3. _____

Functie voor bewust lezen:

3. REFLECTIE

Welke problemen heeft uw app opgelost?

Welke functies zou je graag terugzien in echte apps?

Hoe zou deze app je leesgewoonten of motivatie veranderen?

3. DISTRAKTIONSFRI LÆSEMISSION

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne tager en personlig udfordring op i at læse uden digitale distraktioner. Ved hjælp af en kort, fordybende historie og mindfulness-teknikker skaber de et fokuseret læsemiljø og reflekterer over, hvordan det påvirker deres forståelse og glæde. Denne aktivitet opbygger bevidsthed om, hvordan afbrydelser – som notifikationer eller multitasking – påvirker læsning i realtid.

Læringsmål:

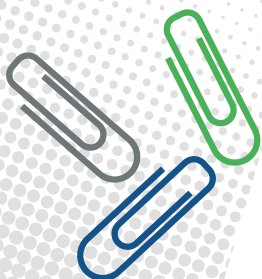
- Forstå hvordan distraktioner påvirker læsefokus og -forståelse.
- Øv dig i bevidst, uafbrudt læsning ved hjælp af enkle værktøjer.
- Reflekter over, hvordan opmærksomhed føles under distraheringsfri versus typisk digital læsning.
- Begynd at udvikle personlige strategier for mindful læsevaner.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet forvandler fokuseret læsning til en virkelighedsnær mission. Unge lærer, at det at fjerne distraktioner – som at slå notifikationer fra eller læse i ro – kan forbedre deres forbindelse til en historie. Erfaringen viser, at digital læsning ikke behøver at føles forhastet eller spredt, når den understøttes af intention og bevidsthed.

Nødvendige materialer:

- En kort, engagerende digital historie (5-8 minutters læsning)
- Digitale enheder med internetadgang (eller trykt version)
- Timer eller stopur (f.eks. telefon, køkkenur)
- Journalføringsark eller notesbog



Trin 1

(5 minutter):

Forberedelse:

Facilitatoren forklarer målet: at gennemføre en fuld læsesession uden distraktioner. Deltagerne instrueres i at:

- Luk alle andre apps/faner
- Slå Forstyr ikke-tilstand til, eller slå telefonlyden fra
- Find et roligt sted (hovedtelefoner er tilladt, hvis det er en hjælp)

Trin 2

(10-12 minutter):

Fokuseret læsning:

Deltagerne læser historien ved hjælp af en timer (f.eks. 10 minutter i Pomodoro-stil). Opfordre dem til at tage sig god tid og undgå at skimme.

Trin 3

(10 minutter)

Refleksion og journalføring:

Deltagerne besvarer refleksionsspørgsmål individuelt:

- Hvad hjalp mig med at fokusere?
- Hvornår forsvandt min opmærksomhed?
- Hvad ville jeg prøve næste gang for at forblive mere fokuseret?

Trin 4

(5-10 minutter):

Valgfri gruppedeling:

Facilitatoren inviterer et par frivillige til at dele deres indsigter.

- Hvad overraskede dig ved at forsøge at læse uden distraktioner?
- Hvordan var din fokus i forhold til dine sædvanlige læsesessioner?
- Ville du prøve det igen? Hvad ville du ændre?

**Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:**



REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvordan oplever jeg personligt fordybende eller AI-drevne digitale læseværktøjer – finder jeg dem berigende eller distraherende?
- På hvilke måder viste de unge deltagere begejstring, forvirring eller skepsis over for nye læseformater?
- Hvilke formater syntes at understøtte dybere fokus eller engagement, og hvilke førte til passivt forbrug?
- Forstod deltagerne formatets indflydelse på deres forståelse, hukommelse eller følelsesmæssige forbindelse til en historie?
- Hvordan kan jeg integrere flere muligheder for unge til at sammenligne digitale og traditionelle læseoplevelser i den daglige læring?

TEST FOR DELTAGERNE

Fremmer refleksion, kritisk tænkning og peer-læring. Åben og knyttet til læringsresultater.

Instruktioner til facilitator:

Brug disse spørgsmål i diskussioner i små grupper eller skriftlige refleksionsjournaler efter endt modul. Giv plads til personlig historiefortælling, sammenligninger og aktiv lytning.

1. Beskriv to måder, hvorpå det føltes anderledes at læse en historie gennem en skærm (f.eks. en e-bog, et AI-resumé eller en lydbog) end at læse en traditionel tekst. Hvad bemærkede du ved dit fokus eller dine følelser?
2. Hvilken vane har du, når du læser digitalt, der hjælper dig med at holde fokus? Hvad er en vane, der ofte distraherer dig? Hvorfor tror du, at det sker?
3. Forestil dig, at du skal anbefale et format (tekst, lyd, AI-resumé) til en ven, der har svært ved at koncentrere sig. Hvilket ville du foreslå, og hvorfor? Hvordan ville du forklare fordele og ulemper?
4. Hvis du kunne redesigne én funktion i din yndlingslæseapp for at forbedre fokus eller glæde, hvad ville det så være? Hvordan ville det hjælpe folk med at læse bedre?
5. Del et eksempel på en situation, hvor digital læsning gjorde en historie mere spændende – eller sværere at forstå. Hvad lærte du om dig selv af den oplevelse?

ENHED 2

Ord der klæber

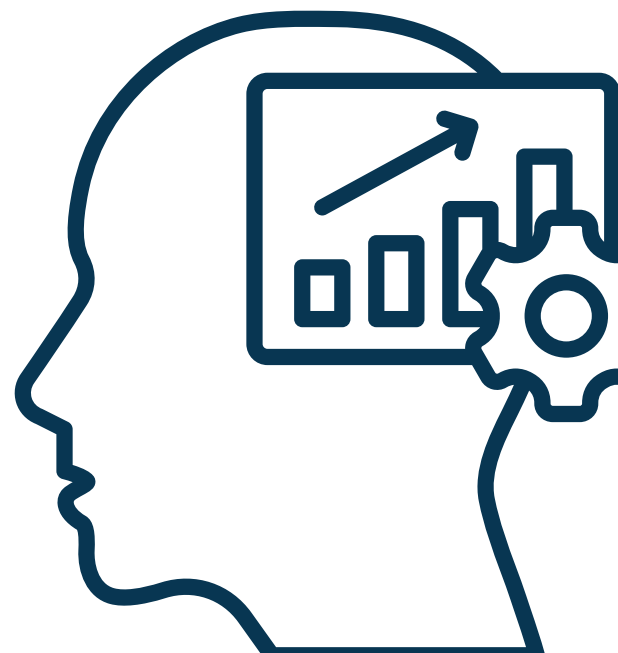


Implementering af digitale detox-strategier

Hvorfor digital detox til læsning?

Perioder med afbrydelse er blevet stadig vigtigere i miljøer, hvor digital tilstedeværelse behandles som kontinuerlig og altid tilgængelig. Unge mennesker bevæger sig ofte mellem skoleplatforme, sociale medier, underholdning, beskeder og andre former for online engagement uden klare grænser mellem dem. Under sådanne forhold bør digital detox ikke forstås som en total afvisning af teknologi, men som en bevidst praksis med at skabe intervaller, hvor opmærksomhed, hvile og fysisk tilstedeværelse er beskyttet mod konstant digital efterspørgsel. Værdien af denne praksis ligger ikke kun i at reducere skærmtid, men i at genoprette en følelse af valgfrihed over, hvornår og hvordan digitale medier bruges.

Derfor kræver implementering af digitale detox-strategier mere end lejlighedsvis tilbagetrækning. Det indebærer at lære at planlægge regelmæssige skærmfri perioder, integrere enhedsfri øjeblikke i daglige rutiner og reflektere over de følelsesmæssige og fysiske virkninger af at gøre det. Deltagerne skal erkende, at hvile fra enheder kan forbedre koncentrationen, reducere overstimulering, understøtte søvn og skabe mere plads til offline interaktion. Samtidig er detox-praksisser mest bæredygtige, når de forbliver fleksible og realistiske og tilpasser sig kravene fra uddannelse, kommunikation og hverdagens ansvar i stedet for at behandle al digital brug som lige skadelig.



Vigtige veje:

- Digital detox handler om at sætte grænser, ikke at afvise teknologi
- Skærmfri tid kan genoprette opmærksomhed, hvile og fysisk tilstedeværelse
- regelmæssig afbrydelse hjælper med at gøre digital brug mere bevidst
- Fordele viser sig ofte, når detox bliver en gentagen praksis
- Flexibilitet gør detox mere realistisk og bæredygtig

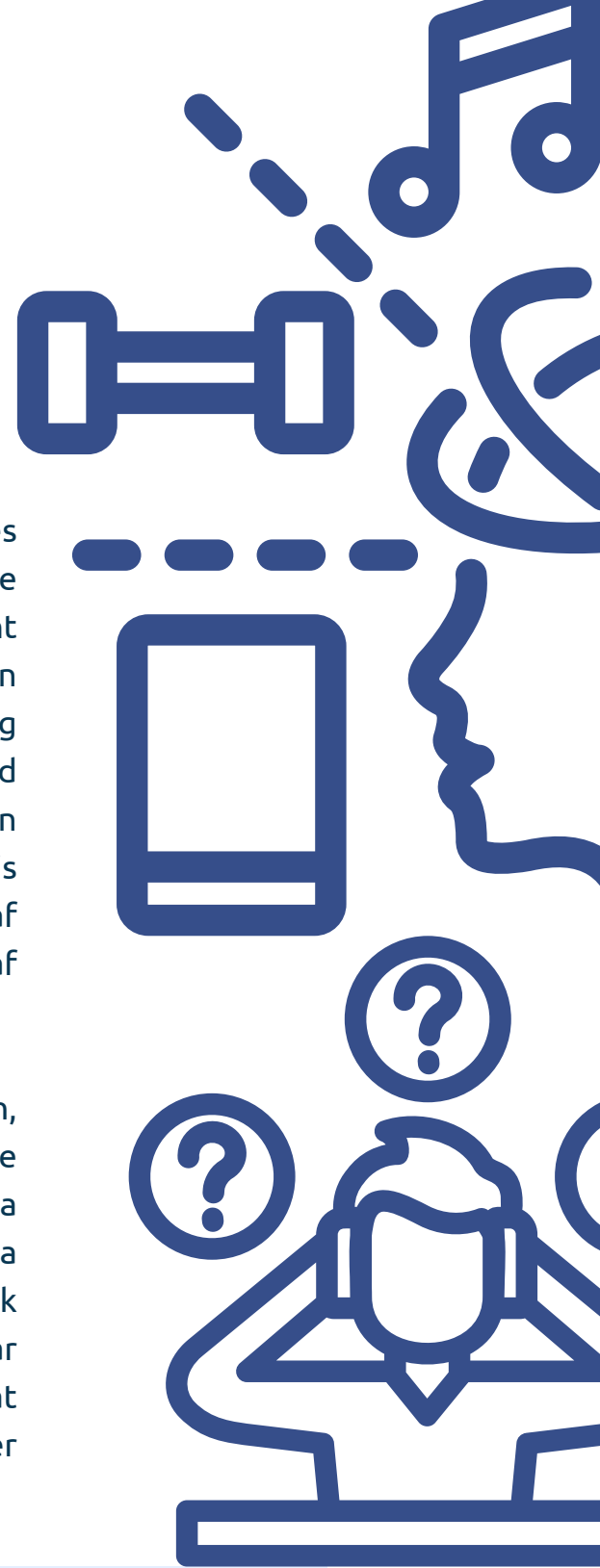
Anvendelse af respektfuld kommunikation

Digital detox bliver meningsfuld, når den planlægges snarere end overlades til tilfældighederne. Mange unge føler allerede presset af konstant tilgængelighed, men uden bevidst struktur kan skærmfri tid let erstattes af vanemæssig tjek, scrolling eller passiv online tilstedeværelse. Af denne grund fungerer detox bedst, når det behandles som en regelmæssig praksis snarere end en lejlighedsvis reaktion på udmattelse. Skærmfri aftener, dele af weekenden eller korte offline-perioder i løbet af dagen kan skabe en mere stabil rytme af afbrydelse.

Det er ikke sværhedsgraden, men gentageligheden, der betyder noget. En realistisk afgiftningsperiode hjælper unge med at opleve, at det at træde væk fra apparater ikke betyder at trække sig tilbage fra hverdagen. I stedet skaber det plads til hvile, fysisk tilstedeværelse og et andet forhold til tid. Når afgiftning planlægges på forhånd, bliver den lettere at beskytte og mindre tilbøjelig til at forsvinde under presset fra rutinemæssig brug.

Hvad hjælper

- Digital detox fungerer bedst, når den planlægges på forhånd
- regelmæssige offline-perioder er mere bæredygtige end dramatiske abstinenser
- Små gentagne grænser kan omforme hverdagens vaner
- Skærmfri tid understøtter hvile og opmærksomhed
- Realisme er vigtigere end intensitet



At anerkende fordelene ved digital detox

Unge mennesker er mere tilbøjelige til at engagere sig i digital detox, når de kan navngive, hvad det ændrer. Værdien af afkobling mærkes ofte, før den udtrykkes: mindre rastløshed, mere koncentrationsbesvær, roligere aftener, stærkere tidsbevidsthed eller en større følelse af tilstedeværelse i offline interaktion. Disse fordele er vigtige, fordi de hjælper detox med at blive noget, der opleves som støttende snarere end begrænsende.

Samtidig er fordelene ikke altid umiddelbare. Nogle unge oplever måske først ubehag, kedsomhed eller en refleks for at række ud efter en enhed, før de begynder at mærke de positive virkninger af reduceret stimulering. Af denne grund er refleksion nødvendig. Detox bliver mere meningsfuldt, når deltagerne opfordres til at observere, hvilke ændringer der sker i deres krop, opmærksomhed, humør og daglige rytme under og efter skærmfri perioder.

Hvad man skal overveje

- fordelene kan være subtile i starten
- ubehag kan opstå, før lindring gør
- konstant stimulering kan få ro til at føles uvant
- Unge mennesker reflekterer måske ikke over forandringer, medmindre de bliver bedt om det
- Tid uden skærm kan ses som et tab snarere end en gevinst



Reflektere over følelsesmæssige og fysiske virkninger

Digital detox bliver en dybere læringsproces, når den inkluderer refleksion over, hvad der sker under og efter afbrydelse. Unge mennesker bemærker ofte fysiske ændringer såsom mindre øjenbelastning, bedre søvn, reduceret spænding eller et roligere nervesystem. De kan også observere følelsesmæssige effekter: større lethed, lavere irritabilitet, mindre hastværk eller en stærkere følelse af at være til stede i det, de laver. Disse oplevelser er vigtige, fordi de hjælper med at forbinde detox med velvære snarere end med kontrol alene.

Refleksion gør det også lettere at genkende modstand. Følelser af kedsomhed, angst eller impulsen til at tjekke en enhed gentagne gange er ikke tegn på fiasko, men en del af at forstå, hvor dybt digitale vaner er vævet ind i hverdagen.

Hvad hjælper

- reflektere over ændringer i humør, energi og koncentration
- bemærker både ubehag og fordele under detox
- forbinder skærmfri tid med kropslig og følelsesmæssig bevidsthed
- at tale om oplevelsen i stedet for at behandle den tavs
- observere hvad der bliver lettere efter gentagne detox-perioder

Fælles barrierer

- kedsomhed kan i starten føles stærkere end fordelene
- Unge mennesker kan forvente øjeblikkelige resultater
- Refleksionen springes ofte over, når detoxperioden slutter
- Automatiske vaner kan hurtigt vende tilbage uden opmærksomhed
- ubehag kan forveksles med fiasko

Hvad unge har brug for

- sprog til at beskrive, hvordan afbrydelse føles tilladelse til at opleve blandede reaktioner under detox
 - støtte til at bemærke gradvise snarere end umiddelbare forandringer
- Praktiske rutiner, der forbinder detox med velvære
- plads til refleksion uden pres eller fordømmelse

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. NOTIFIKATIONSKORT – HVAD DISTRAHERER
MIG?

2. ALGORITMEDETEKTIV – HVEM VÆLGER FOR
MIG?

3. DIGITAL DETOX-PRØVEPERIODE – 24
MINUTTER, IKKE 24 TIMER



1. NOTIFIKATIONSKORT – HVAD DISTRAHERER MIG?

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne vil spore og visuelt kortlægge alle digitale distraktioner, de oplever under en kort læseopgave. Denne aktivitet opbygger bevidsthed om, hvordan digitale afbrydelser – som notifikationer, summen og trang til at tjekke apps – påvirker fokus og forståelse.

Læringsmål:

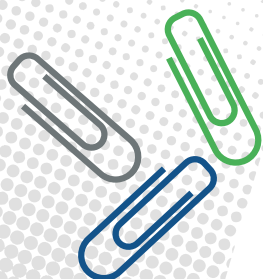
- Identificer almindelige digitale distraktioner, der afbryder læsningen.
- Forstå hvordan disse afbrydelser påvirker opmærksomhed og hukommelse.
- Reflekter over følelsesmæssige reaktioner på distraktion (f.eks. stress, nysgerrighed, frygt for at gå glip af noget).
- Begynd at udvikle strategier til at reducere eller håndtere distraktioner under læsning.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet hjælper deltagerne med at genkende, hvor ofte deres opmærksomhed bliver trukket væk, når de læser online. Ved at registrere disse distraktioner i realtid begynder de at se mønstre i deres adfærd og omgivelser.

Nødvendige materialer:

- En kort digital tekst eller historie (3-5 minutters læsning)
- Et regneark eller et blankt papir til registrering af distraktioner
- Kuglepenne, overstregningstuscher



Trin 1

(5-7 minutter):

Læsning med bevidsthed:

Deltagerne bliver bedt om at læse den korte tekst – men i stedet for at slå distraktioner fra, lader de deres sædvanlige notifikationer være tændt. Hver gang de bliver distraheret (internt eller eksternt), holder de pause og skriver det ned.

Trin 2

(10 minutter):

Distraktionskortlægning:

De forvandler deres noter til et visuelt kort ved hjælp af kategorier som:

- Indre distraktioner (tanker, stress, kedsomhed)
- Eksterne distraktioner (beskeder, pop op-vinduer, lyde)

Trin 3

(10 minutter)

Gruppediskussion:

Facilitatoren vejleder refleksion over typerne og hyppigheden af distraktioner, og hvordan de påvirkede forståelsen af teksten.

- Hvad overraskede dig ved antallet eller typen af distraktioner, du oplevede?
- Hvordan påvirkede distraktionerne din evne til at forstå historien?
- Hvad er én lille ændring, du kunne foretage for at reducere distraktion næste gang?

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



MELDINGSKAART – WAAR WORD IK DOOR AFGELEID?

Houd bij welke factoren je afleiden tijdens het lezen en ontdek wat je aandacht afleidt.

1. BRENG JE AFLEIDINGEN IN KAART

Verdeel je afleidingen in twee categorieën hieronder. Voeg voorbeelden, tekeningen of symbolen toe.

Interne afleidingen (gedachten, gevoelens, verveling, stress...) 	Externe afleidingen (berichten, pop-ups, geluiden, mensen...) 

2. DELEN EN REFLECTEREN

Deel je kaart met de groep en reflecteer op hoe afleidingen je leeservaring beïnvloeden.

3. REFLECTIE

Wat heeft je verrast aan het aantal of het soort afleidingen dat je hebt ervaren?

Hoe beïnvloedden de afleidingen je vermogen om het verhaal te begrijpen?

Wat is één kleine verandering die je zou kunnen doorvoeren om de volgende keer minder afleiding te hebben?

2. ALGORITMEDETEKTIV – HVEM VÆLGER FOR MIG?

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne udforsker, hvordan algoritmer påvirker deres læsevalg. De vil gennemgå læseanbefalinger fra en af deres yndlingsapps og undersøge, hvorfor de får vist bestemt indhold.

Læringsmål:

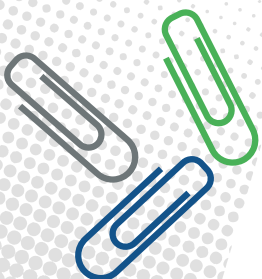
- Forstå hvordan algoritmer indsamler data og påvirker indholdsanbefalinger.
- Reflekter over virkningen af personalisering på eksponering for forskellige ideer.
- Udvikle kritisk tænkning omkring digital autonomi og valg.
- Anerkend, hvornår personalisering hjælper vs. begrænser deres læseoplevelse.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet forvandler deltagerne til "detektiver" af deres egen feed- eller app-adfærd. Den opfordrer dem til at undersøge digitale systemer med nysgerrighed, ikke frygt.

Nødvendige materialer:

- En læseapp eller -platform, de bruger regelmæssigt (f.eks. Wattpad, Kindle, Webtoon, BookTok)
- Et arbejdsark eller en promptliste
- Telefon/tablet eller skærbilleder (valgfrit)



Trin 1

(5 minutter):

Trin 2

(10 minutter):

Trin 3

(10 minutter)

Udforsk feedet:

Deltagerne åbner appen og ser på 3-5 læseforslag eller historier.

Stil detektivspørgsmål:

De svarer:

- Hvorfor tror jeg, at dette blev anbefalet til mig?
- Hvilken tidligere adfærd (likes, klik, søgninger) kan have udløst dette?
- Ser jeg den samme type indhold igen og igen?
- Mangler der emner eller stemmer?

Del i små grupper:

Deltagerne sammenligner resultater og diskuterer, hvordan de har det med at blive "læst" af en algoritme.

- Opdagede du noget uventet ved dit læsefeed?
- Hvor meget af din læsning vælger du selv – og hvor meget bliver valgt for dig?
- Hvad kunne du gøre for at få mere varieret eller afbalanceret indhold?

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



ALGORITME DETECTIVE – WIE Kiest MIJ?

Laten we eens onderzoeken hoe apps leestips geven.

1. VERKEN DE FEED, DEEL EN DISCUSSIEER

Open je favoriete lees-app. Bekijk 3-5 leessuggesties of verhalen. Bespreek je bevindingen in kleine groepjes. Hoe voel je je erover dat je 'gelezen' wordt door het algoritme?

Suggestie (titel / type / auteur)	Waarom denk ik dat dit mij werd aangeraden?	Welk gedrag uit het verleden (likes, klikken, zoekopdrachten) zou dit kunnen hebben veroorzaakt?	Zie ik steeds hetzelfde soort content?	Zijn er onderwerpen of stemmen die ontbreken?

2. REFLECTIE

Heb je iets onverwachts
ontdekt in je leesfeed?

Hoeveel van je leesvoer kies
je zelf uit en hoeveel wordt er
voor je uitgekozen?

Wat zou je kunnen doen om meer
diverse en evenwichtige content
te krijgen?

3. DIGITAL DETOX-PRØVEPERIODE – 24 MINUTTER, IKKE 24 TIMER

Beskrivelse af aktivitet:

I stedet for en skræmmende heldags detox prøver deltagerne en 24-minutters læsesession uden distraktioner, understøttet af et læseritual, de selv skaber.

Læringsmål:

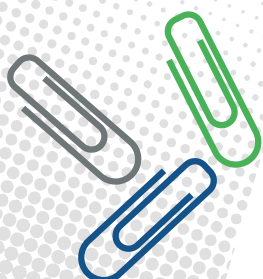
- Øv dig i bevidst læsning i et roligt, selvdefineret rum.
- Skab og reflekter over et personligt læseritual.
- Sammenlign den følelsesmæssige og kognitive forskel mellem distraheret og fokuseret læsning.
- Begynd at sætte mikrogrænser, der understøtter læsetrivsel.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet viser unge, at detox ikke behøver at betyde at koble fra i dagevis – det kan starte i det små. Gennem en 24-minutters mindful læseprøve får de øjeblikkelig feedback på, hvordan fokus kan føles.

Nødvendige materialer:

- En bog eller artikel efter eget valg (digital eller trykt)
- Timer (f.eks. telefon i flytilstand)
- Arbejdsark til design af læseritualet
- Stille rum eller hovedtelefoner



Trin 1

(5 minutter):

Design ritualet

Deltagerne vælger:

- Hvor de skal læse
- Hvad de vil læse
- Hvad de vil slukke (f.eks. apps, Wi-Fi)
- Et lille beroligende element (te, musik, tæppe osv.)

Trin 2

(25 minutter):

24 minutters læsning (stille session)

Facilitatoren sætter en synlig timer.

Trin 3

(10 minutter)

Afspejling:

Deltagerne skriver dagbog om, hvordan oplevelsen føltes, og sammenligner den med en typisk læsesession.

- Hvad lagde du mærke til ved din opmærksomhed eller dine følelser under denne session?
- Ville du gøre det igen? Hvad ville du ændre?
- Kunne dette blive en vane for dig? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvilke mønstre observerede jeg i, hvordan unge beskrev deres distraktioner eller opmærksomhedsvaner, mens de læste digitalt?
- Hvor trygge var deltagerne ved at navngive algoritmers indflydelse eller indrømme, at de følte sig ude af kontrol online?
- Udviste nogen elev uventet indsigt eller modstand, når det gjaldt om at sætte grænser for læsning?
- Hvilke værktøjer eller teknikker syntes at give eleverne mulighed for at tage ejerskab over deres opmærksomhed og digitale rum?
- Hvordan kan jeg integrere flere mindfulness- eller digitale velværerutiner i andre læse- eller medieaktiviteter?

TEST FOR DELTAGERNE

Instruktioner til facilitator:

Brug disse spørgsmål i en skriftlig refleksion, en dagbogssession eller en pardiskussion efter aktiviteterne. Opfordr deltagerne til at give specifikke eksempler fra den virkelige verden fra deres læseliv.

1. Tænk på sidste gang du prøvede at læse på din telefon eller computer. Hvad distraherede dig mest? Hvordan påvirkede det det, du husker fra teksten?
2. Har du nogensinde bemærket, at dine læseapps eller feeds viser dig den samme type indhold igen og igen? Hvorfor tror du, det sker? Hvad kunne du gøre, hvis du ville læse noget andet?
3. Hvordan har du det normalt efter at have læst online i lang tid – fuld af energi, træt, rolig, angst? Hvad tror du forårsager den følelse?
4. Beskriv en lille vane eller ændring, du kunne prøve i denne uge for at gøre din læsetid mere fokuseret eller fornøjelig. Hvad ville hjælpe dig med at holde fast i den?
5. Delte nogen i din gruppe en læsestrategi eller oplevelse, der fik dig til at tænke anderledes? Hvad lærte du af dem, og kunne det også virke for dig?

ENHED 3

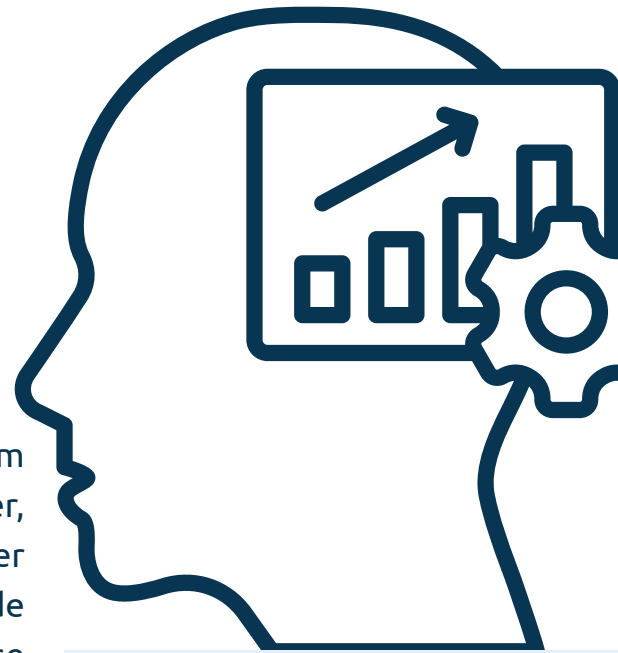
Digitale tekster og hjernen

Forståelse af haptisk feedback

Hvad er haptisk feedback

Unge oplever ofte skærminteraktion ikke kun gennem det, de ser, men også gennem det, de føler. Vibrationer, tryk, alarmer og andre former for haptisk feedback er designet til at skabe umiddelbarhed og holde opmærksomheden tæt knyttet til enheden. Disse signaler kan virke små, men de former vaner meget effektivt, fordi de afbryder både kroppen og sindet. Af denne grund bør haptisk feedback ikke forstås som en neutral funktion, men som en del af det sensoriske design, der holder digital interaktion aktiv og svær at ignorere.

Det, der gør dette særligt vigtigt, er, at sensorisk feedback ofte virker, før refleksionen begynder. En vibration kan udløse kontroladfærd næsten automatisk, selv når selve indholdet er ubetydeligt. Med tiden kan unge blive meget følsomme over for disse signaler uden fuldt ud at bemærke, hvor ofte de retter opmærksomheden, bryder koncentrationen eller øger afhængigheden af øjeblikkelig respons. At opbygge bevidsthed på dette område betyder at hjælpe deltagerne med at erkende, at skærmvaner ikke kun formes af interesse eller intention, men også af sensorisk betingning.



Vigtige veje:

- haptisk feedback er designet til hurtigt at fange opmærksomheden
- Vibrationer og alarmer kan udløse automatisk kontroladfærd
- Sensorisk feedback påvirker vaner, før refleksionen begynder
- Skærminteraktion formes af både kropslige og mentale reaktioner
- bevidsthed om disse signaler understøtter mere bevidst brug af enheden

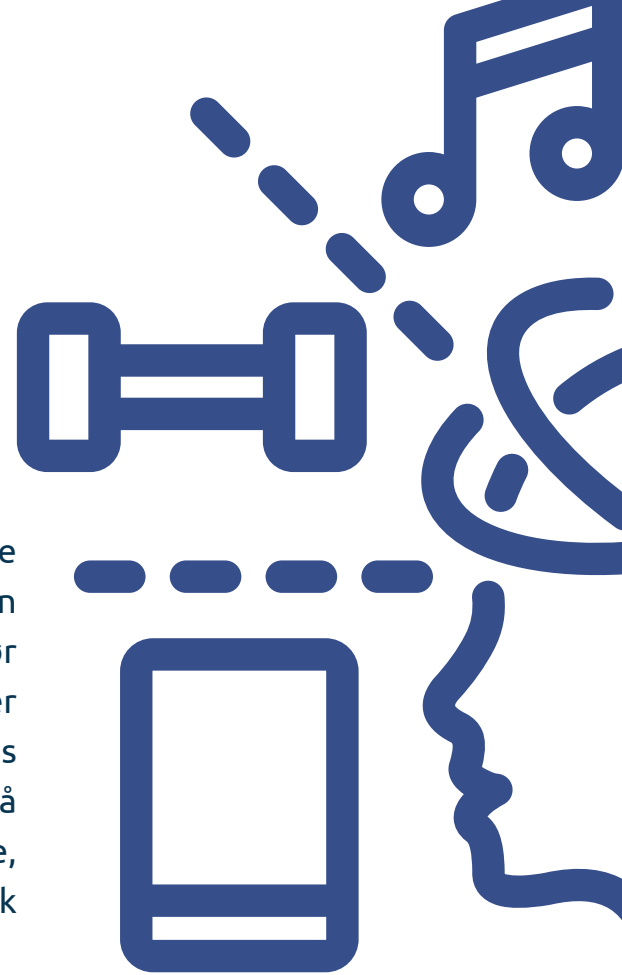
Genkendelse af sensorisk feedback

Mange digitale platforme er bygget til at holde brugerne lydhøre, og haptisk feedback spiller en central rolle i den proces. En vibration eller alarm gør mere end at signalere, at der er sket noget. Den skaber et lille øjeblik af hast, hvilket får enheden til at føles øjeblikkeligt relevant og svær at ignorere. Dette kan få selv mindre notifikationer til at føles vigtige, simpelthen fordi de leveres gennem sensorisk afbrydelse snarere end stille tilgængelighed.

For unge mennesker kan gentagen eksponering for disse signaler normalisere en tilstand af delvis årvågenhed, hvor opmærksomheden forbliver åben for afbrydelser hele tiden. Udfordringen er ikke kun, at enheder kræver opmærksomhed, men at de gør det på måder, der bliver velkendte, kropslige og rutineprægede. At anerkende dette mønster er det første skridt i retning af at reducere dets indflydelse og gøre skærminteraktion mindre reaktiv.

Fælles barrierer

- vibrationer føles ofte presserende, selv når indholdet er ubetydeligt
- Sensoriske signaler gentages ofte nok til at blive automatiske
- Unge mennesker bemærker måske ikke, hvor kraftigt kroppen reagerer
- alarmer kan føles normale, fordi de er konstante
- opmærksomheden afbrydes, før brugeren træffer et valg



Refleksion over, hvordan format påvirker fortolkning og engagement

Reduktion af haptisk feedback kan ikke kun ændre, hvor ofte unge tjekker deres enheder, men også hvordan de oplever skærmbrug mere generelt. Når vibrationer og advarsler er begrænsede, afbrydes opmærksomheden sjældnere, og digital interaktion kan begynde at føles roligere, langsommere og mere håndterbar. Dette kan understøtte mindfulness ved at gøre det lettere at holde sig til én opgave ad gangen og bemærke, når engagement er styret af valg snarere end tvang.

Refleksion er vigtig her, fordi fordelene kan være subtile i starten. Unge mennesker kan opleve mindre spænding, færre refleksive kontroller eller en stærkere følelse af kontrol, men kun hvis de opfordres til at observere disse ændringer.

Hvad hjælper

- reflekterer over, hvordan skærmbrug føles med færre vibrationer
- bemærker ændringer i fokus, ro og afbrydelse
- forbinder reduceret feedback med mere bevidst brug af enheder
- observation, når kontrol bliver mindre automatisk
- være opmærksom på, hvordan kroppens spænding ændrer sig

Fælles barrierer

- fordelene kan vise sig gradvist snarere end øjeblikkeligt
- vanen kan fortsætte, selv efter at alarmerne er reduceret
- Unge mennesker stopper måske ikke op for at bemærke forskellen
- Mindfulness kan føles uvant i hurtige digitale miljøer

Hvad unge har brug for

- tid til at observere subtile ændringer i opmærksomhed og humør
- støtte i at forbinde roligere brug med velvære
- opmuntring til at værdsætte reduceret afbrydelse
- praksisser, der gør mindful skærmbrug mere konkret
- tillid til, at mindre feedback ikke betyder mindre forbindelse

AKTIVITETER, DER SKAL IMPLEMENTERES

1. BYG DIT LÆSERITUAL

2. MIN UGE MED LÆSNING –
MIKROVANETRACKER

3. MIN DIGITALE LÆSEVELVÆREPLAN



1. BYG DIT LÆSERITUAL

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne designer og tester et personligt "læseritual", der forbereder deres sind og krop på fokuseret og fornøjelig læsning. Dette ritual omfatter miljømæssig opbygning, fysisk komfort og bevidst mental forberedelse.

Læringsmål:

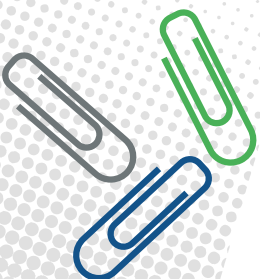
- Forstå hvordan miljø og mental tilstand påvirker læsefokus.
- Identificer simple fysiske eller følelsesmæssige signaler, der understøtter opmærksomhed.
- Udvikl en gentagelig vane med at forberede sig på bevidst at læse.
- Reflekter over, hvordan små rutiner kan opbygge motivation og velvære.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Mange unge læser i travle eller kaotiske miljøer. Denne aktivitet hjælper dem med at designe en kort, gentagelig rutine før læsning – noget de kan gøre på 2-5 minutter for at forbedre fokus og glæde.

Nødvendige materialer:

- Arbejdsark med vejledende spørgsmål
- Blankt papir og farvede tuscher
- Beroligende musik (valgfrit), stemningsbelysning



Trin 1

(5-10 minutter):

Brainstorm ritualelementer:

Deltagerne nævner elementer, der gør læsning lettere eller mere behagelig, såsom:

- Belysning, lyd, duft, kropsholdning, drikkevare/snack, læsestilling
- Åndedrætsøvelser, dagbogsskrivning, musik, skærmfri tid

Trin 2

(10 minutter):

Design ritualet:

De tegner eller skriver deres ideelle "læseritual" ned, herunder:

- Tidspunkt på dagen
- Opsætning af fysisk rum
- Handling før læsning (f.eks. strække, trække vejret, indstille en timer)
- Valgfrit: lav et symbolsk stikord (f.eks. læselys, bogmærke, armbånd)

Trin 3

(10-15 minutter)

Øvelsessession (10-15 minutter):

De afprøver deres ritual med en kort, fokuseret læsesession og reflekterer derefter.

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

- Hvordan påvirkede dit ritual dit fokus eller din energi?
- Ville du bruge dette igen i din daglige rutine?
- Hvilke små justeringer ville forbedre dit ritual?



ONTWIKKEL JE EIGEN LEESRITUEEL

Stel een korte routine samen die je helpt je geest en lichaam voor te bereiden op het lezen.

1. BRAINSTORM

Maak een lijst van dingen die je helpen om je klaar te voelen om te lezen:

2. ONTWERP JE RITUEEL

Tijdstip:

Waar ik ga lezen:

Wat ik ga doen voordat ik ga lezen:

Probeer je ritueel eens uit met een korte leessessie. Hoe voelde dat?

3. TEKEN JE IDEALE LEESRITUEEL.

4. REFLECTIE

Welke invloed had je ritueel op je concentratie of energie?

Zou je dit opnieuw in je dagelijkse routine gebruiken?

Welke kleine aanpassingen zouden uw ritueel verbeteren?

2. MIN UGE MED LÆSNING – MIKROVANETRACKER

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne sporer deres daglige læsevaner over en uge ved hjælp af et simpelt visuelt værktøj og reflekterer derefter over mønstre, succeser og forhindringer. Dette opbygger bevidsthed og fremmer konsistens.

Læringsmål:

- Sæt små, opnåelige mål for læsefrekvens.
- Spor og evaluer læsevaner over tid.
- Anerkend, hvad der understøtter eller blokerer bæredygtige rutiner.
- Opbyg motivation gennem visuel vaneforstærkning.

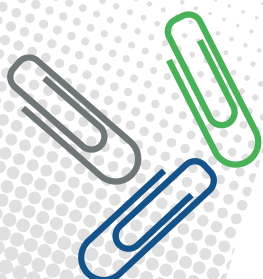
Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet flytter fokus fra læsemængde til læsekonsistens. Deltagerne oplever, at selv korte læsesessioner, der gentages regelmæssigt, opbygger selvtillid og motivation.

Nødvendige materialer:

Ugentlig registreringsark (papir eller digitalt) med ugedage og kolonner som:

- Tid
- Format (digital/trykt/lyd)
- Hvor længe
- Hvor
- Hvordan jeg havde det bagefter



Trin 1

(5 minutter):

Sæt et personligt mål:

Deltagerne sætter et realistisk læsemål for ugen (f.eks. 3 gange denne uge i 10 minutter).

Trin 2

Spor hele ugen:

De logger hver læsesession og reflekterer kort.

Trin 3

Grupperefleksion (i slutningen af ugen):

I par eller små grupper deler deltagerne, hvad der virkede, hvad der var svært, og hvad de måske vil prøve næste gang.

- Hvad var den nemmeste del af din læserutine?
- Hvad forhindrede dig i at læse på nogle dage?
- Hvilken lille ændring ville gøre næste uge lettere?

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:



MIJN LEESWEEK – MICROGEWOONTE-TRACKER

Een klein stukje tekst. Elke dag. Groot verschil.

1. STEL JE DOEL VAST

Mijn doel voor deze week:

Dag	Tijd	Formaat (digitaal, print, audio)	Waar? (bijv. thuis, bus, park, bed)	Hoe voelde ik me daarna? (bijv. ontspannen, geïnspireerd, verveeld, afgeleid)
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

2. REFLECTIE

Wat was het makkelijkste
onderdeel van je leesroutine?

Wat weerhield je er op
sommige dagen van om te
lezen?

Welke kleine verandering zou de
volgende week gemakkelijker
maken?

3. MIN DIGITALE LÆSEVELVÆREPLAN

Beskrivelse af aktivitet:

Deltagerne syntetiserer alt, hvad de har lært i dette modul, i en personlig digital velværeplan, der inkluderer læsevaner, skærmgrænser og fokusstrategier, der er skræddersyet til deres liv.

Læringsmål:

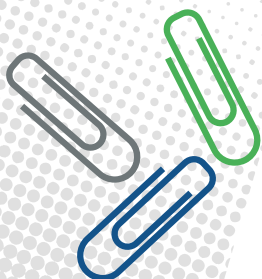
- Lav en personlig plan for afbalanceret og målrettet læsning.
- Kombinér refleksion, værktøjer og teknikker i et brugbart format.
- Forstå, hvordan man tilpasser læsevaner til forskellige livssammenhænge.
- Føle dig tryk ved at tage ejerskab over din egen digitale trivsel.

Forklaring og tildeling af aktiviteter:

Denne aktivitet afslutter enheden med et håndgribeligt resultat. De unge udarbejder en visuel plan på én side, som de kan beholde eller revidere.

Nødvendige materialer:

- Udskrevet skabelon eller blankt A4-papir
- Tuscher, klistermærker eller digitale designværktøjer (f.eks. Canva)
- Opsummerende uddeling af strategier dækket (valgfrit)



Trin 1

(15-20 minutter):

Trin 2

(10 minutter):

Anbefalede
spørgsmål til
opsummering
af aktiviteten:

Planafsnit kan omfatte:

- Min ideelle læsetid
- Mine yndlingsformater og hvorfor
- 3 ting jeg vil gøre for at reducere distraktioner
- Mit læseritual
- En udfordring jeg vil prøve denne måned
- Hvornår og hvordan jeg vil reflektere eller nulstille

Guidet planlægning:

Facilitatoren guider deltagerne gennem hvert afsnit og giver tid til kreativt input.

Delekreds:

Frivillige deler en del af deres plan og tilbyder opmuntring til jævnaldrende.

- Hvilken del af din plan glæder du dig mest til at prøve?
- Hvad tror du bliver sværest at holde fast i?
- Hvordan ved du, om din plan virker?



MIJN DIGITALE LEESPLAN VOOR WELZIJN

Ontwerp een plan dat je helpt om geconcentreerd, met plezier en in balans te lezen.

1. STEL JE PLAN OP

Vraag	Uw antwoord
Mijn ideale leestijd (Wanneer zal ik het lezen?)	
Mijn favoriete formaten en waarom.	
3 dingen die ik ga doen om afleiding te verminderen	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mijn leesritueel (Wat helpt mij om in de leesmodus te komen?)	
Een kleine uitdaging die ik deze maand ga proberen.	
Wanneer en hoe ik ga reflecteren en opnieuw begin (Hoe kan ik inchecken en mijn plan aanpassen?)	

2. REFLECTIE

Welk onderdeel van je plan wil je het liefst uitproberen?	Wat denk je dat het moeilijkst zal zijn om vol te houden?	Hoe weet je of je plan werkt?

REFLEKTION FOR UNDERVISEREN

- Hvordan var deltagernes opfattelse af, hvad en "bæredygtig" læsevane ser ud?
- Hvilke trivselsstrategier virkede mest tilgængelige eller motiverende for de unge?
- Var der tegn på modstand eller overraskelse, da man reflekterede over digital træthed eller udbrændthed?
- Hvordan engagerede deltagerne sig i processen med at designe deres egen plan – var den kreativ, gennemtænkt og tøvende?
- Hvilken støtte kan jeg tilbyde fremadrettet for at hjælpe dem med at opretholde deres læserutiner?

TEST FOR DELTAGERNE

Instruktioner til facilitator:

Brug disse spørgsmål skriftligt, i parsamtaler eller i refleksioner i små grupper. Opfordr deltagerne til at tale ud fra deres egen virkelighed og henvise til specifikke eksempler fra deres liv.

1. Hvad betyder en "bæredygtig læsevane" med dine egne ord? Hvordan adskiller det sig fra bare at læse, når du har lyst?
2. Hvordan har du det normalt efter at have brugt meget tid på at læse online eller på din telefon? Hvad ville hjælpe dig med at føle dig mere rolig eller fokuseret bagefter?
3. Beskriv én vane eller grænse, du har inkluderet i din digitale læsetrivselsplan. Hvorfor valgte du den, og hvordan tror du, den vil hjælpe dig?
4. Hvad er én ting, der kan forhindre dig i at holde dig til din læseplan? Hvad kan du gøre for at komme tilbage på sporet, hvis det sker?
5. Hørte du en idé fra en anden i løbet af denne enhed, som du gerne vil afprøve i dit eget liv? Hvad var det, og hvorfor skilte den sig ud for dig?