

Vårt digitala liv (2)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Vårt digitala liv (2)

Beskrivelse

Hvad gør stress med os, og hvordan påvirkes hjernen af digitalisering? Hvordan kan fysisk aktivitet forynge hjernen, og hvorfor bruges en stor del af vores hjerner til at være sociale? Det undersøger lægen og forfatteren Anders Hansen i serien "Din hjerne". Den digitale revolution med smartphones har på mange måder gjort vores liv enklere. Men er der problemer med at bruge tre-fire timer foran skærmen hver dag? Anders Hansen finder ud af, hvad skærmforbrug gør ved vores hjerner.

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bl.a. bruges i emneforløb om kroppen, hjernen, vores digitale liv, skærm tid mv. Der er oprettet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan gå direkte til det afsnit man vil vise.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion.	00:00:00
02:	Hvordan er vores skærmvaner?	00:03:28
03:	En skærmfri uge.	00:05:21
04:	Hjernens belønningscentrum.	00:09:13
05:	Forventninger.	00:13:48
06:	Din hackede hjerne.	00:19:39
07:	Søvn.	00:27:43
08:	Multitasking.	00:33:48
09:	En lille test omkring multitasking. Her kan du selv prøve.	00:35:52
10:	Forsker fra Oxford Universitet, UK, fortæller om hjernen og multiforskning.	00:39:25
11:	Forskning har vist, at læring sker bedre når mobiltelefonen lægges uden for klasseværelset. - at ignorerer mobiltelefonen, kræver en aktiv handling af hjernen der kræver energi, på bekostning af koncentration.	00:43:20
12:	Fremtiden.	00:45:32
13:	Opfølgning på eksperimentet: "En skærmfri uge".	00:51:17
14:	Afrunding.	00:56:14