

DU, JAG, VI

Skärmar, ideal och psykisk hälsa

Samtalskort för gymnasiet



TYST MINUT

Sitt mitt emot varandra i 60 sekunder utan att säga ett ord. Diskutera sedan: vad hände i kroppen?

PUBLIC FREEZE

Planera en 30 sekunders stilla “freeze” på skolgården för att uppmärksamma psykisk hälsa. Vad ska åskådarna känna? Hur ska ni gå tillväga?

LYSSNARTESTET

Låt alla få en minut var att berätta om något som oroar dem. Medan en person pratar är de andra tysta. Avbryt inte och kommentera inte på det någon annan sa. Gå vidare till nästa person tills alla fått en minuts uppmärksamhet från gruppen. Hur skiljde sig detta från ett vanligt samtal?

TA PULSEN

Gå laget runt: Känn pulsen i 15 sekunder. Berätta sedan om något som stressar dig. Ta pulsen igen. Var pulsen högre eller lägre nu?

KROPP & SJÄL

Placera handen på magen, andas djupt 5 gånger.
Beskriv med tre ord var hur det kändes.

MINDFUL I 60 SEK

Blunda och lyssna på omgivningen tillsammans i 60 sekunder i tystnad. När minuten gått, ta fram ett papper och rita en ljudkarta över rummet. Hur skiljde sig era upplevelser åt? Vilka ljud dominerar er upplevelse?

MINDRE PRESS

Skissa på en gemensam stresshanteringsaffisch med tre konkreta tips.

EN MER CHILL SKOLA

Kom på 5 konkreta åtgärder er skola kan införa för att minska stress.

STRESSGRAF

Skapa en stress-tidslinje över året: vilka perioder är mest pressade och varför?

JAG ELLER VI

"Det är alltid ditt eget ansvar att må bra."
Diskutera för och emot.

KÄNSLOSACK

"Det är onödigt att prata om känslor i skolan."
Diskutera.

SOVA ELLER PLUGGA

"Sömn är viktigare än läxor." Vad tycker ni?

JAKTEN PÅ SÖMΝ

Diskutera: varför är det dåligt att sova för lite när vi är unga? Vad kan vi göra åt det på samhällsnivå?

FARLIGT PERFEKT

“Perfektionism är lika farligt som ett stillasittande liv.” Stämmer påståendet? Varför eller varför inte?

EQ > IQ?

“Emotionell intelligens är viktigare än IQ i arbetslivet.” Resonera för och emot.

STEGRÄKNARSTRESS

Debattera "stegräkning i skolan". Välj roller – först för i 60 sekunder, byt sedan till emot. Vad kändes mest övertygande och varför?

STATEN MOT JAGET

Kör ett rollspel – en politiker, psykolog och elev:
ska staten reglera ungas skärmtid? Kör
3 minuters debatt.

SNABB-ETIK

Du kan redigera ditt framtida barns DNA för att slippa psykisk sjukdom – skulle du? Svara ja/nej direkt, diskutera sedan vad som gör valet svårt.

ÅSIKTS-SWITCH

Debattera: medicin för viktkontroll. Välj roller – först för i 60 sekunder, byt sedan till emot. Vad kändes mest övertygande och varför?

LOGGA UT

Påstående: "Digital detox är nödvändigt för att må bra."

Håller ni med? Varför/varför inte?

LABEL OVERRIDE

“Ökad diagnostisering av neuropsykiatriska tillstånd leder till minskad tolerans för olikhet.”
Håller ni med? Motivera era svar för varandra.

EMPATINS URSPRUNG

Är empati medfödd eller inlärd? Diskutera.

ETT BREV BETYDER MER ÄN 1000 SMS

Förr var brevväxling ett vanligt sätt att hålla kontakt med vänner och familj. Nu har chatt och mejl tagit över. Men kanske betyder ett handskrivet brev mer än någonsin?

Fundera individuellt på vem du skulle vilja skicka ett brev till och vad du vill säga som du kanske inte annars får sagt. Skriv brevet men välj själv om du vill skicka det eller inte.

ENSAM PÅ NÄTET

"Sociala medier gör oss mer ensamma." Håller ni med? Varför/varför inte?

BYT HASHTAGS

Skriv ner en hashtag om kroppen eller utseende som du sett på en lapp (tex #bodygoals). Byt lappar med varandra och uppfinn en anti-hashtag som utmanar den som står på lappen.

FÖR- OCH NACKDELAR

Lista 2 plus och 2 minus med sociala medier.
Tycker ni lika i gruppen?

ALGORITHM-EXPERIMENT

Sök på samma ord på TikTok på två olika inloggningar. Scrolla i 1 minut. Hur skiljer sig flödena åt? Varför?

SJÄLVPORTRÄTT 2.0

Ta en selfie utan filter som visar en känsla du sällan delar online. Visa gruppen, prata om valet.

INFLUENCERKOLL

Analysera ett influencerkonto: vad har hen för budskap om kropp och själ? Vad finns det för positiva och negativa saker med budskapet?

PODCAST-PITCH

Skapa en pitch för en podd om ungas psykiska hälsa – syfte, målgrupp, gäster.

FAIL-SAFE

"Att misslyckas är ett tecken på att man vågat försöka." Kom på exempel från era egna liv och vad ni lärde er av misstagen.

STRESS-CHECK

“Stress är alltid dåligt.” Sanning eller myt?

ENSAM ÄR INTE STARK

Gör en gemensam lista på fem saker som stärker klassgemenskapen.

EN-MINUTS-MANIFEST

Skriv ett 140 teckens manifest om hur samhället borde hantera skärmberoende, tillsammans eller individuellt.

DISCIPLIN ELLER KONTROLL

Var går gränsen mellan självdisciplin och ohälsosam kontroll?

COMPARE & DESPAIR

Hur påverkar jämförelsekulturen online din egen självbild?

ARV ELLER MILJÖ

Vilken roll spelar gener vs. miljö för psykisk ohälsa? Exemplifiera.

CLEAN EATING?

När blir ett intresse för hälsosam kost risk för ortorexi?

ALGORITMISK KONTROLL

Hur påverkar algoritmer ditt beteende –
medvetet & omedvetet?

DNA-DILEMMA

Vilka etiska dilemman uppstår om vi kan redigera gener för bättre psykisk hälsa?