



Läroplanskoppling
finns på sista sidan

Lärarhandledning

Social interaktion – livsviktigt!



Längd: 58 min

Ålder: Från 14 år (H+G)

Ämne: Biologi, samhällskunskap, värdegrund, psykologi, geografi

Språk: Engelska

Produktionsland:
USA, 2020

Svensk distribution:
Cinebox, 2020

Ansvarig utgivare:
Ann Nordström

Filmnr: EDU0240



Nyckelord

Social isolation • ensamhet
ofrivillig ensamhet • sociologi
hållbar utveckling • sociala medier
hälsa • lycka
urbanisering • sociala kontakter
gemenskap • interaktion

Ensam är stark, är ett gammalt talesätt, men stämmer det verkligen? För trots att vårt västerländska samhälle blir allt mer individualistiskt och oberoende och självständighet värderas högt, breder den psykiska ohälsan ut sig. Allt fler studier visar dessutom att människor med starka sociala band mår bättre, inte bara psykiskt utan även fysiskt. I dag klassas ensamhet som en riskfaktor när det gäller ohälsa. Ändå bor och arbetar fler och fler ensamma och umgås via sociala medier. Många unga ringer inte sina kompisar utan kommunicerar via sms. Hur har vi egentligen hamnat här?

Referat

Vi lever i individualismens tidevarv. Många människor väljer att bo själva och dessutom arbeta hemifrån. Att kunna välja hur man lägger upp sin tid kan var positivt och leda till att man har mer tid för ett aktivt socialt liv. Men när ensamheten leder till social isolation övergår det till ett växande samhällsproblem. Under hela 1900-talet har den ofrivilliga ensamheten ökat drastiskt. I USA räknar man med att människor som lider av ensamhet har fördubblats på bara 30 år. De finns de som hävdar att social isolation är lika negativt för vår hälsa som rökning eller diabetes. Ensamhet klassas som en form av depression.

Men varför är vi så ensamma i vårt moderna västerländska samhälle? Filmen *Social interaktion – livsviktigt!* pekar ut några viktiga orsaker. Det handlar om hur vi väljer att bo, hur städer och villasamhällen är utformade, hur det kollektiva resandet förändrades i och med bilen och hur tv, mobiltelefoner och sociala medier



gjort oss allt mer isolerade. Men det finns olika initiativ för att bryta isoleringen och skapa rum för gemenskap till och med i städernas mest utsatta områden.

Arbeta med filmen

Social interaktion – livsviktigt!

Före filmvisning

Aktivitet enligt EPA-modellen. Mina sociala kontakter. Se bifogat schema!

Enskilt

- Fyll i dina sociala kontakter i bifogade schemat. Gör en uppskattning av dina sociala kontakter under en vecka. Det är viktigt att du uppskattar skillnaden mellan den tid ni umgås fysiskt eller talar i telefon, och den tid ni umgås genom sociala medier och textmeddelande.
- Jämför tabellerna 2 och 2.
- Vad ser ni för likheter/skillnader

Alla

- Redovisa era resultat och tankar kring arbetet i helklass

Frågor efter filmvisning

1. Beskriv kortfattat vad du tyckte att filmen handlade om.
2. Vad tyckte du var det viktigaste budskapet i filmen?
3. Fick du lära dig något nytt av filmen? I så fall vad?
4. Vad gjorde dig förvånad?
5. Tycker du att filmen verkar trovärdig?

Resonerande frågeställningar

Att vara själv är inte samma sak som att vara ensam. Ibland är det viktigt att bara få vara själv, ta det lugnt, tänka och slappna av. Det är den ofrivilliga ensamheten som leder till ohälsa. Dock är det viktigt att man ser upp, kanske inbillar man sig att man mår bra av att vara själv bara för att man inte vågar knyta sociala band. Det kan också vara så att man känner sig fullständigt ensam trots att man har massor av vänner och sociala kontakter. På 1177 – Vårdguiden kan man läsa om tre sorters ensamhet som är skadlig för vår hälsa.

Social ensamhet – Det är när du saknar samhörighet och nära band med andra som familj, vänner och bekanta

Emotionell ensamhet – Du saknar någon att anförtro dig till på ett djupare plan, någon du vågar öppna dig för, någon som lyssnar och bryr sig, en nära vän eller kärlekspartner.

Existentiell ensamhet – Du känner att ingen riktigt förstår dig, dina innersta tankar och känslor går inte att dela med någon, för ingen kommer riktigt att förstå dig.

Arbeta i grupper om 4-5 st, redovisa sedan i helklass.

- Resonera kring vad uttrycken ovan betyder för er!
- Kan ni känna igen er i någon beskrivning av ensamhet?
- Alla har vi någon gång känt oss ensamma. När, i vilka situationer har ni känt er ensamma?
- Vilka sätt tror ni är bra för att bryta ensamheten?

I filmen beskrivs hur sociala medier förändrat vårt sätt att umgås. En förklaring till varför allt fler ungdomar t.ex. skickar sms istället för att prata i telefon, eller träffas är att man med sms har större kontroll. Vi vill helt enkelt kontrollera hur vi framställer oss själva, bygga upp en drömbild av hur vi vill att andra ska uppfatta oss.

- Tror ni att det stämmer? Resonera kring varför ni tror att så mycket sociala kontakter sker via sms och olika chattar.

Mobiltelefonen är en av det moderna samhällets mest omvälvande uppfinningar. Men trots att den gör att vi hela tiden kan vara tillgänglig, visar studier att vårt mobilanvändande kan skapa social distansering. I filmen säger man att vi tittar på vår mobil mellan 47-82 gånger per dag och inte allt för sällan väljer vi att ta upp vår telefon och titta på den trots att vi sitter och umgås och pratar med en vän eller partner. Detta beteende när någon är så upptagen av sin mobiltelefon att den helt ignorerar omgivningen kallas med ett nyord för phubbing.

- Har ni någon gång blivit utsatt för phubbing? Hur kändes det i så fall?
- Har ni någon gång utsatt någon annan för phubbing? Varför i så fall?
- Hur kan man komma åt fenomenet? Införa mobilfria zoner?

Arbeta med filmen

Social interaktion – livsviktigt!

Arbete efter filmen

Aktivitet:

Bygg bort ensamheten – din egen drömstad. Arbeta i grupper om 4-5

Aktiviteten varierar beroende av vilken tid som finns till förfogande. En lektion kan tas till anspråk eller så kan aktiviteten växa ut till ett temaarbete.

- Gör en tankekarta över den perfekta staden för social interaktion. Tänk på de olika exemplen från filmen på aktiviteter och platser där människor kan mötas och där gemenskap uppstår. Bygg en stad som både kan innehålla egna hem, villor och radhus, och flerfamiljshus. Vad behövs mer? Infrastruktur? Samhällsservice? Utbud som lockar till social interaktion; kultur och idrott?
- Bygg upp er drömstad digitalt eller med hjälp av kartong och papp eller lego. Presentera i form av en utställning.



Arbeta med filmen

Social interaktion – livsviktigt!

Mina sociala kontakter!

Fyll i tabellen nedan. Gör en uppskattning av dina sociala kontakter under en vecka. Det är viktigt att du uppskattar skillnaden mellan den tid ni umgås fysiskt eller talar i telefon, och den tid ni umgås genom sociala medier och textmeddelanden.

| | antal minuter per dag |
|---|-----------------------|
| Klasskamrater | |
| – träffa, umgås, samtala | |
| – via sociala medier, sms etc | |
| | |
| Vänner utanför skolan | |
| – träffa, umgås, samtala | |
| – via sociala medier, sms etc | |
| | |
| Föräldrar, vänner, släkt, andra vuxna | |
| – träffa, umgås, samtala | |
| – via sociala medier, sms etc | |
| | |
| Människor som du inte känner så bra, exempelvis grannar | |
| – träffa, umgås, samtala | |
| – via sociala medier, sms etc | |
| | |
| Människor som du aldrig träffat utan bara har kontakt med på sociala medier | |
| – ange vilka sociala forum | |
| | |
| Slutligen hur många telefonsamtal (alltså inte sms) har du gjort den senaste veckan? | |
| | |

Sök vidare

Social interaktion – livsviktigt!

Länktips

Artikel från Karolinska institutet om behovet av närhet.

- <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>

1177-Vårdguiden om ofrivillig ensamhet

- <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv-halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

Psykologguiden

- <https://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet>

Artikel om fenomenet Phubbing, från Folkuniversitetet Tidskriften.se

- <https://tidskriften.se/phubbing-gor-oss-mindre-manskliga/>

Artikel om urbanisering Boverket, myndighet för samhällsplanering

- <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsmarknad/bostadsforsorjning/flyttningar/urbanisering/>

Statlig offentlig utredning: "Människans hälsa i växande städer"

- http://www.sou.gov.se/wp-content/uploads/2016/06/rk_26106-Vetenskapsrådet_nov-2018_webb.pdf

Behöver du prata med någon om ofrivillig ensamhet? Här är några bra länkar:

Länk till URs program En bra kompis

- <https://urplay.se/program/202522-kompisvecka-med-farзад-vad-ar-en-bra-kompis>

Länk till UMO (Ungdomsmottagningen) om vänskap

- <https://www.umo.se/karlek-och-vanskap/vanskap/umo-fragar-hur-kanner-man-igen-en-bra-van/>

Länk till BRIS (Barnens rätt i samhället) – samtalsstöd

- <https://www.bris.se/for-barn-och-unga/just-nu/>

Länk till RFSU

- <http://rfsu.se>

Länk till Tjejzonen, en sida för unga tjejer

- <https://www.tjejzonen.se/fa-stod/>

Länk till forum för killfrågor

- <https://killfragor.se>

Läroplanskoppling

Social interaktion – livsviktigt!

Filmen "Social interaktion – livsviktigt!" passar bra för undervisning i ämnet **biologi, samhällskunskap, geografi och värdegrundsarbete i grundskolan, samt samhällskunskap, psykologi, hållbart samhälle och värdegrundsarbete på gymnasiet. Nedan förslag på centralt innehåll från Lgr11 och kursmål från Gy11, se www.skolverket.se.**

Biologi, åk 7 – 9, Lgr 11

Centralt innehåll

Kropp och hälsa

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas. Virus, bakterier, infektioner och smittspridning. Antibiotika och resistenta bakterier.

Samhällskunskap, åk 7-9 Lgr11

Centralt innehåll

Individer och gemenskaper

- Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur detta påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning.
- Sveriges befolkning, dess storlek, sammansättning och geografiska fördelning. Konsekvenser av detta, till exempel socialt, kulturellt och ekonomiskt.

Värdegrundsarbete, Lgr 11

2.1 Normer och värden,

Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dem komma till uttryck i praktisk vardaglig handling i olika sammanhang.

Mål

Skolans mål är att varje elev

- kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter,
- respekterar andra människors egenvärde,
- tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor,
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

Geografi, åk 7 – 9, Lgr 11

Centralt innehåll

- Fältstudier av natur- och kulturlandskap till exempel av samhällsplanering i närsamhället.

Miljö, människor och hållbarhetsfrågor:

- På vilka sätt sårbara platser kan identifieras och hur individer, grupper och samhällen kan förebygga risker.

Samhällskunskap 1a2, 50 p och 1b2, 100 p, Gy11

Centralt innehåll

- Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap.

Samhällskunskap, syfte, Gy11

Undervisningen i ämnet samhällskunskap ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om demokrati och de mänskliga rättigheterna, såväl de individuella som de kollektiva rättigheterna, samhällsfrågor, samhällsförhållanden samt olika samhällens organisation och funktion från lokal till global nivå utifrån olika tolkningar och perspektiv.
2. Förmåga att analysera samhällsfrågor och identifiera orsaker och konsekvenser med hjälp av samhällsvetenskapliga begrepp, teorier, modeller och metoder.
3. Förmåga att söka, kritiskt granska och tolka information från olika källor samt värdera källornas relevans och trovärdighet.

Hållbart samhällsbyggande 100p, Gy11

Centralt innehåll

- Grundläggande begrepp inom området hållbar utveckling.
- Miljökonsekvensbeskrivningar.
- Samband mellan livsstilsfrågor och utformningen av ett hållbart samhälle.

Läroplanskoppling

Social interaktion – livsviktigt!

Hållbar samhällsbyggnad, syfte Gy11

Undervisningen i ämnet hållbar samhällsbyggnad ska syfta till att eleverna utvecklar

- Förmåga att använda begrepp inom området hållbar utveckling.
- Kunskaper om olika förutsättningar och möjligheter för att nå en hållbar utveckling.
- Förmåga att identifiera, analysera och avgränsa problemområden och föreslå och jämföra olika handlingsalternativ.
- Förmåga att analysera konsekvenser av olika handlingsalternativ utifrån vetenskaplighet, hållbarhet, etik och genus.

Värdegrundsarbete, Gy 11

2.2 Normer och värden

Mål

Skolans mål är att varje elev

- kan göra medvetna ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter,
- respekterar andra människors egenvärde och integritet,
- tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling samt medverkar till att hjälpa människor,
- kan samspela i möten med andra människor utifrån respekt för skillnader i livsvillkor, kultur, språk, religion och historia,
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

Psykologi, Gy 11

Ämnets syfte

- Undervisningen i ämnet psykologi ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om de komplexa faktorer som påverkar beteende, känslor och tankar hos människan både som individ och tillsammans med andra. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. /.../
- Eleverna ska även ges möjlighet att studera och jämföra människors levnadssätt och beteenden för att utveckla förståelse av, tolerans för och förmåga att värdesätta olikheter.

Psykologi 1, 50 p

Centralt innehåll

- Socialpsykologi och dess tillämpningar: hur människan påverkas och formas tillsammans med andra utifrån de grupper och organisationer hon eller han tillhör.

Psykologi 2a , 50 p

Centralt innehåll

- Tillämpningsområden inom psykologin i relation till förändringar i samhället.
- Utvecklingspsykologi och dess tillämpningar: hur människan utvecklas genom livet i samspel mellan arv och miljö.

Psykologi 2b, 50p

Centralt innehåll

- Fördjupning i några psykologiska perspektiv /.../
- Psykologiska tillämpningsområden som är relevanta för elevernas utbildning, till exempel /.../ kulturorienterad psykologi, trafikpsykologi, teknisk psykologi, miljöpsykologi /.../
- Tillämpning av psykologiska teorier och modeller samt experiment och observationer.