

VORES DIGITALE LIV

med særligt henblik på os voksne

NOKIA

499:-

Vælg abonnement: Uden abonnement

Køb med abonnement
219:-/måned **youSee**

Køb uden abonnement 499:-

Farve: Blå

Grå 499:- Blå 499:-

Levering Klik & Hent

Beregn leveringstid for dit postnummer

Tilføj dit postnummer

Billedkilde: [Screenshot fra Elgigantens hjemmeside](#)

Rebecca Baltzer Stidsen

KPI Akademi

Juni 2023

Selve opgaven er ikke tilgængelig her. Kontakt mig, hvis du ønsker at høre mere.

Indholdsfortegnelse

Refleksioner om en opgave, hvor fagområder og personlige refleksioner sameksisterer

Indledning og opgaveafgrænsning

Afgrænsning og problemformulering

Egne erfaringer med og refleksioner over mit digitale liv

Fra smartphone til dumbphone

- *Min motivation*
- *Bekvemmelighed og barrieretanker*
- *Erfaringer og refleksioner fra overgangsperioden og tiden efter januar 2023*

Ca. halvanden måned uden fjernsyn

Opsummering på denne rejse hen mod mindre tid brugt digitalt

Forskellige elementer, der potentielt kan fremme refleksion over det digitale liv

Acceleration og fremmedgørelse (sociologisk fagområde)

- *Accelerationen*
- *Fremmedgørelsen*
- *Samtidsanalyser og sociologiske essays bidrag og begrænsninger*

Zetland-artikler fra artikelserien "Sluk, mens legen er god"

Forskning om, hvad det digitale kan gøre ved os (Neuropsykologisk og -biologisk grundlag)

Tre sange, der indkapsler nogle af pointerne fra dette afsnit

- *Linjer fra Marie Keys sang "Vinter" og sangen "Lille Insta"*
- *Kasper Raunholsts sang "Dumphone"*

Kort om vaner, og hvordan vi ændrer dem (psykologisk forskning)

Egne refleksioner over, hvordan nogle af disse ting kan påvirke et kristent trosliv

Konklusion

Litteraturliste

- Høj, O. (2023, May 23). *Statsministeren tordner mod mobiltelefonerne i børn og unges hænder: 'Farligere end trafikken'*. DR Nyheder. <https://www.dr.dk/nyheder/politik/statsministeren-tordner-mod-mobiltelefonerne-i-boern-og-unges-haender-farligere-end#!/>
- Rosa, Hartmut (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Schelde, N. (2023a, March 21). *Min datter er den eneste i sin klasse uden en telefon. Her er mit nødråd*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/soB3ZgR4-mOJA40dV-53dd6?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Schelde, N. (2023b, March 29). *Hvor bekymret er du for børn og skærme? Vi har brug for din hjælp til at samle viden og erfaringer*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/s81VPn6R-mOJA40dV-1eeca?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Schelde, N. (2023c, March 30). *Elever brød ind i skabe om natten for at få deres mobiler tilbage. Skærmen er et drug*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/sOJArA5b-mOJA40dV-8887a?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Schelde, N. (2023d, April 4). *Jeg kigger på mine venner, men de kigger på deres skærme. Her er en 14-årige tale til de voksne*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/sem4XDaE-mOJA40dV-ae23c?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Schelde, N. (2023e, April 19). *YouTube-stjernen forstår ikke, hvorfor forældre lader deres børn se Så meget YouTube*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/sOLEXl4m-mOJA40dV-7af12?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Schelde, N. (2023f, April 29). *Sunde skærmvaner begynder med de voksne. Så jeg forsøgte mig med en telefon fra 1998*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/sOXAVBAg-mOJA40dV-09cd9?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Schelde, N. & Klint, L. (2023, April 10). *Jeg bruger mere tid på min skærm end på at tale med min kæreste. Og jeg er nyforelsket. Gulp*. Zetland. https://www.zetland.dk/historie/sOJArRr3-mOJA40dV-0d6a0?series_id=3459ef6b-f89e-4f9c-8045-6b026467612e
- Spitzer, Manfred (2018). *Digital Demens*. Fokal.
- Statens Institut for Folkesundhed (2021). *Søvn: sundheds- og sygelighedsundersøgelse 2021*. <https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2022/soevn>
- Sundhedsstyrelsen & Statens Institut for Folkesundhed. (2022). *Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofil-len.pdf>

Wood, W. & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114, 843-863.

Figurer

Fig. 1: Screenshot fra Elgigantens hjemmeside (https://www.elgiganten.dk/product/mobil-tablet-smartwatch/mobiltelefon/nokia-3310-morkebla/NOK3310BL?gclid=CjwKCAjw1YckBhAOEiwA5aN4Ac2TwpjM-mAOK_BADh1Abn2ZkkNNDNnbUkVQXUef9NMPtdcUG9HoURoCtXAQAvD_BwE)

Links til bøger, artikler, opslag, mm., som ikke indgår i denne opgave, men som tænkes at være relevant for emnet

Det, der ikke er med i opgaven her

Jeg er stødt på flere bøger, personer, opslag og artikler, jeg gerne ville have inddraget i opgaven eller have undersøgt nærmere. Mine tidsressourcer slap op, og derfor kommer der her en liste over disse ting – måske de kan bruges som inspiration, hvis andre (eller jeg selv) skulle få tid til at dykke ned i det i fremtiden.

Bøger

Titel	Link
De digitalt udsatte	https://www.saxo.com/dk/de-digitalt-udsatte_katrine-k-pedersen_haefdet_9788799881710
Den teknologibevidste familie	https://lohse.dk/den-teknologibevidste-familie.html
Dit digitale barn har brug for en voksen	https://www.saxo.com/dk/dit-digitale-barn-har-brug-for-en-voksen_lykke-moeller-kristensen_haefdet_9788712057475
Dopamine nation	https://www.saxo.com/dk/dopamine-nation_paperback_9781472294128
Ea 3.a – Hvem er du? (Børnebog)	https://www.saxo.com/dk/skaermens-magi_bent-meier-soerensen_haefdet_9788774673866
Få mere ud af (den tid du spilder på) sociale medier	https://www.saxo.com/dk/faa-mere-ud-af-den-tid-du-spilder-paa-sociale-medier_trine-maria-kristensen_haefdet_9788702234008
Få styr på dit barns digitale verden: guide til det gode onlineliv	https://ereolen.dk/ting/object/870970-basis:54950500
Google er ikke min ven. Seks fortællinger fra ældrelivet som minimal digital	https://egv.dk/images/Projekter/Projekter_2017/Google_bog_SAMLET_medium.pdf
Hvordan bliver vi digital dannede?	https://www.saxo.com/dk/skaermens-magi_bent-meier-soerensen_haefdet_9788774673866
Kritik af den digitale fornuft – i uddannelse	https://www.saxo.com/dk/kritik-af-den-digitale-fornuft-i-uddannelse_jesper-balslev_haefdet_9788771351033

Skærmens magi	https://www.saxo.com/dk/skaermens-magi_bent-meier-soerensen_haeftet_9788774673866
Sluk. Kunsten at overleve i en digital verden	https://www.saxo.com/dk/taend-fantasien_bog_9788797295564
Sunde vander – skabt med vilje	https://www.saxo.com/dk/sunde-vaner-skabt-med-vilje_imran-rashid_indbundet_9788793810068
Teknologiens testpiloter – 10 ting der ruster børn og unge til en digital fremtid	https://www.saxo.com/dk/teknologiens-testpiloter_camilla-mehlsen_haeftet_9788792542960
Tænd fantasien (Børnebog)	https://www.saxo.com/dk/taend-fantasien_bog_9788797295564

Opslag fra sociale- og nyhedsmedier

Emne/titel	Link
Andreas Lieberoth om onlineafhængighed på LinkedIn	https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7057621423615287296/
DR om politikernes eget skærmbrug	https://www.dr.dk/nyheder/politik/efter-debat-om-unges-skaermbrug-kan-politikerne
”Elever dumper forslag om at tidsbegrænse sociale medier: ’Det vil være irriterende’ ” DR-artikel	https://www.dr.dk/nyheder/viden/teknologi/taenketank-i-opraab-til-politikere-saet-tid
Imran Rashids facebookside	https://www.facebook.com/drimranrashid
Imran Rashid om tech-industriens indvirkning på børns barndom på LinkedIn	https://www.linkedin.com/posts/imranrashid_hvorfor-tillader-vi-at-tech-industrien-sjlv5/?utm_source=share&utm_medium=member_desktop
Imrad Rashid om tilstedeværelse eller mangel på samme – facebookopslag	https://www.facebook.com/photo?fbid=2615610605166535&set=pcb.2615611055166490
Jyllands-Posten-produceret video om efterskoleelevers dumbphoneoplevelser	https://www.facebook.com/watch/?v=3555989561298994
”Tænketank i opråb til politikere: Sæt	https://www.dr.dk/nyheder/viden/teknologi/taenketank-i-opraab-til-politikere-saet-tid

tidsbegrænsning på børns adgang til sociale medier” DR-artikel	
Zetland-artikel: ”Du kan ikke nå alt det, du gerne vil i livet. Og det er måske en god ting”	https://www.zetland.dk/historie/s8yvRN61-mOJA40dV-051ea
Zetland-artikelserien: Opmærksomhedskrigen	https://www.zetland.dk/historier?type=article,note,single,helikopter,podcast,morning
Zetland-artikler, som jeg har læst, men som ikke kom med i opgaven	https://www.zetland.dk/historie/sem4XwPL-mOJA40dV-99ac0?series_id=3459ef6b https://www.zetland.dk/historie/sOz09K46-mOJA40dV-f361a https://www.zetland.dk/historie/s8xG730z-mOJA40dV-b6cee?series_id=3459ef6b-f

Andre links

Emne/titel	Link
Mediemod – et foredragstilbud fra KLF, Kirke og Medier	https://klf.dk/mediemod/
The American Psychological Association released 10 recommendations for adolescents’ use of social media	https://www.nbcnews.com/health/american-psychological-association-adoles-social-media-recommendations-rcna83344