

ANVÄND MOBILEN I SKOLAN

Det finns många bra
sätt att använda
mobilen på i skolan.
Mobilen kan fak-
tiskt vara ett bra
hjälpmedel för dig i
klassrummet, bara
man använder den
på rätt sätt.

PÅ RÄTT SÄTT

ANVÄND MOBILEN I SKOLAN

Miniräknare på
mattektioner

Anteckningar

Spela in genomgångar
och intervjuer

Google translate
och google drive

Musik kan hjälp
dig att fokusera

I en facebookgrupp kan
man snabbt kontakta
hela klassen och
hjälpa varandra

FORSKNING OM MOBILANVÄNDNING

SVT uppger att nya siffror från Skolverkets it-uppföljning visat att nästan en tredjedel av alla gymnasieelever upplever att de dagligen stör sig själva med sin användning av mobiler.

I samma studie framgår det även att 16 procent av gymnasieeleverna störs av andra elevers användning.

Unga människor som ofta använder mobiler och datorer löper större risk att drabbas av sömnsvårigheter, stress och depressionssymtom, enligt psykologen Sara Thomée som gör studier på Sahlgrenska universitetssjukhuset och Göteborgs universitet.

Forskning visar att möss som exponeras för en mobiltelefon 1 timma per dag i 4 veckor får försämrat minne och skadade hjärnceller.

Mobilstrålning försämrar minnet och den kognitiva förmågan hos råttor.

PLUGGTIPS



Stäng av telefonen, lägg den i ett annat rum eller ha den på ljudlöst så den inte stör när du pluggar.



Istället för att kolla mobilen då och då när du pluggar, sätt istället ett larm så du kan plugga intensivt och ostört en timme. När larmet går, tar du en paus där du kan kolla sociala medier eller svara på SMS:et!



Om en kompis skickar många SMS, berättar för hen att du har ett viktigt prov du måste plugga inför och vill jobba ostört!



Plugga med vänner. Ni kan stötta varandra och hjälpas åt så du blir klar med läxan snabbare.



Belöna dig själv! Då blir du motiverad att göra klart läxan.