

MyParize

SCHOOL



Ta en paus från mobilerna i skolan

Innehållsförteckning

- 1.** Hur känner ni nu?
- 2.** Övning
- 3.** Visste du att...
- 4.** Vad händer i hjärnan?
- 5.** Vad är MyPauze School?
- 6.** Hur fungerar det?
- 7.** Hur fungerar det läsbara fodralet?
- 8.** Vi har testat
- 9.** En mobilpaus ger dig...
- 10.** Källförteckning



Hur känner ni nu?



Störs du av
mobiler
någon gång
under
skoldagen?

Har du med
dig din mobil
på
lektionerna?

Tror du att
mobilerna stör
din
koncentration
och inlärninng?

Övning



1.

Skriv ner 3 positiva saker om mobilen



2.

Skriv ner 3 negativa saker om mobilen



3.

Diskutera!

Visste du att...



...vi scrollar i
genomsnitt 200
meter per dag

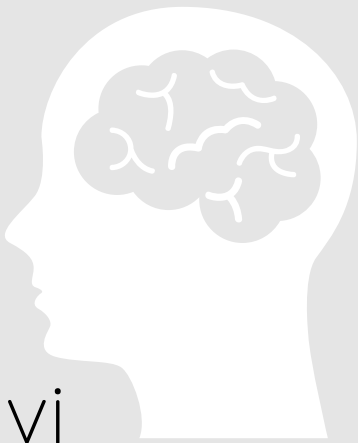
...det kan ta upp till
20 minuter att
återfå sin
koncentration efter
ett mobilavbrott



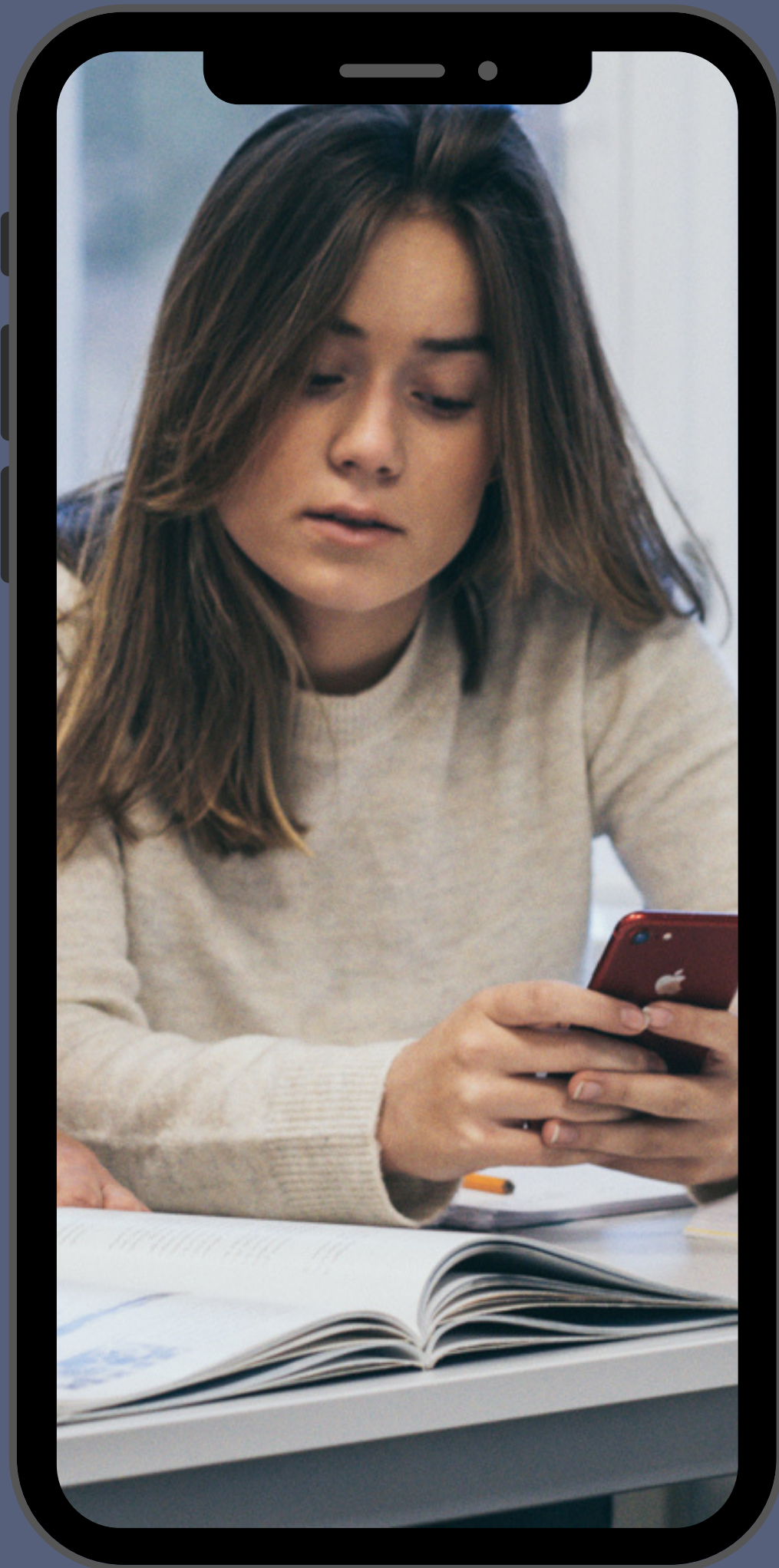
... vi i genomsnitt
spenderar 6 år av
våra liv på sociala
medier

... 3 av 10 unga
sitter stilla framför
en skärm tre till
fyra timmar per
dag

Vad händer i hjärnan?



- Mobilen frigör dopamin i hjärnan som gör att vi får en dopaminkick varje gång vi plockar upp mobilen
- Detta skapar en beroendeframkallande effekt eftersom vi vill ha mer dopamin
- Vårt belöningssystem i hjärnan gör det svårt att motstå frestelsen att plocka upp mobilen och kolla vad som händer
- Vår hjärna blir trött när mobilen ständigt stör vår uppmärksamhet



Vad är MyPauze School?

- Signalblockerande mobilfodral, mobilhotell och mobillådor.
- Blockerar alla signaler och vibrationer från mobilerna
- Mobilhotellet och mobillådan tystar mobilerna - även om någon glömt sätta mobilen på ljudlöst.
- MyPauze underlättar elevernas inläring och koncentration i skolan.
- MyPauze effektiviserar lektionstiden, för bättre studieresultat och ökat välmående.



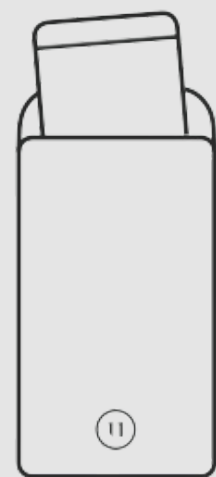
Blockerar alla signaler och minskar strålningen



Hur fungerar det?

- Lägg mobilen i fodralet och placera fodralet i det numrerade mobilhotellet (eller lägg mobilen i mobillådan)
- Inga ringsignaler, push-notiser eller vibrationer kan avbryta eller störa lektionen
- Trygg förvaring av mobilerna
- Lärandet kan börja!

Hur fungerar det låsbara fodralet?



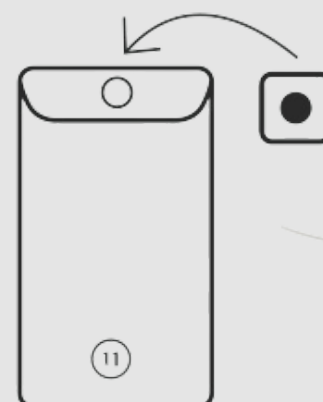
Lägg mobilen
i fodralet



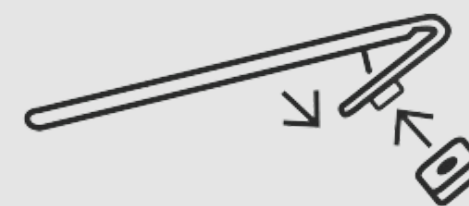
Lås fodralet



Njut av din
skärmfria tid



Placera magnetdisken
mot knappen



Lås upp fodralet
med magnetdisken

Tips till läraren!

Utse en elev som är
ansvarig för
att låsa upp
fodralen



Vi har testat



”Innan brukade det ringa hela tiden så man hörde ingenting på lektionen, nu är det tyst”

Olivia, Årskurs 6 Drottninghögs skolan

“Det blir lugnare i klassrummet utan mobiler som stör på lektionerna”

Ali, Årskurs 6 Barnarpsskolan

“Jag tror att MyPauze kan hjälpa många klasser till en bättre arbetsro utan telefoner på lektioner”

William, Årskurs 6 Barnarpsskolan

” Jag koncentrerar mig bättre när mobilen inte är i samma rum”

Jasmina, Årskurs 7 Fridaskolan

En mobilpaus ger dig..

- Ökad koncentration och fokus
- Förutsättningar för bättre studieresultat
- Mer tid att umgås med klasskamrater (IRL)
- Ökad närvaro på lektioner
- Bättre arbetsro



A woman with long blonde hair, wearing a black top and a grey skirt, stands on the right with her arms raised in a celebratory gesture. To her left are three children: a girl with glasses and a white shirt, a girl with a pink hair tie and a white shirt, and a boy with blonde hair and a white shirt. All three children have their arms raised and are smiling. The background features a window with a dark view outside, a radiator, and a calendar with numbers 1, 2, 13, 14, 25, and 26 visible. A semi-transparent white box containing the text 'MyPa11ze SCHOOL' is overlaid on the center of the image.

MyPa11ze

SCHOOL

Källförteckning

1. Anders Hansen, Hjärnstark (2016)
2. Pep-Rapporten 2021, Generation Pep
3. Frithiof. L (2018), "Mobilen är en digital godispåse". Upsala Nya tidning
4. Lagercrantz. H, Milerad. J, Victorin. Å (2018)
"Därför borde mobilförbud i skolan vara lika självklart som rökförbud". SVT Nyheter