

PROGRAM FOR UNGDOMSUDVEKSLING

CTRL+ME

Unge genvinder opmærksomheden i den digitale tid

— 2026

Digital guide

12 aktiviteter · 5 deltagende lande



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

INDHOLD

Indholdsfortegnelse

01	Introduktion til digital læring	03
02	Opmærksomhedens betydning	04
03	Fokus i en verden fuld af forstyrrelser	05
04	Se igen – tur til Aarhus	06
05	Multitasking	07
06	Hvordan påvirker teknologien os?	08
07	Kritisk tænkning – Opmærksomhedsbyen	09
08	Plan for mindre digital stress	10
09	Grundlæggende cybersikkerhed	11
10	Udfordringen »Opmærksomhedens farve«	12
11	Sæt dine prioriteter	13
12	Offline trivsel og digital værktøjskasse	14

AKTIVITET

EBELTOFT, DANMARK

Introduktion til digital læring

Find materialerne her ([QR-kodestationer](#) og [Digitale pas](#)).

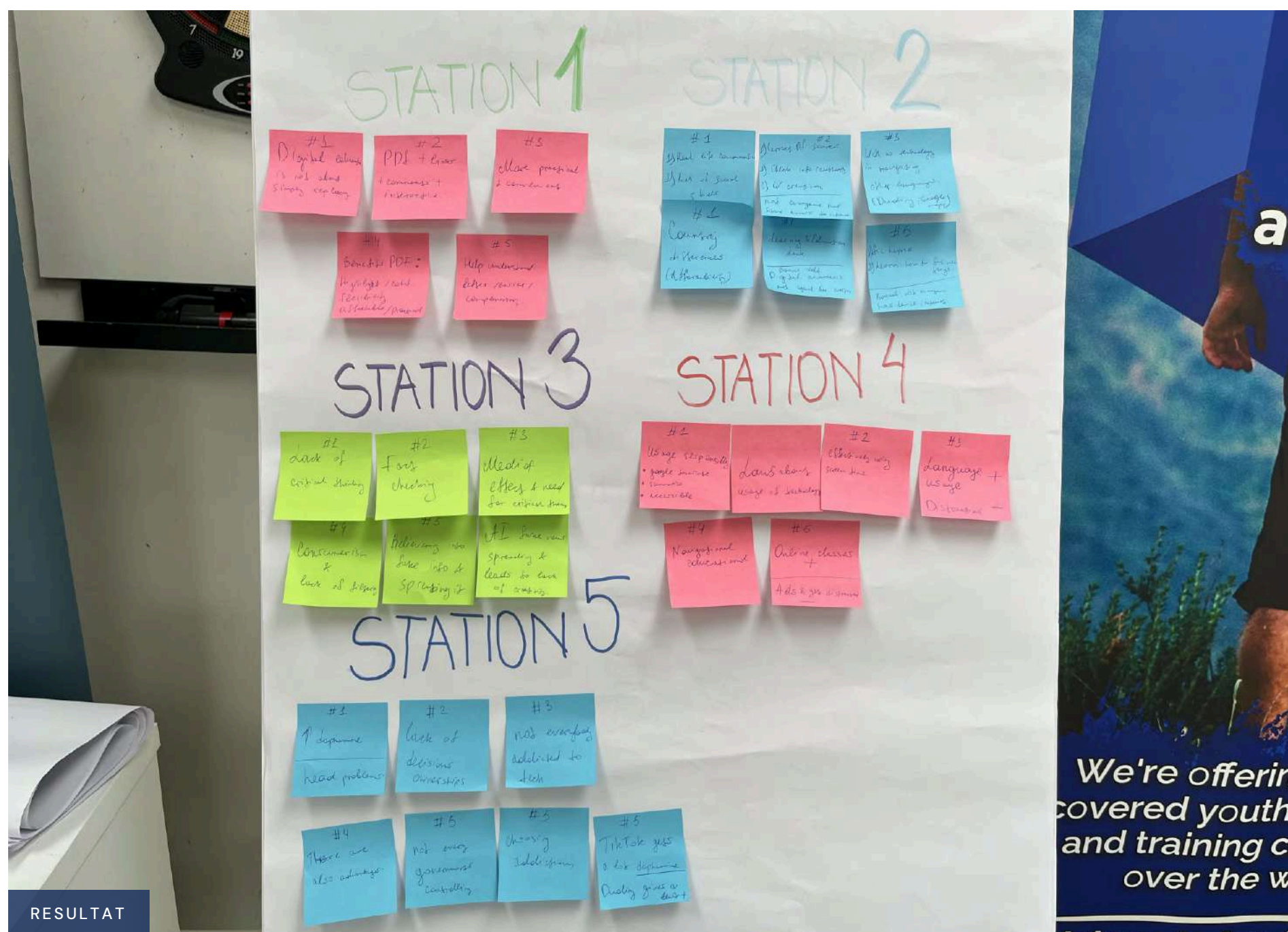
OM AKTIVITETEN

- Introduktion til begreber og værktøjer inden for digital læring og deres rolle i undervisning og læring.
- Fordele, udfordringer og ansvarlig brug af digitale teknologier i uddannelsesmiljøer.
- Grupperne gik fra station til station, lyttede til eller læste materialet, diskuterede og tog noter i deres Digitale pas.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Større forståelse af teknologiens rolle i moderne uddannelse.
- Kendskab til tilgængelige digitale værktøjer og deres praktiske anvendelse.
- Bevidsthed om muligheder og udfordringer ved digital læring.
- Bedre forudsætninger for at bruge digitale teknologier effektivt og ansvarligt i undervisningen.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

Opmærksomhedens betydning

Find materialerne her ([Materialer til facilitatorer](#) og [Aktivitetsmaterialer](#)).

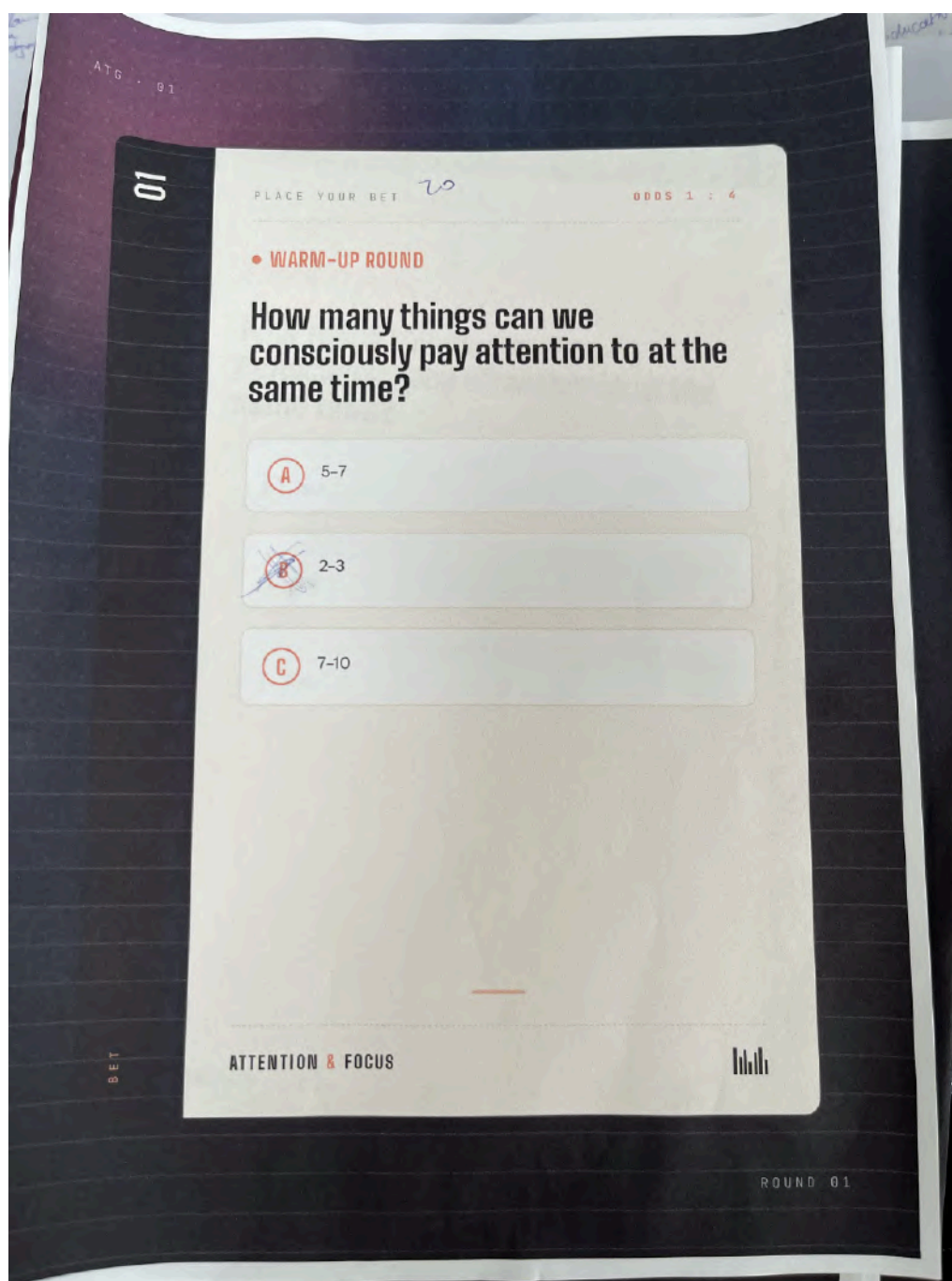
OM AKTIVITETEN

- Introduktion til, hvordan opmærksomhed påvirker læring, daglige aktiviteter og præstationer.
- Forskellige typer opmærksomhed, vigtige faktorer, der påvirker den, og praktiske strategier.
- Grupperne satsede deres opmærksomhedspoint (100 fra start) på et hemmeligt spørgsmål og diskuterede det, når det blev afsløret. Rigtige svar gav point, forkerte kostede point.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Bedre forståelse af, hvordan opmærksomhed påvirker opfattelse, læring og adfærd.
- Større bevidsthed om faktorer, der styrker eller forstyrrer opmærksomheden.
- Kendskab til praktiske teknikker til bedre fokus og koncentration.
- Bedre evne til at bruge strategier for opmærksomhed i hverdagen og i læring.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

AKTIVITET

EBELTOFT, DANMARK

Fokus i en verden fuld af forstyrrelser

Find materialerne her ([Aktivitetsmaterialer](#), [Svar](#), [Flyer 1](#), [Flyer 2](#), [Flyer 3](#), [Flyer 4](#) og [Flyer 5](#)).

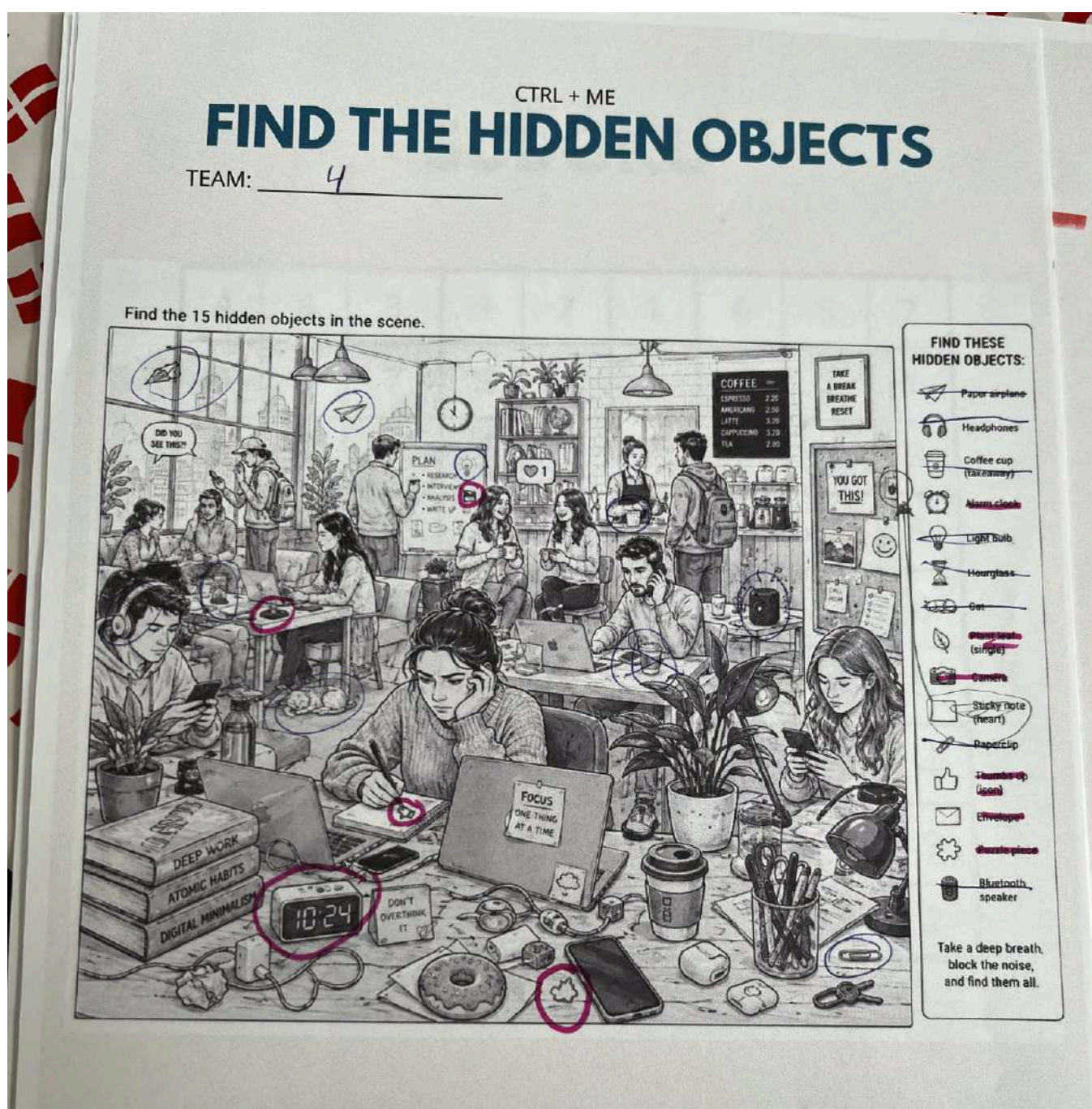
OM AKTIVITETEN

- Løse gåder og udfordringer i højt tempo og samtidig håndtere forstyrrelser.
- Øve fokusteknikker og reflektere over strategier, der hjælper med at fastholde opmærksomhed og præstation.
- Grupperne løste opgaver, mens facilitatorerne forstyrrede dem på mange forskellige måder.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Bedre evne til at holde fokus i omgivelser med forstyrrelser.
- Større bevidsthed om, hvordan forstyrrelser påvirker opmærksomhed og præstation.
- Bedre problemløsning og kritisk tænkning under pres.
- Større selvtillid i at bruge strategier for opmærksomhed i hverdagen og i læring.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

Se igen – tur til Aarhus

Find materialerne her ([Aktivitetsmateriale](#)).

OM AKTIVITETEN

- Holdene udforsker byen og løser opgaver uden at bruge digitale enheder.
- De taler med lokale og reflekterer over, hvordan teknologi påvirker hverdagen og sociale relationer.
- De øver mindfulness og finder steder eller situationer, der er præget af teknologibrug.
- De skaber og deler positive budskaber, der fremmer digital balance og et liv offline.

LÆRING OG RESULTATER

- Større bevidsthed om teknologiens indflydelse på opmærksomhed, trivsel og relationer.
- Bedre kritisk tænkning om digitale vaner og deres betydning for hverdagen.
- Styrket samarbejde, kommunikation og observationsevne gennem udforskning af den virkelige verden.
- Bedre forståelse af strategier for en sund balance mellem det digitale liv og livet offline.

FOTO FRA AKTIVITETEN

Aarhus: Look Again 🧐

An Attention Hunt — See What You Usually Miss

FIND SOMETHING...

OUR DISCOVERY



that reveals something about Danish culture



that most people might walk past



that made you stop and look twice



that made you curious



that you might have missed while scrolling



RESULTAT

that shows a connection between the past and present



AKTIVITET

EBELTOFT, DANMARK

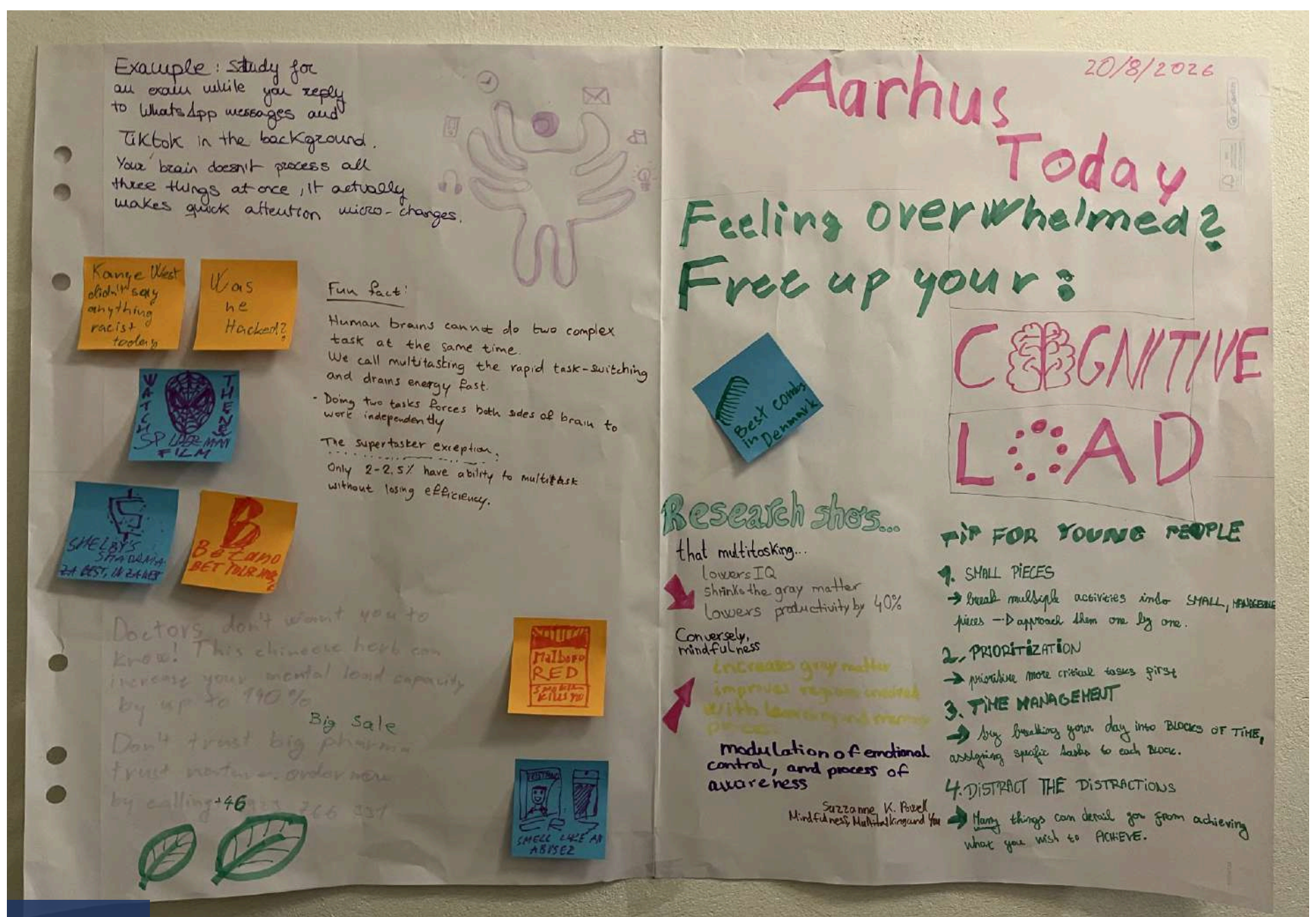
Multitasking

Find materialerne her ([Aktivitetsmateriale](#)).

OM AKTIVITETEN

- Gruppeanalyse af en teknologirelateret udfordring: årsager, konsekvenser og mulige løsninger.
- Emner: opmærksomhedsøkonomi, kognitiv belastning, digital udbrændthed, opmærksomhedsrester og multitasking.
- Grupperne præsenterede deres resultater på plakater og diskuterede digitale forstyrrelses betydning for hverdagen.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

Hvordan påvirker teknologien os?

Find materialerne her ([Aktivitetsmateriale](#)).

OM AKTIVITETEN

- Anonym refleksion i grupper om, hvordan teknologi påvirker hverdagen, og en fælles collage af deltagernes erfaringer.
- Grupperne skriver eller tegner deres refleksioner på plakater.
- En fælles diskussion udforsker udfordringer og perspektiver på digitale forstyrrelser.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Større bevidsthed om teknologiens indflydelse på hverdagen og trivslen.
- Mere empati og forståelse for fælles erfaringer med digitale forstyrrelser.
- Mindre skyldfølelse og færre fordomme omkring brug af teknologi.
- Personlige strategier for en mere bevidst og afbalanceret brug af teknologi.

FOTO FRA AKTIVITETEN

CTRL + ME

ATTENTION & FOCUS

How does technology affect your ability to focus?

THINK ABOUT:



When does technology help you focus, and when does it distract you?



Do you think your attention span has changed because of technology? How?

RESULTAT

Kritisk tænkning – Opmærksomhedsbyen

Find materialerne her ([Materialer til facilitatorer](#), [Rollekort](#) og [Penge](#)).

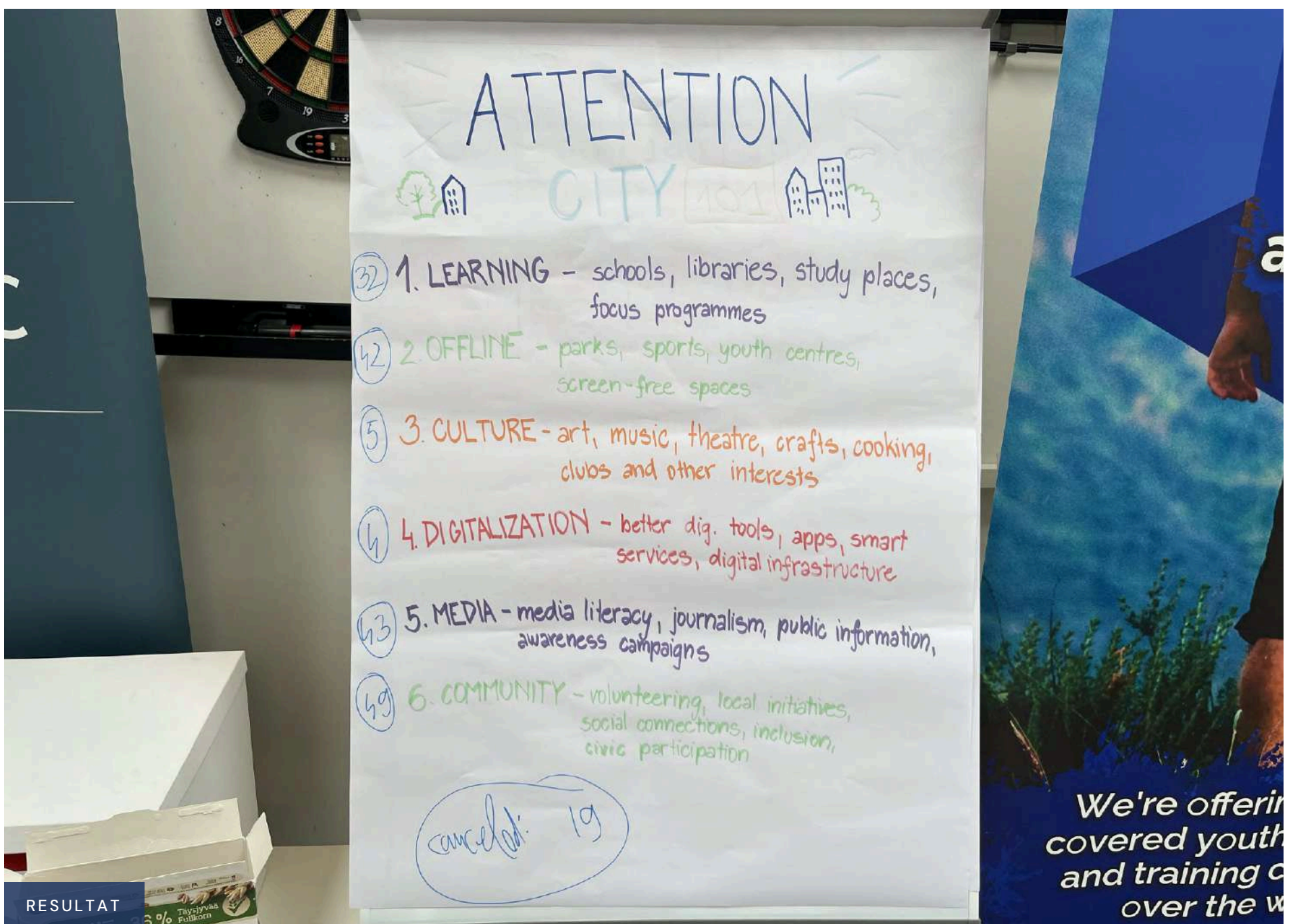
OM AKTIVITETEN

- Øvelse i kritisk tænkning: vurdere sande, falske og vildledende oplysninger, tjekke kilder og bedømme troværdighed.
- Deltagerne fik »opmærksomhedspenge« og hemmelige samfundsroller.
- Efter at have diskuteret med de andre deltagere stemte de hemmeligt med deres penge på en fælles sag.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Bedre evne til at genkende falske, vildledende eller forudindtagede oplysninger online.
- Styrket kritisk tænkning og evne til at vurdere information.
- Større sikkerhed i at bruge faktatjek-værktøjer og verifikationsmetoder.
- Større bevidsthed om ansvarligt digitalt medborgerskab og informerede beslutninger.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

AKTIVITET

EBELTOFT, DANMARK

Plan for mindre digital stress

Find materialerne her ([Aktivitetsmateriale](#)).

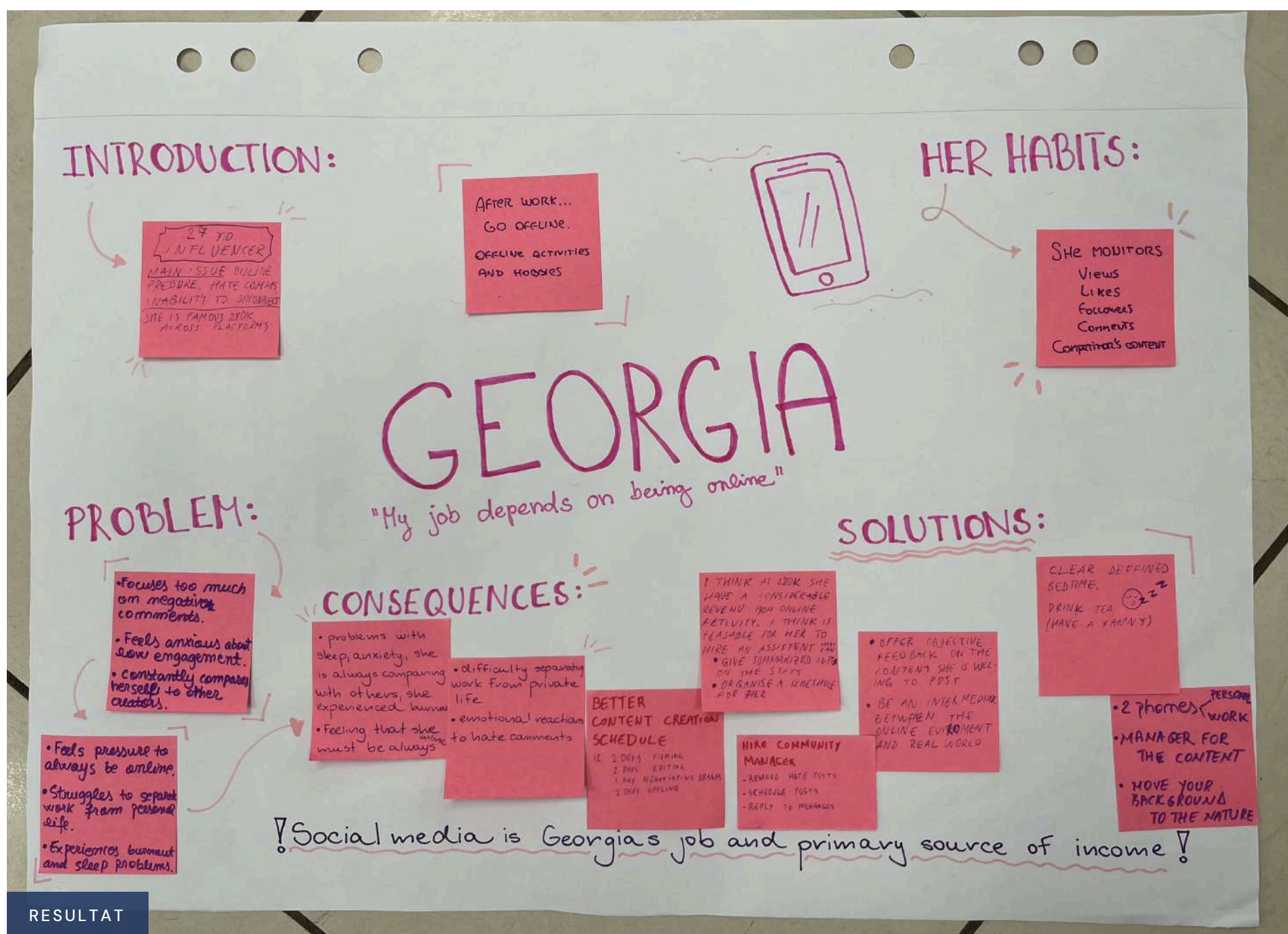
OM AKTIVITETEN

- Introduktion til digital stress, dens årsager og dens betydning for den mentale trivsel.
- Deltagerne laver en personlig plan for at mindske teknologirelateret stress med udgangspunkt i forskellige personas.
- Praktiske strategier som skærmtidsgrænser, teknologifri zoner og regelmæssige digitale pauser.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Større bevidsthed om digital stress og dens betydning for trivsel og produktivitet.
- Bedre evne til at genkende egne kilder til digital stress.
- Praktiske strategier for en sundere brug af teknologi og bedre fokus.
- En konkret plan, der støtter langsigtet digital trivsel og balance.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

Grundlæggende cybersikkerhed

Find materialerne her ([Præsentation](#) og [QR-kode til Have I Been Pwned](#)).

OM AKTIVITETEN

- Introduktion til grundlæggende cybersikkerhed og sikker adfærd online.
- Deltagerne tjekkede med værktøjet »Have I Been Pwned«, om deres data indgår i kendte datalæk.
- Øvelse i par, hvor deltagerne undersøgte hinandens offentlige digitale fodaftryk.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Større bevidsthed om cybersikkerhedsrisici og datalæk.
- Bedre forståelse af digitale fodaftryk og privatliv online.
- Bedre viden om at beskytte personlige oplysninger og konti.
- Større bevidsthed om sikre og ansvarlige vaner online.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

Udfordringen »Opmærksomhedens farve«

Find materialerne her ([Aktivitetsmateriale](#)).

OM AKTIVITETEN

- Holdene udforskede omgivelserne for at finde og dokumentere deres tildelte farve gennem observation og kreativitet.
- Deltagerne brugte deres sanser i stedet for telefonen til at lægge mærke til detaljer i naturen og omgivelserne.
- Grupperne samlede eksempler og refleksioner knyttet til deres farve.
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Større bevidsthed om betydningen af observation og fokuseret opmærksomhed.
- Styrket kreativitet ved at se hverdagens omgivelser fra en ny vinkel.
- Bedre samarbejds- og kommunikationsevner.
- Større værdsættelse af mindfulness og af at være til stede i øjeblikket.

FOTO FRA AKTIVITETEN

Find together

- Three different textures
- The most distant sound you can hear
- Something moving slowly
- Something you would normally walk past without noticing
- A place where your colour feels strongest
- A smell that represents your colour
- A natural pattern
- One object you would like to sketch

RESULTAT

AKTIVITET

EBELTOFT, DANMARK

Sæt dine prioriteter

Find materialerne her ([Materialer til facilitatorer](#), [Gruppe 1](#), [Gruppe 2](#), [Gruppe 3](#), [Gruppe 4](#) og [Gruppe 5](#)).

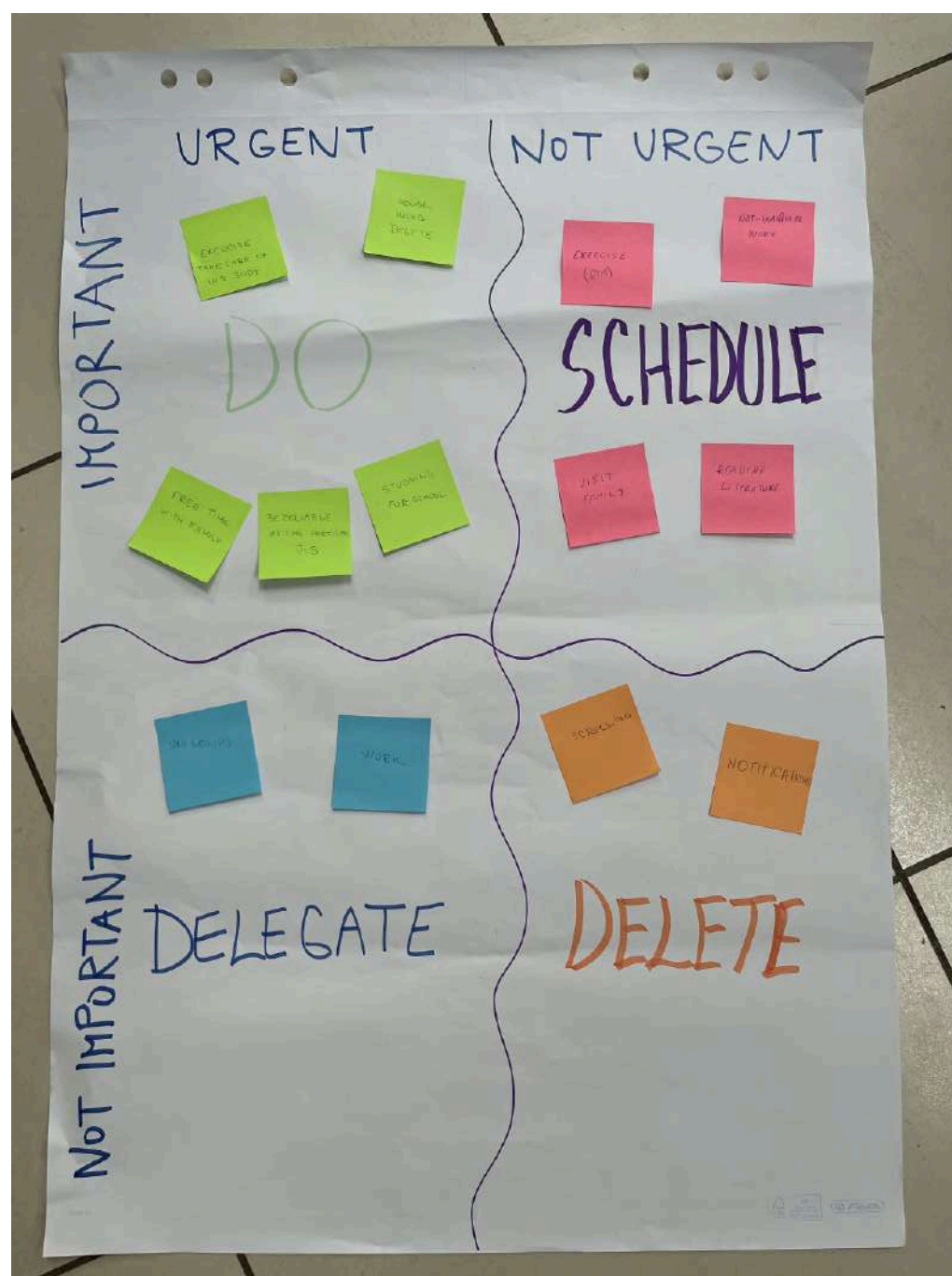
OM AKTIVITETEN

- Introduktion til Eisenhower-matricen, og hvordan den bruges til at prioritere opgaver.
- Gruppeøvelse: hverdagens digitale og personlige aktiviteter placeres i matricens fire felter.
- Grupperne laver en personlig matrix ud fra det livsområde, deres persona har fået (uddannelse, familie, sundhed, arbejde, fritid).
- Aktiviteten sluttede med diskussion og refleksion.

LÆRING OG RESULTATER

- Bedre evne til at skelne mellem det, der haster, og det, der er vigtigt.
- Større bevidsthed om, hvordan digitale forstyrrelser påvirker produktivitet og trivsel.
- Styrket evne til tidsstyring og prioritering i hverdagen.
- Praktiske strategier til at organisere opgaver og træffe bedre beslutninger.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

AKTIVITET

EBELTOFT, DANMARK

Offline trivsel og digital værktøjskasse

Find materialerne her ([Materialer til facilitatorer](#)).

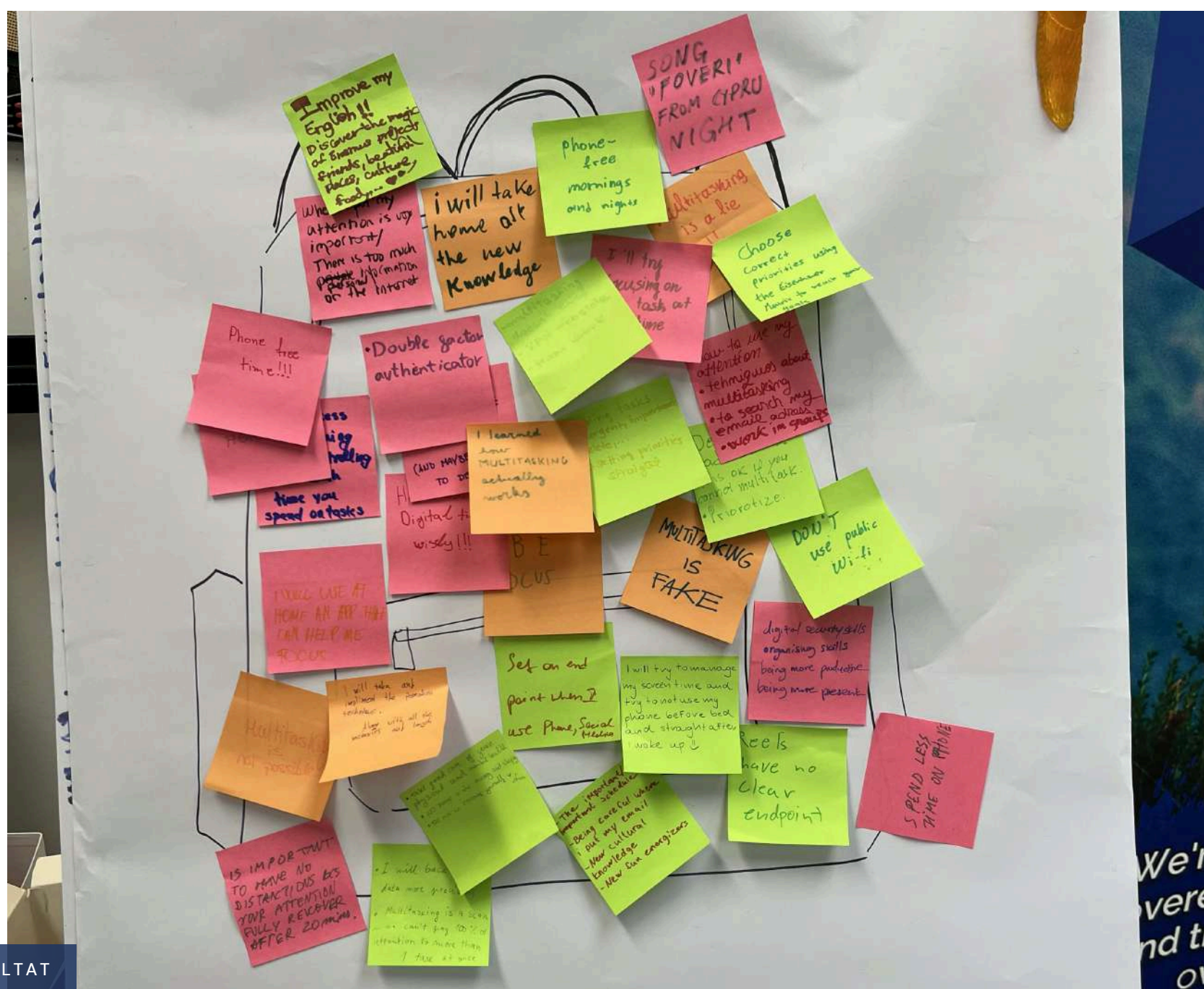
OM AKTIVITETEN

- Begrebet digital stress og dets betydning for fokus, produktivitet og trivsel.
- En personlig plan for mindre stress med strategier som skærmtidsgrænser, teknologifri zoner og Pomodoro-teknikken.
- Afprøvning og vurdering af digitale værktøjer, der understøtter koncentrationen.
- Refleksion over, hvordan man bevarer en sund balance mellem teknologi og samvær i den virkelige verden.

LÆRING OG RESULTATER

- Større bevidsthed om årsagerne til og betydningen af digital stress.
- Bedre evne til at bruge praktiske teknikker til fokus og stresshåndtering.
- Kendskab til digitale værktøjer, der kan støtte sundere teknologivaner.
- En personlig handlingsplan for bedre trivsel, produktivitet og digital balance.

FOTO FRA AKTIVITETEN



RESULTAT

OM GUIDEN

Om CTRL+ME

CTRL+ME – Unge genvinder opmærksomheden i den digitale tid var en Erasmus+ ungdomsudveksling, der samlede 29 unge, 5 gruppeledere og 2 facilitatorer fra Danmark, Cypern, Spanien, Rumænien og Slovakiet i Ebeltoft fra den 16. til den 24. august 2026. Gennem ikke-formel læring og læring mellem jævnaldrende undersøgte deltagerne, hvordan konstant opkobling påvirker opmærksomhed og trivsel, og afprøvede konkrete måder at bruge teknologien på deres egne præmisser.

DET FINDER DU HER

- Tolv aktiviteter, som vi afprøvede med deltagerne under udvekslingen.
- Hvert ark beskriver aktiviteten, læringen og det, deltagerne skabte.
- Det samlede program indeholdt også sessioner om mindfulness, fordybet læsning og deep work samt teambuilding, interkulturelle aktiviteter og refleksion.

SÅDAN BRUGER DU DEN

- Klik på linkene under hver aktivitets titel for at downloade materialerne til facilitatorer og deltagere.
- Gennemfør aktiviteterne med din egen gruppe i et ungdomshus, en skole, en klub eller på en udveksling.
- Tilpas, oversæt og del dem frit under den åbne licens nedenfor.

PARTNERORGANISATIONER

DK	The Nordic Crew	Danmark · koordinator
CY	Youth Dynamics	Cypern
ES	Asociación Cultural Maditerránea	Spanien
RO	Tineri pentru Formare – Romanian Youth Rise	Rumænien
SK	Youthfully Yours SK	Slovakiet



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Uddannelses- og Forskningsstyrelsens synspunkter og holdninger. Hverken Den Europæiske Union eller den bevilgende myndighed kan holdes ansvarlig herfor.

Åben licens. © 2026 The Nordic Crew og partnerorganisationerne i CTRL+ME. Guiden og aktivitetsmaterialerne er udgivet under licensen Creative Commons Kreditering 4.0 International (CC BY 4.0): Du må dele og tilpasse dem til ethvert formål, så længe du krediterer CTRL+ME-projektet. Licensstekst: creativecommons.org/licenses/by/4.0

Projekt: CTRL+ME – Unge genvinder opmærksomheden i den digitale tid · Erasmus+ ungdomsudveksling (KA152-YOU) · Projektkode 2025-3-DK01-KA152-YOU-000384022 · Dansk oversættelse af den originale engelske guide.