

Lärarhandledning

Kom igång med VR - *First Steps*

Vad är Kom i gång med VR?

First steps är en upplevelsebaserad miljö som syftar till att du ska lära känna och hantera dina kontroller i en animerad värld med olika upplevelser.

Syfte

Syftet med denna aktivitet är att ge eleverna en första introduktion till virtuell verklighet (VR) genom en interaktiv och upplevelsebaserad lärandesituation. Genom att utforska VR-miljön och använda dess kontroller får eleverna en praktisk förståelse för hur tekniken fungerar och kan anpassas för olika behov. Aktiviteten ger dem även insikt i hur tekniska system samverkar, vilket skapar en grund för vidare diskussioner om teknikens roll i samhället och i deras egen vardag.

Denna upplevelse är bra att starta med som ett första steg att lära känna VR utrustningen. Den kan med fördel utföras flera gånger så eleverna blir bekväma och trygga innan man går vidare med andra upplevelser.

Material

- VR-headset (Meta Quest eller liknande)
- Meta-konto för nedladdning av appen
- Appen *First Steps* installerad
- En trygg miljö och en fri yta där eleverna kan röra sig
- Pappersark eller digitalt dokument för reflektioner och observationer

Behöver du hjälp eller söker mer information om Meta-konto, konfiguration och installation av appar kan du läsa mer här: [Meta Store Hjälpcenter](#)

Rekommenderad åldersgräns

Den rekommenderade åldersgränsen för VR utrustning är 13 år . Men målmans godkännande är åldersgränsen 10 år.

Fysisk säkerhet och utrymme

- **Tillräcklig yta:** Se till att varje elev har minst 2 × 2 meter fri yta att röra sig på. Undvik hinder som möbler, väggar eller föremål som kan orsaka kollisioner.
- **Fri golvyta:** Rensa bort mattor, sladdar eller andra saker som elever kan snubbla över.
- **Sittande alternativ:** För yngre elever eller de som känner sig osäkra kan vissa VR-upplevelser genomföras sittande för att minimera fallrisk.

Övervakning och stöd

- **Pedagogisk närvaro:** En vuxen bör alltid finnas närvarande för att vägleda och ingripa vid behov.
- **Gradvis introduktion:** Låt eleverna först bekanta sig med VR-kontroller och hur de fungerar innan de går in i en interaktiv miljö.
- **Två och två-principen:** Låt elever turas om, så att en elev använder VR medan en annan hjälper till att hålla koll och guida vid behov.

Hälsa och välmående

- **Tidsbegränsning:** Begränsa VR-användningen till 10–15 minuter per session för yngre barn och 20–30 minuter för äldre elever för att undvika ögonbelastning och yrsel.
- **Regelbundna pauser:** Uppmuntra elever att ta pauser och blinka ofta för att minska risken för trötta ögon.
- **Känslighet för rörelsesjuka:** Vissa elever kan bli yra eller illamående i VR. Låt dem avbryta när som helst om de känner sig obehäva.

Hygien och utrustning

- **Rengöring:** Desinficera VR-headset (delen som är mot huden) och kontroller mellan användning, särskilt om flera elever delar utrustningen. Behöver linserna rengöras, använd endast en mikrofiberduk (samma sort som används till glasögon).
OBS! Använd INTE rengöringsmedel mot linserna då vissa rengöringsmedel kan förstöra linserna.

Läroplanskoppling (LGR22)

Centralt innehåll i Teknik för årskurs 7-9:

- Tekniska lösningar för styrning och reglering med hjälp av elektronik och olika typer av sensorer.
- Hur tekniken möjliggjort vetenskapliga upptäckter och hur vetenskapen har möjliggjort tekniska innovationer.
- Hur digitala verktyg kan användas i teknikutvecklingsarbete, till exempel att göra ritningar och simuleringar.

Genomförande

1. Förberedelse (5 min)

1. Se till att VR-headsetet är laddat och att *First Steps* är installerat.
2. Skapa en trygg zon där eleverna kan röra sig utan risk för att snubbla.
3. Introducera kort VR-teknik: Vad är VR? Hur fungerar det?
4. Gå igenom hur VR-kontroller fungerar och betona vikten av försiktig rörelse för att undvika åksjuka eller yrsel.
5. Informera eleverna om att de efter aktiviteten ska reflektera över sin upplevelse.

2. Aktivitet: Upptäcka VR (ca 15 min per elev)

Moment 1: Navigera i VR

- Eleven sätter på sig headsetet och introduceras till den virtuella miljön.
- Eleven lär sig använda kontrollerna för att interagera med objekt.
- Eleven testar enkla interaktioner som att plocka upp och kasta objekt.

Moment 2: Teknik och människan

- Eleven observerar hur tekniken är anpassad efter människans behov, till exempel genom hur VR-kontroller liknar verkliga rörelser.
- Ställ frågor under upplevelsen: Hur känns det att använda VR? Hur skiljer det sig från verkligheten?

Moment 3: Utforska säkerhet

- Eleven lär sig om viktiga säkerhetsaspekter i VR, som att vara medveten om sin fysiska omgivning och ta pauser vid behov.

3. Reflektion och avslutning (5 min)

Efter aktiviteten får eleverna kort reflektera genom att svara på några frågor muntligt eller skriftligt:

- Vad tyckte du var roligast med VR?
- Var det något som kändes svårt eller ovant?
- Hur tror du VR kan användas i framtiden?

För yngre elever kan detta göras i samtalsform med läraren.

Vidare arbete

- Diskutera hur teknik har förändrats över tid och jämför VR med andra digitala verktyg som eleverna känner till.
- Låt eleverna rita eller beskriva en egen framtida VR-upplevelse.