

VARFÖR BEHÖVER DU TRÄNA DIN HJÄRNA?

EN INTRODUKTION TILL MOTIVATIONSLYFTET

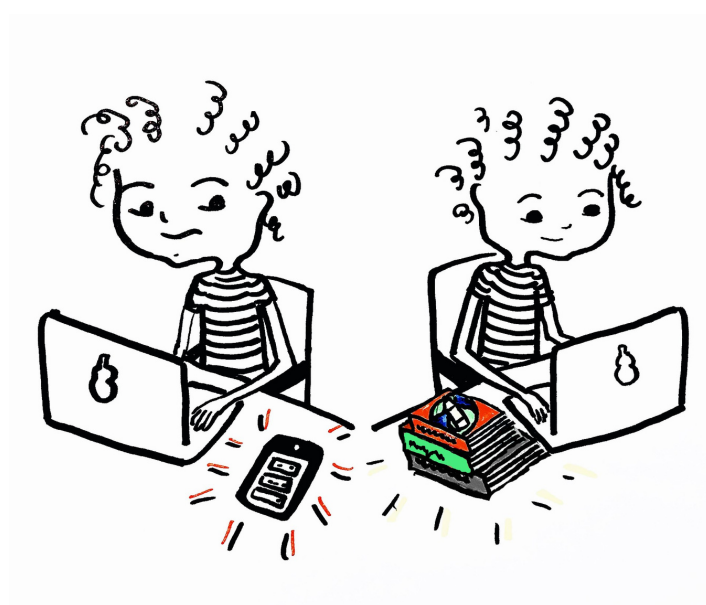
ATT PRESTERA OCH MÅ BRA - NU OCH I FRAMTIDEN

Genom arbetet med Motivationslyftet får eleverna träna sitt självledarskap. Denna introduktionsfilm med tillhörande övningar syftar till att hjälpa eleverna att förstå varför de behöver träna sin hjärna. Den ena klassrumsövningen är kopplad till prestation och den andra till vårt mående.

<https://vimeo.com/595763031>

ÖVNINGAR TILL FILMEN "INTRODUKTION TILL MOTIVATIONSLYFTET"

Fungerar multitasking för dig?



Eleverna får tyst reflektera kring nedanstående frågor utan att diskutera. Ni gör sedan övningen och utvärderar därefter tillsammans.

Genomförande

Tyst reflektion:

- Hur ser din miljö ut när du ska lära dig något inför ett prov?
- Tar du bort allt som kan distrahera dig eller inte?
- Pluggar du fokuserat eller gör du flera saker samtidigt?
- Tar du regelbundna pauser eller pluggar du så länge du orkar?
- På en skala 1 - 10 hur väl tycker du att det fungerar för dig att plugga så som du gör nu?

Test

Alla elever behöver varsitt vitt A4-papper och möjlighet till att kunna ta tid på sig själva. Eleverna placerar pappret liggande och drar en linje mitt på pappret, från kortsida till kortsida- på båda sidorna av pappret. Övningen består av två delar. Förklara och genomför Del 1 innan du förklarar Del 2 och genomför den.

Del 1

- Eleverna ska först skriva "Jag fixar multitasking" ovanför linjen och sedan talen 1-20 under linjen. Eleverna tar tid på sig själva och skriver upp hur lång tid det tog.

Jag fixar multitasking
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


Del 2

- På andra sidan pappret ska de skriva samma som i förra övningen, men med skillnaden att de skriver varannan bokstav och varannan siffra (j, 1, a, 2). Eleverna tar tid på sig själva.

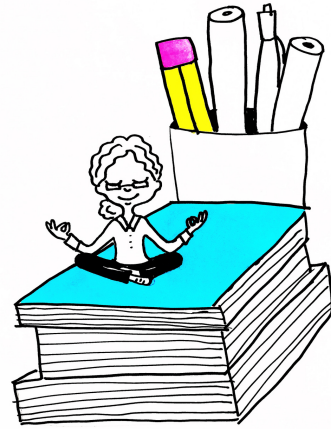
Utvärdering

- Vilket tog längst tid? Vilket krävde mest fokus? Höll ni på att skriva fel? När?
- Oftast lyckas de som INTE brukar multitaska bäst i detta test. Hur var det i den här klassen? (Det är nämligen så att när du multitaskar så tränar du på att hela tiden skifta fokus, och i detta test behöver du rikta fokus.)
- Tänk på den siffra du satte på ditt pluggande i inledningen, om det inte redan var en 10:a vad skulle du kunna ändra på för att lyckas ännu bättre när du pluggar?

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 

Hur mår du i din vardag?



Eleverna får tyst reflektera (skriftligt eller tyst för sig själva) kring några frågor för att sedan tillsammans diskutera, alternativt enskilt skriva svar på, diskussionsfrågan. Berätta för eleverna att de inte kommer behöva visa sina svar på reflektionsfrågorna för sina klasskamrater.

Genomförande

Tyst, enskild, reflektion:

- Har du någon gång känt att den du pratar med inte lyssnar på grund av att den tittar i sin mobil? Hur kändes det?
- Hur får mobilen dig att må? (När du är ensam/tillsammans med kompisar.)
- Hur känner du dig efter att du surfat på mobilen ett tag - laddad med positiv energi/lite nedstämd? Är det olika beroende på vad du gjort på mobilen?
- Om alla mobiler slutade existera i en vecka - vad skulle du göra då istället/mer av?
- Hur skulle du känna efter dessa aktiviteter - laddad med positiv energi /lite nedstämd?
- Vilka situationer/aktiviteter får dig att må bra/ger dig ro att koppla av? Ger du dig själv chansen att må bra en stund varje dag?
- Vilket är vanligast, att du hör någon säga något positivt/ge någon beröm eller tvärtom?
- När gjorde du senast någon glad? Vad gjorde/sa du då?
- Till sist, vilken inställning hade du till dessa frågor? Letade du intresserat efter ett svar hos dig själv eller tänkte du att det var ointressant och ägnade tiden åt annat?
- Hjälpte eller stjälpte din inställning (förhållningsätt) dig just nu i den här uppgiften?

Diskussionsfråga /enskild skrivuppgift:

Om du skulle beskriva en dag den här terminen som vi har framför oss, hur skulle det vardagsdygnet se ut för att du ska må bra som möjligt?

Utvärdering/kommentar:

Poängtera för eleverna att vi alla känner oss ensamma och ledsna ibland, det ingår i livet, men berätta också vem de kan vända sig till på skolan om de känner behov av att prata med någon om sina tankar eller hur de mår.