



LÄRARHANDLEDNING

MODUL 4
GYMNASIET

HÄLSA OCH INLÄRNING

Förmågan att förstå förhållandet mellan våra behov och vår motivation

Förmågan att skapa goda förutsättningar för inläring

Innehåll Modul 4

Innehållsförteckning Modul 4.....	118
Introduktion till Modul 4.....	119-121
Förmåga 1: Att förstå förhållandet mellan våra behov och vår motivation.....	122-136
Förmåga 2: Förmågan att skapa goda förutsättningar för inlärning.....	137-159

Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

Syfte med Modul 4:

Förmågor som tränas:

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION

- Få förståelse för hur man kan påverka sin situation och hantera motgångar
- Förmågan att ge sig själv rätt förutsättningar när det gäller sömn, mat, motion och återhämtning

2. FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING

- Förmågan att förstå hur hjärnan fungerar när det handlar om minne och inläring
- Hitta verktyg som fungerar och bidrar till ett mer effektivt skolarbete

AKTIVITETER I MODUL 4**DEL 1 FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION**

- ✓ Den hälsosamma sömnen och vilan
- ✓ Maten ger dig energi
- ✓ Viktigt med rörelse under skoldagen (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ 80-åriga män rör sig MER än 18-åriga killar
- ✓ Är stress enbart negativt och farligt?
- ✓ Stör mobilen när du ska plugga? (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ Skriv ett brev till dig själv
- ✓ DÅ, NU eller SEDAN – var är du?
- ✓ Återhämtning

Här kan du hitta brainbreaks som kan användas som en paus på lektionerna:

- ✓ <https://www.aktivaklassrum.se/butik/digitala-losningar/teamkoncept-gratisapp/>

DEL 2 FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING

- ✓ Hur fungerar vår hjärna?
- ✓ Vilka är dina hinder?
- ✓ Hur kan du bli bättre på att hantera hindren?
- ✓ Glädje, lugn och trygghet
- ✓ Utvidga komfortzonen
- ✓ Så lär du dig bäst
- ✓ Hur minns vi det vi läser?
- ✓ Klassens studietips
- ✓ Minnesstrategier – associera med hjälp av bilder (1)
- ✓ Minnesstrategier – öva upp ditt vardagsminne (1)
- ✓ Gå en minnespromenad (2)
- ✓ Kasam (3)
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 4

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I MODUL 4

I Modul 1 arbetade vi med våra värderingar, vårt förhållningssätt och att skapa konkreta målbilder. I Modul 2 fick vi en djupare förståelse för begreppet motivation, samt pratade om vikten av återhämtning och att fylla på med inspiration. Modul 3 handlade om gruppdynamik, grupptryck och vår förmåga att ta, och genomföra, beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar.

För att öka elevernas motivation behöver de få insikt i hur de ska ge sig själva bästa tänkbara förutsättningar. I Modul 4 får de fundera kring sina matvanor, hur mycket de sover, samt rör på sig. De får också lära sig mer om hur de hanterar stress och hur hjärnan fungerar, samt hur de pluggar inför ett prov. Den vetskapen ökar förhoppningsvis förståelsen för vikten av att reflektera och bestämma själv vad de vill förändra och på vilket sätt.

Vi vet idag att vi har en utbredd psykisk ohälsa bland unga och vi vet att det är många som är stressade redan tidigt i skollåldern. Vi vet även att stillasittandet har ökat och att det är direkt kopplat till att vi orkar mindre, blir mer omotiverade till "måste-grejer" och mer beroende av direkta kickar och belöningar i form av det vi tycker är roligt för stunden, som exempelvis serier, on-line spel eller sociala medier.

Drivkraften att förändra måste komma inifrån och vara äkta, annars riskerar det att bli ett kortsiktigt försök som inte fungerar. Målsättningen med denna modul är att eleverna ska få upp ögonen för att små förändringar också räknas samt att de förstår vikten av återhämtning.

Den första delen av Modul 4, "Förmågan att förstå förhållandet mellan våra behov och vår motivation", handlar om hur vi mår och att vi själva kan påverka vår hälsa genom aktiva val. Mår vi bra så har vi till exempel större chans att orka plugga inför ett prov. Det handlar också om att acceptera att man ibland mår dåligt och att livet kan kännas lite tungt, men att det faktiskt är ok att "vara i den känslan" ett tag och acceptera det. Alla känner så ibland.

Den andra delen, "Förmågan att skapa goda förutsättningar för inlärning", handlar om förståelsen för hur inlärning går till och hur vi kan ta hjälp av olika studietekniker. Genom en förståelse för hur kunskaper befästs kan vi skapa goda förutsättningar för en mer effektiv inlärning.

Källor till texter i Modul 4:

Källor till texter i Modul 4:

- Andersson Christina, 2016, Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet, Natur och Kultur
Hansen Anders, 2016, Hälsa på recept, Fitnessförlaget
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget
Hattie John och Yates Gregory, 2017, Hur vi lär – Synligt lärande och vetenskapen om våra lärprocesser
Hedwall Kjell och Helena Bergmark, 2019, Hälsa för lärande – lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket
Hjort Simon och Furenhöj Ambjörn, 2017, Effektiv undervisning, Natur och Kultur
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante
Kenttä Göran, 2014, Smartare återhämtning, SISU Idrottsböcker
Missinglinks.se/forskningsbanken/
Nottingham James, 2017, Utmanande undervisning i klassrummet, Natur och Kultur
Nyberg Lars, Nilsson Lars-Göran och Letmark Peter, 2016, Det åldrande minnet – nycklar till att bevara hjärnans resurser, Natur och Kultur
Tebelius Bodin Anna, 2016, Tänk – studiestrategier för gymnasiet, Hjärna Utbildning AB

Hur gör du för att få en klass intresserad, pigg och alert?

En utmaning för dig som pedagog

Vi vet att eleverna behöver känna sig trygga i klassen för att utvecklas, och i föregående modul hittar du övningar som syftar till att stärka gruppen. I denna modul kommer fokus att ligga på att eleverna lär sig att ta ansvar och ger sig själv förutsättningarna att lyckas med skolarbetet, bland annat genom att tänka på hur deras dygn ser ut.

En av våra utmaningar som pedagoger är att utforma undervisningen så att den når eleverna. Vi behöver engagera eleverna så att de vill öka sina kunskaper. Ett sätt att väcka elevernas engagemang är att involvera alla sinnen, och att de får ställa sig upp och röra på sig så att de inte sitter hela dagarna. Elevernas hälsa har stor betydelse för hur de orkar motivera sig i skolarbetet, men också för att de ska orka långsiktigt. Kunskap om återhämtning, kost och fysisk aktivitet är något som alla behöver och det kommer vi att jobba mer med i denna modul.

Samhällsdebatten som belyser elevers stillasittande handlar främst om att få till mer rörelse i vardagen. En bra start är att börja i klassrummet. Det räcker med vanlig rörelse, allt ifrån att ställa sig upp och gå och vässa pennan till att dansa till något bra klipp på Youtube. En bra start att utgå ifrån är att:

All rörelse räknas och lite är bättre än ingenting!

Fortsätt att:

- ✓ stärka gruppen genom inslag med samarbetsövningar så att du bibehåller en trygg grupp.

Tänk på att:

- ✓ göra ett avbrott i din genomgång med ett brainbreak. När eleverna får ställa sig upp och göra något fysiskt så får hjärnan mer syre och eleverna blir piggare och orkar sedan koncentrera sig på nytt. En kort paus är även bra för inlärningen ur andra aspekter, som till exempel att man lättare kommer ihåg det man lärt sig precis före och efter en paus. Tips på olika brainbreaks finns i lärarhandledningen. Bara fyra minuters rörelse har visat sig ge effekter på koncentrationen och inlärningen.
- ✓ fundera på hur du kan förändra din undervisning så att eleverna får stå upp och röra på sig mer. Det behöver inte vara några stora förändringar. Bara att låta dem stå upp i små grupper i stället för att sitta ned när de diskuterar räcker för att ett hormon som heter lipoproteinlipas ska bildas. Det är ett ämne som fungerar som en "dammsugare" för kroppen och som har visat sig betydelsefullt ur ett hälsoperspektiv. Långsiktigt hjälper det att motverka diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar. Minst en gång i timmen behöver alla resa på sig.
- ✓ ta hjälp av materialet och övningarna som finns i boken och gör om dem så att de passar ditt ämne och din undervisning. Med små nya idéer kan du göra stora märkbara förändringar kortsiktigt, men också för din elevers hälsa långsiktigt.

Sist men inte minst:

- ✓ berätta för eleverna hur viktigt det är att röra på sig, samtidigt som ni gör det i din undervisning, det skapar förståelse för varför de ska stå upp och diskutera i stället för att sitta. Informera och påminn om att de helst behöver gå ut en gång mitt på dagen, dels för att de ska få dagsljus, men också för att de ska få röra på sig. Med andra ord, involvera och informera dem om varför de ska stå upp lite då och då och be dem själva komma med förslag på hur ni kan göra i din undervisning.

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION

- Få förståelse för hur man kan påverka sin situation och hantera motgångar
- Förmågan att ge sig själv rätt förutsättningar när det gäller sömn, mat, motion och återhämtning

Vi människor har olika behov som vi behöver tillfredställa för att må bra. De grundläggande fysiologiska behoven som sömn, mat, vatten och luft är gemensamma för oss alla, och hjärnan är i stort behov av dessa faktorer för att kunna fungera.

I det första avsnittet av denna modul kommer vi att gå igenom varför det är viktigt att vi sover ordentligt, äter bra, motionerar och även hittar tillfällen där vi återhämtar oss, på riktigt. Andra saker, som att spela instrument, kan också hjälpa oss att skapa goda förutsättningar för att ta till oss information i skolan. Det i sin tur leder förmodligen till att vi upplever mindre stress.

AKTIVITETER**DEL 1 FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION**

- ✓ Den hälsosamma sömnen och vilan
- ✓ Maten ger dig energi
- ✓ Viktigt med rörelse under skoldagen (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ 80-åriga män rör sig MER än 18-åriga killar
- ✓ Är stress enbart negativt och farligt?
- ✓ Stör mobilen när du ska plugga? (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ Skriv ett brev till dig själv
- ✓ DÅ, NU eller SEDAN – var är du?
- ✓ Återhämtning

Här kan du hitta brainbreaks som kan användas som en paus på lektionerna:

- ✓ <https://www.aktivaklassrum.se/butik/digitala-losningar/teamkoncept-gratisapp/>

AKTIVITET

Den hälsosamma sömnen och vilan



SYFTE: Att få förståelse för sömnens betydelse, att få en strategi för att kunna somna, samt att lära sig att återhämta sig under dagen.

GENOMFÖRANDE:

1. Titta på det korta klippet om hur hjärnan fungerar och varför det är viktigt att sova.

<https://urskola.se/Produkter/195726-Orka-plugga-Darfor-ar-det-viktigt-att-sova?cmpid=del:cl:20190112:urskola>

2. Berätta gärna mer om sömnen ur faktarutan på nästa sida här i lärarhandledningen.

3. Eleverna arbetar i **elevboken** med följande sidor:

 **Min sömn**

 **Sömntips**

 **Den hälsosamma sömnen och vilan**

3. Summera gärna för eleverna att de nu fått tips på hur de kan göra, och hur de kan tänka, för att sova bättre. Fråga dem om vilka tips som var bäst. Sammanfatta (eller läs högt) innehållet i texten på sidan "Den hälsosamma sömnen" och berätta för eleverna att de nu ska få testa att göra en andningsövning, en övning på att "bara vara".

Precis som att vi behöver vara i nuet, utan att fastna i olika tankar när vi ska sova, så kan vi behöva vaken vila, "att bara vara". Ett sätt att ge sig själv lite återhämtning är att inte alltid ta upp mobilen så fort man får en liten stund över. Ett annat effektivt sätt är att lyssna på sin andning. När man fokuserar på sin andning (på riktigt) så kan man inte samtidigt tänka på en massa andra saker. Andningen blir då automatiskt lugnare.

Berätta att det kommer vara svårt att fokusera på andningen. Eleverna kommer antagligen att hamna i att de lyssnar på ljuden runt omkring sig och tankar kommer att dyka upp i huvudet. Det är okej, träning ger färdighet och de har (antagligen) inte så stor erfarenhet av detta. Det som de ska försöka göra är att flytta tillbaka fokus till andningen, precis som det stod i texten ni nyss läst. Berätta att övningen kanske inte fungerar så bra nu i klassrummet, men att ni gör den för att eleverna ska ha provat på, så att de sedan kan göra den hemma, i lugn och ro. Säg att du vill att de visar hänsyn till varandra i denna övning. Om man tycker att det är fånigt och inte vill, så kan man strunta i att lyssna och bara passa på att slöa, vila mot bänken och ägna stunden till att tänka på vad som helst.

Tips på andningsövningar:

- ✓ Detta klipp är på 1,5 minuter där eleverna får två enkla tips på hur de kan få ner andningen så att de djupandas: <https://youtu.be/pVTIGxpXCau>
- ✓ Via denna länk, Vårdguiden 1177, så får du exempel på en kort och en lång andningsövning som du kan läsa upp för eleverna: <https://www.1177.se/Vastmanland/Tema/Halsa/Stress/Avslappning-genom-andning/#section-1>
- ✓ Du kan även ladda ner appen "Smiling mind", som bland annat riktar sig till pedagoger som vill använda sig av andningsövningar i undervisningen för att motverka stress hos eleverna. Här finns korta filmklipp och ljudinspelningar.

UTVÄRDERING: Ge eleverna varsin lapp och be dem (anonymt) att skriva vad de tyckte om stunden då de antingen provade en andningsövning eller fick en stunds vila då de lät tankarna vandra fritt. Be dem skriva om de gjorde övningen eller inte, och om de skulle vilja göra övningen eller bara få vara och låta tankarna vandra, igen.

Ur Forskning och framsteg (<https://fof.se/tidning/2018/9/artikel/dromsogn-ar-bra-for-kreativiteten>):

Som docent i neurovetenskap vid Uppsala universitet forskar Christian Benedict om sömnens betydelse för hälsan och prestationen.

– Vi har olika sömnfaser: Först sover du ytligt, sedan kommer en period av djupsömn och sedan drömsömn. Denna cykel är cirka 90–120 minuter, sedan börjar du om på en ny sömncykel, berättar han.

Varför har vi djupsömn?

– Djupsömn hjälper dig att skala bort de nybildade kopplingar i hjärnan som inte behövs. Samtidigt främjar djupsömn befestandet av nyinlärd faktaminnen som är relevanta för ditt beteende under vakenheten.

Vilken funktion har drömsömn?

– Efter att du har befestat minnen under djupsömn utforskar hjärnan under drömsömn hur de nya minnena kan användas i vardagen. Därför tror man att drömsömn är bra för kreativiteten.

Hur påverkar sömn vårt psykiska mående?

– Det verkar som att sömn är viktigt för att avdramatisera det vi upplevt i vakenhet. När forskare lagt folk som sett skrämmande bilder i en magnetkamera kan vi se att hjärnans känslocentrum, amygdala, är mindre aktivt efter sömn. Däremot märktes mer aktivitet i prefrontala barken, som är hjärnans förnuftscentrum. Hos en grupp som inte fick sova fanns däremot ännu högre aktivitet i amygdala, men ingen ökning i prefrontala barken. Studien pekar på att vi behöver sömn för att avtraumatisera känslotarka intryck.

Ge ditt bästa sömnråd!

– Ta hand om din dygnsrytm. Skapa kontraster mellan det du gör under dagen och det du gör under kvällen.

AKTIVITET

Maten ger dig energi

SYFTE: Att eleverna själva får en överblick över vad de äter, samt insikt i att hoppa över en måltid (till exempel frukost) kan leda till att de inte orkar koncentrera sig lektionen före lunch.

GENOMFÖRANDE:

1. Som inledning kan du välja något av klippen nedan. Ta det klipp som du tror passar målgruppen/klassen bäst.

Vad händer i kroppen om man dricker för mycket energidryck?

(6 min) <https://urskola.se/Produkter/168559-Du-mar-som-du-ater-Energidryck>

Vad händer i kroppen om man inte äter vitaminer?

(6 min) <https://urskola.se/Produkter/168555-Du-mar-som-du-ater-Vitaminbrist>

Vad händer i kroppen om man inte äter proteiner?

(6 min) <https://urskola.se/Produkter/168556-Du-mar-som-du-ater-Proteinbrist>

Vad händer i kroppen om man bara äter skräpmat?

(6 min) <https://urskola.se/Produkter/168558-Du-mar-som-du-ater-Bara-skrapmat>

2. Eleverna läser faktarutan och reflekterar kring sina matvanor i **elevboken**:

 **Maten ger dig energi.**

UTVÄRDERING: Avsluta med att summera det viktigaste ur faktarutan i elevboken och sammanfatta med att olika råd om kost och dieter kan vara omöjligt att validera. Det viktigaste är att tänka på hur det sett ut i sin helhet under en vecka och inte att peta i varje detalj eller måltid.

AKTIVITET

Viktigt med rörelse under skoldagen

Inget i elevboken till denna övning.

SYFTE: Att öka medvetandet kring att rörelse under skoldagen är viktigt. Dels i närtid för att orka lyssna på lektionerna och dels ur ett långsiktigt hälsoperspektiv.

GENOMFÖRANDE:

I elevboken finns flera sidor kring vardagsmotion och fysisk träning. Inled med denna aktivitet.

1. Se hela eller delar av Anders Hansens föreläsning "att träna för din hjärna". <https://urskola.se/Produkter/195104-UR-Samtiden-Pulstraning-och-inlarning-Trana-for-din-hjarna>

2. Dela in eleverna i smågrupper och be dem fundera kring hur deras dagar ser ut. Kopiera upp elevernas schema så att de kan markera de lektioner/raster där de tycker att de får in rörelse. Exempelvis idrottslektioner, vid laborationer eller andra lektioner där de upplever att de får möjlighet att röra på sig lite mer. De kan förslagsvis rödmarkera de lektioner där det är mycket stillasittande och grönmarkera de lektioner där det ges möjlighet till mycket rörelse. Där emellan kan de använda andra färger om de vill ha med hela skalan av hur de har möjlighet till att röra på sig under skoldagen.

3. När de kartlagt sin vecka i skolan ska eleverna ge förslag på hur de kan förändra sin vardag utifrån det som de själva kan påverka. Till exempel genom att gå en promenad utomhus på lunchrasten.

De kan även få i uppdrag att ge förslag på förändringar i den fysiska miljön runt och i skolan, som att erbjuda rörelse i form av en basketkorg på skolgården eller ett pingisbord i skolan.

4. Om det kommer fram bra exempel som eleverna vill gå vidare med så kan några elever få driva frågan vidare i lämpligt forum på skolan.

UTVÄRDERING: Avsluta med att berätta att alla är olika. Man gillar olika aktiviteter och alla har också olika erfarenheter av att röra på sig. Därför är det viktigt att komma ihåg att all rörelse har betydelse och att förändringarna som man gör inte får vara orealistiska. Bättre att börja med något litet och lyckas än att tro att man ska förändra hela sin vardag varje dag för att sedan misslyckas.

AKTIVITET

80-åriga män rör sig MER än 18-åriga killar

SYFTE: Att få upp ögonen för att varenda minut av rörelse räknas och att lite är bättre än inget när det gäller att få in mer rörelse i vardagen.

GENOMFÖRANDE:

Arbeta under ett eller flera pass med nedanstående:

1. Börja med att berätta att ny forskning visar att elever på gymnasiet rör sig allra minst i det svenska samhället. Idag har vi skapat oss ett liv med hjälp av teknik och tjänster som ska underlätta för oss i vår stressiga vardag, men priset vi får betala är högt. I takt med att vi har gått mot att fler och fler handlar sin mat på nätet, betalar för att någon annan ska städa rummet/huset och färdas till skolan med bil eller buss, så har stillasittandet ökat markant. Vår livsstil har förändrats, men det har inte vår hjärna. Den fungerar som den har gjort sedan flera tusen år tillbaka i tiden.

2. Läs faktatexten på nästa sida: **All fysisk aktivitet påverkar hälsan långsiktigt och koncentrationen kortsiktigt.**

3. Visa dessa klipp någon gång under passen:

Nyhetsmorgon - varje minut räknas (cirka 8 min)

<https://www.tv4.se/nyhetsmorgon/klipp/en-minuts-r%C3%B6relse-g%C3%B6r-skillnad-s%C3%A5-smygtr%C3%A4nar-du-i-vardagen-11959476>

Vad händer i hjärnan när du tränar? (cirka 3 minuter) https://www.youtube.com/watch?v=St_jzl-1Jbl

4. Läs högt det som står i **elevboken** på sidorna med rubrikerna:

📖 **Stillasittandet är samhällets största hot mot hälsan**

📖 **Att röra på sig är livsviktigt**

📖 **Vardagsmotion och fysisk träning**

Eleverna arbetar vidare i **elevboken** med:

📖 **Hur mycket rör du på dig?**

📖 **Vad tänker du när du hör orden motion och träning?**

📖 **Fysisk aktivitet är det viktigaste för hjärnan!**

📖 **Boosta din kreativitet genom att ta en promenad eller en löprunda**

📖 **Sammanfattning. Hur fyller du på med energi?**

Bryt av under gång med att:

✓ visa klippet med Johan Glans "upp och hoppa": <https://www.youtube.com/watch?v=x00Eh6ERfL4>
Låt eleverna stå upp medan de tittar på klippet.

✓ Be eleverna ställa sig parvis mitt emot varandra. Utan att säga något ska de genom rörelser visa/utöva en idrott och kompisen mitt emot ska gissa vilken sport/aktivitet det är. De turas om att göra och gissa. Be dem visa en sport/aktivitet som de: gillar, tycker verkar läskig, skulle vilja testa, gillar att titta på, tycker är tråkig, deras föräldrar tycker om... Du bestämmer hur lång tid de har på sig för varje "omgång".

UTVÄRDERING:

Sammanfatta dagens pass med att berätta att varje minut räknas och att små förändringar är bättre än ingen alls. Det är lätt att tro att det bara är fysisk träning som räknas. Ny forskning visar alltså att varje minut räknas, så även om man inte gillar att träna kan göra små förändringar i sin vardag för att må bättre långsiktigt.

Läs sedan högt faktatexten i **elevboken**:

📖 **Tips till dig som vill bryta ditt stillasittande liv och börja att träna**

All fysisk aktivitet påverkar hälsan långsiktigt och koncentrationen kortsiktigt

Man mår inte bara bra rent allmänt av att vara fysisk aktiv utan det påverkar också vår koncentration, minnet och kreativiteten. Dessutom blir vi bättre på att hantera stress. Det har också visat sig att man till och med blir mer intelligent av fysisk aktivitet. Man skulle kunna tänka sig att klassisk hjärngymnastik som till exempel sudoku och korsord fungerar på samma sätt för hjärnan som träning på gymmet gör för benmuskulerna. Men så är inte fallet. Att lösa korsord och sudoku som "hjärngymnastik" är bra, men den sortens träning för hjärnan kommer inte i närheten av de effekter regelbunden fysisk aktivitet har. Forskning vid Stanford University i USA ger oss pedagoger därför en viktig signal: Vi kan inte låta eleverna sitta hela dagarna, både ur ett inlärnings- och ett hälsoperspektiv.

Efter att Centrum för idrottsforskning kom ut med sin alarmerande rapport om hur utbrett stillasittandet är bland våra barn och ungdomar, fick Skolverket i uppdrag av regeringen 2018 att se över hur skolan kan förändras för att långsiktigt bidra till ett mer hälsosamt liv. Forskning visar att små förändringar har stor betydelse för minskad risk att utveckla olika hälsosjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och stress. Studier visar att ungas läsförståelse kan öka markant av bara tolv minuters fysisk aktivitet innan en lektion, och att stå upp och röra på sig i endast fyra minuter har visat sig ge en förbättrad uppmärksamhet.

Eftersom vi i skolan möter eleverna under många år av deras liv så kan vi, mot bakgrund av ny forskning och statistik, ta chansen att påverka och förändra och hjälpa dem att bli mindre stillasittande. Vi kan förändra med ganska små medel genom att tänka på hur vi planerar undervisningen. Eftersom eleverna under grundskolans tidiga år är ute på raster och rör sig spontant, så har gymnasiet en tuffare utmaning, vilket bekräftas av ytterst alarmerande siffror för denna grupp.

AKTIVITET

Är stress enbart negativt och farligt?

SYFTE: Att hjälpa eleverna att vidga perspektivet kring stress, så att de inser att det inte enbart är negativt med stress. Detta kan göra dem mer handlingskraftiga samtidigt som de är lyhörda för vad som stressar dem, samt vad de kan göra för att minska negativ stress.

Det kan vara elever i klassen som har varit med om en traumatisk upplevelse och om du som pedagog tycker dig se signaler på detta, så se till att kontakta skolhälсан. Det är viktigt att prata om stress. Om någon har eller har haft en problematisk situation, behöver den beabettas. Då är det bättre att det sker i en skolmiljö där eleven kan få hjälp av exempelvis en kurator.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs igenom texten på efterföljande sida innan lektionen. Budskapet är att vårt förhållningssätt spelar stor roll för hur stressen påverkar oss. Välj själv vad du vill berätta för eleverna. Du kan även välja att visa nedanstående TED talk på 15 minuter som tar upp hur vårt förhållningssätt till stress påverkar hur vår kropp reagerar på stressen: https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=sv&utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

2. Be eleverna att två och två skriva ner exempel på situationer där de upplever positiv stress. Samla in lapparna.

3. Låt eleverna ställa sig på ett led i klassrummet och instruera dem om att du kommer att läsa upp olika situationer som kan vara stressfyllda. Om de associerar situationen till positiv stress tar de ett steg till vänster, om de associerar situationen till negativ stress tar de ett steg till höger. Om de inte känner stress i situationen står de kvar och sträcker upp båda händerna i luften. Blanda nedanstående situationer med elevernas exempel.

Egna krav	Betyg	Idrottstävling	Val av kläder
Ditt utseende	Muntlig redovisning	Livet efter studenten	Status
Separerade föräldrar	Läxor	Att aldrig kunna vara ensam	SMS
Bråk	För hög ljudnivå	För stora klasser	Motion
För lite aktiviteter	Skolsvårigheter	Saknaden av vänner	För höga krav
Sociala medier	Egen hälsa	Att inte bli förstådd	Nyheter

4. Sammanfatta med att stress är en del av våra liv, men att man kan välja hur man förhåller sig till stressen. Man kan också lära sig hur man ska hantera sin stress, samt vad man kan göra för att återhämta sig så att stressen inte blir långvarig. Allt detta ska vi nu träna på.

5. Eleverna gör följande sidor i **elevboken**:

- ✎ Är stress enbart negativt och farligt? (De läser texten och reflekterar muntligt två och två.)
- ✎ Förstå din stress
- ✎ Vad kan du påverka och vad behöver du släppa taget om (acceptera)?
- ✎ Prioritera och planera din tid
- ✎ Kontrollbehov?

Om eleverna arbetar flera pass med ovanstående kan du inleda/avsluta något pass med nedanstående aktivitet som följer efter faktatexten på nästa sida här i lärarhandledningen.

- Stör mobilen när du ska plugga?

UTVÄRDERING: Sammanfatta igen genom att ta upp det som står i punkt fyra ovan.

Stress och mindset

Här nedan är ett utdrag ur artikeln: <http://missinglinks.se/article/stress-och-mindset-2>

Stressens dubbla natur, med sina både positiva och negativa effekter, kallas stressparadoxen.

Din inställning till stress – en självuppfyllande profetia

Givet stressparadoxen och hjärnans behov av förenklande ramverk är det möjligt att bära på olika mindset om stress. Dessa olika förhållningssätt beskriver vilka egenskaper och förväntningar man tillskriver stress, oavsett om man är stressad eller inte. Antingen har man uppfattningen att stress har positiva effekter – ett mindset om att "stress stärker mig". Eller så har man uppfattningen att det har negativa konsekvenser och ett mindset om att "stress skadar mig". Hur är det då, påverkar vår inställning hur kroppen reagerar på stressen?

En grupp forskare från Yale University ville ta reda på om människors olika mindset om stress ligger bakom hur stressad individen känner sig. Vad är då stress? Definitionerna är många. Yale-gruppen utgick från att: "Stress är upplevelsen av att förvänta sig eller stöta på bakslag i sina målrelaterade ansträngningar."

Det visade sig att individer som hade ett mindset att "stress stärker mig" hade betydligt färre symptom på depression och ångest, och upplevde mer energi än de som hade ett mindset "stress skadar mig". Dessutom var deras upplevda arbetsprestation och livskvalitet också bättre. I studien framgår inte om arbetsbördan skiljde sig åt mellan deltagarna.

– Dessa resultat om stress och mindset är mycket intressanta eftersom de fördjupar frågeställningen kring om det är situationen i sig, eller individens förhållningssätt till en situation – "hur du har det eller hur du tar det" – som betyder mest för exempelvis utvecklingen av stressrelaterad sjukdom, säger docent Walter Osika, stressforskare och föreståndare för CSS – Center for Social Sustainability.

Byte av mindset möjligt

Nästa fråga forskarna från Yale ställde sig var om det går att förändra ett mindset.

Deltagarna i de två experimentgrupperna fick under en veckas tid se tre korta videofilmer som presenterade effekterna av stress inom tre områden: Hälsa, prestation och lärande/utveckling. För den första gruppen framställdes stressens effekter som positiva, för den andra gruppen framställdes stressens effekter som negativa. Resultaten visade att respektive mindset förstärktes i grupperna i enlighet med filmernas budskap. Dessutom uppgav deltagarna i "stress stärker"-gruppen att de upplevde mindre ångest och depression samt värderade sin arbetsprestation högre.

Forskarna drar slutsatsen att mindset kan förändras och att detta leder till positiva förändringar i deltagarnas upplevelse av arbetsprestation och välmående. Denna studie varade under två veckor, så den visar inget om hur länge effekterna varar.

Studierna visar att vårt mindset spelar en viktig roll. Stress beskrivs ofta som negativt och hälsofarligt i nyheter, populärpress och på arbetsplatsen. Detta bidrar till formandet av ett mindset att stress enbart är farligt, vilket i sin tur leder till ännu mer stress. Att hantera vår inställning till stress skulle kunna skapa en kedja av fysiologiska och beteendemässiga reaktioner som i sin tur kan förbättra hälsa och prestation.

– Men det finns en risk med att predika att det bara är mitt mindset och hur jag "tar det", som spelar roll, understryker Walter Osika. Stressfaktorer och situationer som drabbar individer ogynnsamt kan ibland alltför lättvindigt bortförklaras av att "det beror bara på hur du tar det". Det kan leda till att man helt felaktigt skuldbelägger en person som fallit offer för exempelvis mobbning eller dålig arbetsmiljö, i stället för att åtgärda problemet. Studien visar att mindset är en viktig variabel som påverkar stressresponsen och dess effekter. Men det är viktigt att kunna hantera denna kunskap på ett nyanserat sätt.

AKTIVITET

Stör mobilen när du ska plugga?

Inget i elevboken till denna övning.

SYFTE: Att sortera ut vad som stör eleverna, och som gör att deras pluggande inte blir effektivt. Utgångspunkten i denna aktivitet är hur/om mobilen stör deras koncentration när de ska plugga. Ofta sitter de framför en skärm och då är det lätt att lockas på villovägar med spel, sociala medier, reklam och så vidare.

Många har svårt att själva inse att de blir störda och att de kanske lägger för mycket tid på mobilen. Det är svårt att hitta en väg till förändring som dessa elever är beredda att pröva.

GENOMFÖRANDE:**1.** Be eleverna att se över sina:

- push-notiser på telefonen.
- vilka de följer på sociala medier
- fler egna förslag från eleverna utifrån vad de gör på mobilen

2. Nästa steg, eleverna börjar med att titta på vilka push-notiser som de VERKLIGEN behöver ha, be dem rensa i inställningar och ta bort de som är överflödiga ELLER börja om från början och ta bort alla.

3. Eleverna gör nu samma sak med sociala medier – be dem rensa och ta bort det som är överflödigt i telefonen.

4. Eftersom alla moment som stör när man ska plugga oftast leder till stress så det är bra att försöka eliminera dessa moment. Eleverna behöver göra en förändring som fungerar och som de själva är med och bestämmer över. Nu har de (förhoppningsvis) rensat lite i sina mobiler. Be dem nu komma på en förändring som de vill göra kring sina mobilvanor. Till exempel:

- ✓ lägga mobilen i ett annat rum när de pluggar
- ✓ lägga mobilen i köket vid ett visst klockslag på kvällen
- ✓ läsa en bok när de går och lägger sig i stället för att titta i mobilen eller annan skärm.
- ✓ köpa en väckarklocka i stället för att ha alarmet på mobilen

Oftast är det lättast att bestämma dessa förändringar tillsammans med sina kompisar eller tillsammans med familjen.

UTVÄRDERING: Be eleverna berätta om sin nya mobilvana hemma och att peppa varandra under följande vecka. Berätta att ni kommer att följa upp under nästa pass hur det gått.

AKTIVITET

Skriv ett brev till dig själv



SYFTE: Öka sin förmåga att känna självmedkänsla (vara mer förlåtande mot oss själva och acceptera att vi gör misstag) och på så sätt agera mer konstruktivt i situationer som skapar olust eller ångestkänslor, med reslutatet att man mår bättre på lång sikt.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs eller berätta om faktatexten nedan för eleverna. Diskutera vad budskapet är.

2. Be eleverna att skriva ett brev till sig själva genom att följa instruktionerna i **elevboken** på sidan med rubriken:

 Skriv ett brev till dig själv

Informera eleverna att de inte ska berätta för varandra om vad de skriver. Detta är bara för dem själva. Om du undervisar i svenska kan du använda denna uppgift på något sätt i ditt ämne.

Är du inte nöjd? Gör något åt det då!

Så kan det låta, men det ställer stora krav på oss när vi ska göra en förändring och det är inte alltid vi lyckas. Vi behöver också träna på att något ibland får vara bra som det är, även om det inte är perfekt.

Christina Anderson, psykolog och författare till boken Compassioneffekten, beskriver att compassion eller självmedkänsla, innebär att öva sig på att reglera svåra känslor i svåra stunder. Som när vi får ångest av att inte kunna sova, bråkar med våra vänner, känner social prestationsångest eller svartsjuka i ett förhållande. Vid sådana tillfällen kan man träna på att vara i och bära sina känslor, och bemöta dem vänligt utan att döma sig själv eller använda strategier som distraherar för att döva känslorna. Vissa situationer är smärtsamma och går inte bara över direkt, men de kan vara mindre smärtsamma om vi kan vara lite mer självmedkännande än självkritiska. Då är det lättare att acceptera situationen som den är. Målet är att minska lidandet och öka välmåendet. För att kunna nå dit behöver vi ha kunskap om våra behov och drivkrafter.

Ett vanligt sätt att hantera lidande är att älta sitt problem utan att göra något åt det. Ett annat sätt är distraktion. För att undvika obehagskänslor tar vi till exempel upp mobilen eller ser på en serie i stället för att börja plugga när vi känner stress inför ett prov. På detta sätt skjuter vi upp saker som känns jobbiga och intalar oss själva att vi behöver göra andra (mindre jobbiga saker) först, innan vi kan ta tag i det som vi tycker känns jobbigt. Vi kan då hamna i att vi inte börjar plugga till provet förrän i sista stund. Detta är också ett sätt att hålla borta ångest, för om vi inte klarar tentan så kan vi skylla på att vi började plugga för sent. På så vis slipper vi känna ångest över att inte klara provet, trots att vi har ansträngt oss, vilket i så fall skulle kunna leda till att självförtroendet får sig en törn. En annan vanlig känsla som Christina Anderson kallar för "What the hell-effekten" innebär att vi ger upp, vi slutar bry oss. Det är också en vanlig reaktion när vi står inför något som känns svårt.

Att distrahera sig kan fungera på kort sikt. När vi fokuserar på något annat så fastnar vi i alla fall inte i något åltande och då förstärker vi inte de banorna i hjärnan. På lång sikt kan dock distraktion leda till sämre livskvalitet.

Om man kan träna sin förmåga till självmedkännande så blir man mer förlåtande mot sig själv och accepterar sina svaga sidor och misstag. Då behöver man inte längre hitta strategier för att undvika att hamna i dessa situationer utan kan i stället ta tag i det som man behöver ta tag i. Ett sätt att träna sin förmåga till självmedkänsla (compassion) är att skriva ett "compassionbrev" till sig själv. Det man gör då är att beskriva situationen som skapar olust, sätter ord på negativa känslor, men med en förlåtande attityd till sig själv. Christina Anderson hänvisar till forskning som visat att genom att skriva "compassionbrev" till sig själv så kan man öka graden av lycka och minska depressionssymptom.

UTVÄRDERING: Berätta att syftet med övningen är att vi ofta behöver vara mer förlåtande mot oss själva. Ingen är perfekt, alla gör misstag, och kan man acceptera sina misstag för sig själv, och kanske be om förlåtelse där det är nödvändigt, så mår vi mycket bättre i längden. Ge eleverna varsin lapp och be dem (anonymt) skriva vad de tyckte om övningen. Vilka känsla har de nu efteråt? Varför har de den känslan?

AKTIVITET

DÅ, NU eller SEDAN – var är du?

SYFTE: Eleverna ska reflektera kring var de har sin uppmärksamhet, i dåtid, framtid eller i nuet, samt vilka fördelar, respektive nackdelar, det finns att ha fokus på nuet, dåtiden eller framtiden.

GENOMFÖRANDE:

Läs igenom texten på efterföljande sida innan passet. Texten handlar om hur man kan använda positiva känslor som en återhämtningsstrategi mot stress och bygger på boken "Smartare återhämtning" av Göran Kenttä, doktor i idrottspsykologi.

1. Berätta för eleverna om innehållet i texten på nästa sida eller kopiera upp texten och låt dem göra en walk and talk medan de läser texten. Summera tillsammans budskapet.
2. Läs gemensamt igenom och diskutera citaten i **elevboken** på sidan med rubriken:
 **DÅ, NU eller SEDAN – var är du?**
3. Eleverna får sedan tyst läsa igenom efterföljande sida i elevboken. Ge dem en tid för att läsa och reflektera (utan att skriva) kring frågorna på sidan. Därefter får de gruppvis diskutera och slutligen individuellt skriva ner sina reflektioner.
4. Gör gärna en andningsövning från aktiviteten "Den hälsosamma sömnen och vilan".

Tips på andningsövningar:

- ✓ Detta klipp är på 1,5 minuter där eleverna får två enkla tips om hur de kan få ner andningen så att de djupandas:
<https://youtu.be/pVTIGxpXCaU>
- ✓ Via denna länk, Vårdguiden 1177, så får du exempel på en kort och en lång andningsövning som du kan läsa upp för eleverna:
<https://www.1177.se/Vastmanland/Tema/Halsa/Stress/Avslappning-genom-andning/#section-1>
- ✓ Du kan även ladda ner appen "Smiling mind", som bland annat riktar sig till pedagoger som vill använda sig av andningsövningar i undervisningen för att motverka stress hos eleverna. Här finns korta filmklipp och ljudinspelningar.

UTVÄRDERING: Avsluta med att repetera syftet och ge eleverna i uppgift till nästa pass att reflektera kring när de är i nuet, dåtiden och framtiden i sina tankar. Be dem också reflektera kring när de har mest positiva känslor.

STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

Att grubbla och älta kan leda till stress. Upplevelsen av alla "måsten" i kombination med att vi blir översvämmade av information och intryck kan också vara stressande. Vi kan lätt känna oss otillräckliga. Gemensamt för alla orsaker till stress är att de skapar ett behov av återhämtning.

Vad ska man prioritera när man upplever att tiden inte räcker till?

Stressforskarna har konstaterat att du kan bli utbränd av stress om du utsätter dig för en lång period av stress samtidigt som du mer eller mindre prioriterar bort att återhämta dig på grund av tidsbrist och trötthet. Både inom skolan och inom arbetslivet är det vanligt att många gör helt fel. På grund av stress så väljer de bort aktiviteter som är positiva för återhämtningen. Samtidigt ökar de tempot och tar i lite mer, alltså ökar stressen ännu mer, utan tillräckligt med återhämtning. Det finns med andra ord stora risker med att minska sömnen, slarva med måltiderna, hoppa över den lugna fikastunden och att säga nej till att umgås med goda vänner – att avstå från det roliga här i livet. I samband med hög och långvarig belastning är det viktigt att få till återhämtning för att bevara hälsan.

Kan positiva känslor hjälpa oss att minska stressen?

För att kroppen och hjärnan ska få återhämtning behöver du göra sådant som skapar positiva och behagliga känslor. En sådan återhämtning kan du få genom olika aktiviteter och beteenden.

Barbara Fredrickson, en amerikansk professor i psykologi, har i sin världsledande forskning visat på hur positiva känslor kan hjälpa oss att få återhämtning och må bra. Hon har i sin forskning intresserat sig just för det som förklarar positiva känslors goda effekt på återhämtningen. Intensiva negativa känslor gör precis tvärtom, de gör att vi har svårare för att lära oss saker och "varvar upp" kroppens stressreaktioner.

Vi kan inte uppleva både negativa och positiva känslor samtidigt, vilket innebär att den ena typen avlöser den andra. Utifrån det har det visat sig att positiva känslor har förmågan att återställa den fysiologiska och mentala effekt som negativa känslor har på kroppen. Därigenom bidrar positiva känslor till återhämtning både kroppsligt och mentalt.

Det är alltså önskvärt att ofta och regelbundet uppleva positiva känslor. Men hur gör man det? Räcker det att bara tänka positivt? Svaret är nej, men med träning är det möjligt att reglera sina känslor och därigenom öka upplevelsen av positiva känslor.

Ibland kan man locka fram positiva känslor genom humor och skratt. Det kan dock vara svårt när man är nedstämd och pressad, och det är ju då man behöver det som mest. Då kan man i stället försöka att fokusera på de positiva känslorna. I varje upplevelse finns nämligen flera perspektiv och flera känslor, och vi kan välja vilken typ av känsla vi fokuserar på. Tipset är alltså att lägga mer tid och kraft på att fundera över fördelarna med en viss händelse, vad man har lärt sig eller utvecklat genom händelsen eller vad man uppskattar med händelsen.

Inre drivkraft – en väg till positivt känslor?

I Modul 2 pratade vi om hur vår inre drivkraft har betydelse för hur vi kan hitta motivation. När vi känner oss självständiga och medbestämmande hittar vi vår inre drivkraft. Den inre drivkraften har visat sig hänga samman med hur stort intresse vi har för aktiviteten, gott om positiva känslor och ett högt självförtroende. Något som i förlängningen leder till förbättrade prestationer, uthållighet, kreativitet, självkänsla och välbefinnande.

AKTIVITET

Återhämtning

SYFTE: En repetition kring vikten av återhämtning och möjligheten till att igen (som eleverna gjorde i Modul 2) reflektera kring om de får den återhämtning de behöver.

GENOMFÖRANDE:

Läs gärna igenom texten på efterföljande sida innan passet. Texten är från elevboken i Modul 2.

1. Titta på klippet på fyra minuter om hur vi påverkas av sociala medier, dels genom att vi får dopamin vilket gör att vi blir beroende, men vi får också tips på hur man kan minska sin tid med mobilen.

<https://youtu.be/OD6eqz7R6Xw>

2. Läs texten om återhämtning och diskutera reflektionsfrågorna i **elevboken**:

 Återhämtning

Skriv gärna upp de två frågorna på tavlan och låt gärna eleverna gå runt i klassrummet och på en given signal diskutera frågorna med den som står framför dem. De har exempelvis 30 sekunder på sig innan de ska börja gå runt igen. Avsluta med att de skriver upp något tankvärt de fått höra kring de två frågorna på tavlan. Diskutera tipsen i helklass.

3. Eleverna arbetar sedan enskilt i **elevboken** med sidorna:

 Vilken återhämtning är bäst för dig? **Ökat välmående**

UTVÄRDERING: Denna övning avslutar Del 1 i Modul 4. Ni kan avsluta med att titta på listan på sidan "Ökat välmående" som sammanfattar mycket att det som eleverna har gjort. Sedan får eleverna bläddra igenom elevboken och därefter säga/skriva ner en övning/budskap/lärdom som de tar med sig från detta avsnitt.

Vad innebär återhämtning och varför behöver du det?

Idrottare pratar ofta om vikten av återhämtning för att klara av tuff träning och tävlande på hög nivå. Men återhämtning är viktig för alla människor. Återhämtning handlar ofta om att helt enkelt försöka att varva ner och ta paus från det som orsakat belastning och stress. Den som utsätter sig för perioder med hög stress måste se till att få tid till vila och avkoppling.

Den viktigaste återhämtningen får du genom sömn, kost, fysisk aktivitet och social stimulans. Dessa faktorer påverkar inte bara hur våra kroppar mår, utan påverkar också hur vi mår psykiskt. Som vi konstaterat tidigare är tillräckligt med sömn, bra kost och fysisk aktivitet även nödvändigt för att du ska kunna motivera dig över huvudtaget.

Stress kan utlösas på en massa sätt hos en människa. Till exempel kan arbetsbelastningen vara för hög, omgivningen eller jag själv kan ställa orimliga krav, man kan ställas inför uppgifter som man tycker är för svåra och bara en sådan sak som ovissheten inför hur det ska gå för en i framtiden kan orsaka stress.

Göran Kenttä, lektor i idrott på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), med inriktning idrottspsykologi, särskilt prestation och hälsa, berättar att mycket stress startar i vårt sätt att tänka och framför allt vårt förhållningssätt till våra tankar:

– Våra tankar kring förväntningar, oro och krav som vi ställs inför, kan dra i gång stress hos oss. Våra tankar och grubblerier kan pågå hela vår vakna tid och det är inte säkert att vi är medvetna om det alla gånger. Denna stress kan sedan orsaka en fysisk stress som vi exempelvis kan känna av som magont, huvudvärk eller spänning i nacken. Inledningsvis behövs strategier för att få stopp på stressen och därefter behöver vi ge utrymme för återhämtning.

Enligt Göran Kenttä handlar återhämtning om att ägna sig åt något som är kravlöst, rofyllt och avkopplande.

– Forskningen har visat att mindfulness, en meditationsteknik som bland annat bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden, kan vara effektivt mot stress. Fysisk aktivitet och att vara ute i naturen är andra sätt att bearbeta stress som fungerar för många.

En aktivitet kan dock fungera avstressande för en person, men skapa en helt annan reaktion hos en annan person:

– För vissa kan det vara avstressande att spela kort eller tv-spel hemma i soffan, men för någon med stark tävlingsinriktning kan spelandet innebära ett nytt stressande tävlingsmoment. Att uppdatera sig om vad kompisarna gör via sociala medier kan vara avkopplande ibland, men kan också skapa stress när man ser hur kul alla andra har det. Sociala medier får oss att jämföra andras utsida med vår egen insida.

Men även om man inte känner sig stressad i sin vardag finns det alltid ett behov av att få tid till återhämtning, och det kan se ut på olika sätt. Den som i sin vardag har ett socialt rikt liv och umgås med många människor kanske behöver vara för sig själv periodvis och slippa en massa intryck. En annan kan behöva det motsatta och hitta avkoppling genom att umgås med personer som den gillar att vara med eller ägna sig åt en lagidrott.

Den som har varit med om en jobbig situation eller en period med hög stress kan ha stor hjälp av att träffa kompisar eller släktingar som man trivs med eller tillbringa tid i naturen. Socialt stöd har visat sig vara mycket bra för psykisk återhämtning. Att få prata av sig, bli lyssnad till och att till och med kanske få goda råd fungerar både uppbyggande när det gäller humöret och kan också göra att problemen man är mitt uppe i känns mindre betungande eller hopplösa. På samma sätt har flera undersökningar visat att tillbringa tid i naturen har en lugnande effekt på oss människor. Nivåerna av bland annat stresshormoner minskar automatiskt när vi är ute i skogen.

Den som är stressad kan säkert må bättre av att bara koppla av eller att göra något roligt utan krav, men det är tyvärr inte alltid så lätt som det låter. Är man uppe i en stressig och intensiv period har man kanske inte ork över till att göra något annat. Man tycker heller inte att man har tillräckligt med tid för att vila – ta en stilla promenad i skogen, sitta och rita, ta ett bad eller bara ligga i soffan och läsa eller slötitta på tv.

Som sammanfattning kan vi konstatera att behovet av återhämtning alltid finns, hela livet igenom. Däremot kan formen av återhämtning variera. Den som har arbetat hårt kan bara behöva vila och slöa. Den som arbetat ensam kan behöva umgås med andra och få social stimulans.

En biologisk regel är att ju mer aktivitet kroppen och hjärnan utsätts för, desto större blir också behovet av rätt återhämtning. Det är bra att tänka på att göra olika saker, även om man mår bra och inte känner av sin stress. Att varje dygn få in någon aktivitet som ger återhämtning.

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

2. FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING

- **Förmågan att förstå hur hjärnan fungerar när det handlar om minne och inlärning**
- **Hitta verktyg som fungerar och bidrar till ett mer effektivt skolarbete**

Det finns mycket ny forskning om hjärnan som kan hjälpa oss att förstå hur inlärning fungerar. I Del 2 kommer eleverna att få mer kunskap om hur hjärnan fungerar och hur de utifrån det kan påverka sin inlärning. De kommer att få olika strategier för hur de kan gå tillväga för att plugga effektivt. De får också lära sig att deras inställning, att de känner sig trygga och att de är en del av ett sammanhang påverkar hur bra de kan inhämta ny kunskap

DEL 2 FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING

- ✓ Hur fungerar vår hjärna?
- ✓ Vilka är dina hinder?
- ✓ Hur kan du bli bättre på att hantera hindren?
- ✓ Glädje, lugn och trygghet
- ✓ Utvidga komfortzonen
- ✓ Så lär du dig bäst
- ✓ Hur minns vi det vi läser?
- ✓ Klassens studietips
- ✓ Minnesstrategier – associera med hjälp av bilder (1)
- ✓ Minnesstrategier – öva upp ditt vardagsminne (1)
- ✓ Gå en minnespromenad (2)
- ✓ Kasam (3)
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 4

AKTIVITET

Hur fungerar vår hjärna?

SYFTE: Få en översiktsskild av Del 2 i Modul 4, samt en förståelse för hur inlärning sker i hjärnan.

GENOMFÖRANDE:

1. Skaffa er en helhetsbild, en förförståelse, för vad resten av modulen handlar om genom att:

- Eleverna får titta igenom resten av Modul 4 genom att titta fem sekunder på varje sida. Säg till eleverna när de ska titta på nästa sida så att alla håller samma hastighet.
- Skriv "GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING" på tavlan och låt eleverna skriva upp bilder/rubriker som de kommer ihåg från när de tittade igenom modulen.
- Sammanfatta tillsammans vad de kommer att få lära sig. Poängtera att det kan vara så att de redan kan mycket av det som ni kommer att jobba med, men att eleverna kanske inte alltid använder sig av sina kunskaper. Så länge de inte använder sig av det som de vet att de borde göra, så är det bra att repetera och testa – så att man hittar nya vägar.

2. Titta på klippet "Stärk din hjärna" (cirka en minut): <https://www.youtube.com/watch?v=yRVYIc6DngE>

3. Läs texterna i elevboken med rubrikerna:

 **FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING**

 **Hur fungerar vår hjärna?**

UTVÄRDERING: Avsluta genom att repetera syftet med passet.

AKTIVITET

Vilka är dina hinder?

och

Hur kan du bli bättre på att hantera hindren?

SYFTE: Få koll på nuläget. Eleverna får fundera kring vad som (eventuellt) hindrar dem att prestera som de önskar. De får även träna sin förmåga att tänka kreativt, vilket kan vara ett sätt att övervinna de motgångar/hinder vi stöter på.

GENOMFÖRANDE:

1. Inled med en övning där alla får stå upp och träna sin kreativitet:

- Be eleverna att ställa sig i en ring.
- Håll upp en whiteboardpenna och förklara för eleverna att nu ska denna penna bli allt annat än en penna. Nu ska de få träna sin fantasi och kreativitet. De ska låtsas att pennan är något helt annat verktyg/föremål. Pennan skickas runt och var och en gör något med pennan och alla andra får gissa vad pennan har "förvandlats" till.
- Du börjar och håller till exempel pennan som en hårborste och låtsas borsta ditt hår. Eller använder den som en mikrofon och mimar i den. När eleverna har gissat rätt skickar du pennan till nästa person.
- Självklart kan en person som inte vill/kan delta säga pass och skicka pennan vidare.

Summera övningen med att man i jobbbannonser ofta kan se att företag söker personer som tar egna initiativ, är kreativa och kan "tänka utanför boxen". Låt eleverna få fundera och diskutera,

- På vilket sätt kan dessa egenskaper vara en tillgång för ett företag?
- På vilket sätt kan de själva ha användning av dessa egenskaper?

2. Visa ett av nedanstående Youtube-klipp med Caroline Larsson. Här berättar Caroline om hur hon tänkte när hon mitt i golfproffskarriären fick cancer, vilket ledde till att hon fick amputera ena benet.

<http://www.youtube.com/watch?v=J3iVKkTs3TQ>

http://www.youtube.com/watch?v=9zvTBD_OnhI

Diskutera, vad kan vi lära av Caroline eller andra människor som lyckats trots motgångar?

3. Förbered eleverna på arbetet i elevboken:

- Berätta att resten av Modul 4 är kopplat till studieteknik. De ska först få klart för sig hur deras situation ser ut idag och om de är nöjda med den eller om skulle vilja göra några förändringar.
- I elevboken utgår vi främst ifrån skolarbetet, men eleverna kanske står inför att ta körkort och behöver plugga inför teoriprovet eller har något annan utbildning, som exempelvis tränarutbildning, som de måste läsa på inför.
- Uppmana eleverna att verkligen tänka efter och reflektera kring sina svar. Be dem svara utifrån hur det oftast är.
- Gå igenom rutorna kring eleven vid höjdhopphindret längst ner på sidan innan de börjar, så att de förstår innebörden av dessa hinder. Rädsla, stress och oro kan till exempel vara en fruktan att inte lyckas på provet, trots att man pluggat. En av de vanligaste anledningarna till att vi skjuter upp saker är just rädslan för att misslyckas.
- Titta också tillsammans på nästa sida i elevboken och läs texten ovanför uppgiften tillsammans innan eleverna börjar.

4. Eleverna svarar på frågorna i **elevboken** på sidorna med rubriken:

 **Vilka är dina hinder?**

 **Hur kan du bli bättre på att hantera hindren?**

UTVÄRDERING: Summera syftet och hör med eleverna om de har koll på sin nuvarande situation. Berätta att de nu ska ha detta "nuläge" i bakhuvudet när de arbetar vidare i Modul 4 för att kunna hitta lösningar och nya strategier för att övervinna sina hinder.

AKTIVITET

Glädje, lugn och trygghet

SYFTE: Att öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inlärning, samt att ge strategier för inlärning.

GENOMFÖRANDE:**1.**

- Berätta för eleverna att de ska få några minuter till att läsa igenom texterna i **elevboken** på sidan med rubriken:  **Glädje, lugn och trygghet.**
Säg också att de sedan kommer att få några frågor om texten. Detta är inte för att de blir betygsatta utan för att det är ett effektivt inlärningssätt – att läsa och sedan testa sig själv på kunskaperna.
- När eleverna läst texterna så ställer du frågor utifrån de tre rubrikerna på sidan.
- Låt eleverna reflektera kring hur mycket de tagit till sig av texten. Kanske läste de för snabbt, kanske behöver de läsa en gång till eller kanske kunde de det mesta redan så att denna genomläsning fungerade som en repetition.
- Låt eleverna fylla i efterföljande sida i **elevboken** om:
 **Glädje, lugn och trygghet**

2. Avsluta med att visa detta klipp på drygt två minuter om att vår inlärning påverkas av hur vi mår och ser på oss själva.

<https://urskola.se/Produkter/203843-Orka-plugga-Hur-du-mar-paverkar-hur-du-presterar?cmpid=del:cl:20190106:urskola>

UTVÄRDERING: Fråga eleverna vad budskapet i dagens pass var och hur de kan använda sig av detta när de ska lära sig nya saker. Att vi känner oss trygga är avgörande för inlärning och det kan vi hjälpa varandra med i klassrummet.

AKTIVITET

Utvidga komfortzonen



SYFTE: Se vinsterna i att utmana sig själv.

GENOMFÖRANDE:

1. Inled med att be eleverna fundera kring:

- När utmanade de sig själva senast? Låt dem räcka upp handen om de kommer på något eller hålla ner handen om de inte kommer på något. "Vi återkommer till era utmaningar strax." Fråga dem på vilka sätt man kan utmana sig själv. Gör en mindmap av olika kategorier på tavlan. (Vara modig, vara uthållig, stå upp för sig själv/någon annan, göra något nytt eller på andra sätt utmana en sida hos sig själv som begränsar en på något sätt.)
- Varför ska man utmana sig själv då och då? Vad händer om man aldrig gör något utmanande? Jo, konsekvensen blir att komfortzonen krymper.
- Vidga begreppet och be eleverna fundera kring utmaningar som andra personer gjort genom historien. Utmaningar gjorda i ett större syfte för mänskligheten eller för miljön.
- Läs upp nedanstående citat och texten om professor Stephen Hawking livssituation. Det finns många som utmanas genom att de själva eller någon i deras omgivning har en sjukdom eller på annat sätt har en utmaning bara i att ta sig genom vardagen. Var i världen/samhället stöter vi på denna typ av utmaningar?

Två citat av Stephen Hawking:

"Kom ihåg, titta på stjärnorna och inte på dina fötter."

"Hur svårt livet än kan verka, finns det alltid något man kan göra och lyckas med. Det enda som spelar roll är att man inte ger upp."

Den brittiska professorn, astrofysikern och författaren Stephen Hawking fick 1963 diagnosen ALS, som gradvis förlamade honom. Efter förlusten av sin talförmåga kommunicerade han genom en talgenererande enhet, i första hand genom att använda en handhållen omkopplare och slutligen genom att använda en kindmus. Han dog vid 76 års ålder, efter att ha levt med sjukdomen i mer än 50 år.

Hawking betraktades som vår tids Einstein, och hans insikter och upptäckter om rymden, rumtid, svarta hål och universums härkomst har format modern kosmologi och inspirerat människor världen över. Men hans kvicktänkthet och nyckfulla sinne för humor gjorde honom också folklig, och han blev något av en ikon även inom populärkulturen.

2. Nu går vi tillbaka till oss själva. Finns det roliga/jobbiga utmaningar? Be eleverna fundera igen, tyst för sig själva, när de utmanade sig själva senast och vad de gjorde då. (Eleverna behöver inte berätta om sina tankar.)

3. Läs tillsammans igenom faktatexten i **elevboken**:

 Utvidga komfortzonen

4. Be eleverna göra uppgift 1 och 2 i elevboken, enskilt eller med hjälp av varandra två och två.

UTVÄRDERING: Sammanfatta budskapet i faktatexten. Fråga om eleverna valt en rolig utmaning som peppar dem eller en utmaning som utmanar dem på ett annat sätt. Hur i så fall? Berätta att de ska få utvärdera sin utmaning vid nästa pass och att ni sedan ska återkomma till detta så att eleverna får chans att utmana sig själva på olika sätt.

AKTIVITET

Så lär du dig bäst



SYFTE: Få tips på hur eleverna kan lägga upp sitt pluggande så att minnen skapas, samt få reflektera kring sin nuvarande situation.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs texten i **elevboken** tillsammans:

 **Så lär du dig bäst**

Använd stafettläsning. En elev börjar att läsa och slutar sedan efter valfritt antal meningar. Någon annan i klassen tar vid och börjar läsa. Ibland är det flera elever som börjar samtidigt, men efter en stund tystnar den ena. Uppmana eleverna att hitta ett ord som de tycker beskriver budskapet i texten.

4. Skriv upp "Så lär du dig bäst" på tavlan och be eleverna att gå fram till tavlan och skriva upp var sitt ord som de tyckte var centralt i texten. Vilka ord kom upp? Vilket ord kom upp flest gånger?

5. Skriv ut texten (inspirerad från: <http://neuroledarskapipraktiken.se/kunskapen-fastnar-med-ages/>) på nästa sida här i lärarhandledningen. Ge eleverna (parvis) ett papper och låt dem promenera i korridoren samtidigt som de läser texten högt för varandra. Texten handlar om hur man skapar minnen och att det är svårare att ta till sig ny kunskap om man inte tar eget ansvar och ser till att göra innehållet meningsfullt och reflekterar kring det som man ska lära sig. Detta blir då också ett exempel från dig som pedagog på hur vi i skolan (och som elev vid pluggandet hemma) kan skapa en aktivitet som bryter av och som skapar förutsättning för engagemang och därmed ökad inlärning. Alternativt berättar du om innehållet för eleverna.

6. När eleverna är tillbaka får de igen skriva upp centrala budskap i texten på tavlan. Summera tillsammans textens budskap.

7. Avsluta med ett studietips genom nedanstående klipp. Klippet på tre minuter handlar om att vi gärna skjuter upp saker som vi tycker är tråkiga, och vi får åtta tips på hur man kan tänka för att komma igång:
https://youtu.be/l_Eg1py0rOE

UTVÄRDERING: Be eleverna att skriva en mening om vad de tar med sig från detta pass på en "Exitlapp" som de ger till dig när de går ut från klassrummet.

Så lär du dig bäst

En studie har visat att genom att markera en text med en överstrykningspenna som studieteknik försämrades faktiskt förmågan hos deltagarna att dra egna slutsatser från läroböcker i historia. Överstrykningen drar uppmärksamheten till specifika fakta, men bidrar inte till att koppla ihop dom. Överstrykning kan dock vara användbart som komplement för att urskilja den information som sedan kan användas vid till exempel självtestning.

Inläring förutsätter att hippocampus i hjärnan är aktiverad, och det kräver att vi har full uppmärksamhet på det vi ska lära oss. Även små distraktioner stör lärandet. Det är med andra ord inte optimalt att hålla koll på sociala medier eller oroa sig över sin sociala status i gruppen samtidigt som man pluggar. Men även om man försöker ta bort allt som kan störa och verkligen vill koncentrera sig, så kan det ändå vara svårt att behålla uppmärksamheten en längre stund. Det beror på att hjärnan behöver rätt mix av dopamin och noradrenalin.

Och det är här vi behöver tänka till, både vid läxläsning hemma och på lektionerna. För att få rätt mix av signalsubstanser behöver vi kunna relatera till innehållet och vi behöver "vakna till liv", exempelvis genom gruppdiskussioner eller något annat som bryter av. En lektion eller "pluggstund" som uppfattas som tråkig kommer att leda till sämre inläring än om den upplevs som stimulerande och rolig. Men vi har alla ett ansvar, vi kan inte få det serverat, det krävs också ett personligt engagemang.

Hippocampus är en viktig struktur för att ett minne ska skapas, men det är inte här minnena lagras. Våra minnen finns som i ett nät på olika håll i hjärnan och är alla sammanlänkade. Så ju fler associationsbanor som är kopplade till ett minne, desto enklare kommer det att vara för oss att senare hitta det vi har lärt oss.

Den som ska lära sig något måste själv engagera sig. När vi aktivt väljer att försöka förstå, sätta den nya kunskapen i ett sammanhang och tillämpar den på vårt eget sätt, bygger vi minnen. Vi lär oss exempelvis när vi ställer frågor om den nya kunskapen eller jämför den med kunskap som vi har med oss sedan tidigare. När vi lär för att lära ut, lär vi oss ofta för livet.

Alla som har suttit natten innan ett prov och pluggat vet att även om tentan gick vägen så är det väldigt lite av kunskapen som fastnar på riktigt. Och det är ju inte betygen i sig som blivande arbetsgivare är ute efter, de vill ha medarbetare som för med sig kompetens in i företaget och som vidareutvecklas och fördjupar sina kunskaper under gång.

Redan på 1970-talet fanns forskning som visade att vi minns bättre över tid om vi får ny kunskap förmedlad vid fler tillfällen snarare än i ett sjok. Då får hjärnan en chans att smälta informationen och bygga nya kopplingar. Det finns ingen entydig forskning som visar om det finns någon optimal längd mellan inläringstillfällena, men man kan med säkerhet säga att även en kort paus är bättre än ingen paus alls. Om det är möjligt är det en bra idé att dela upp sina studier på flera tillfällen.

Tips till eleven: Om du vill lära sig något nytt behöver du vara engagerad och reflektera på ett sätt som känns meningsfullt för dig.

Tips till pedagogen: Planera in mellanrummen i kurser/lektioner med samma eftertanke och omsorg som du planerar innehållet i utbildningsmaterialet.

AKTIVITET

Hur minns vi det vi läser?



SYFTE: Att öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inlärning, samt att skapa strategier för inlärning.

GENOMFÖRANDE:

1. Eleverna får titta på bilden med Pettson och Findus, antingen projicerad på tavlan eller i sina böcker i en minut. Sedan får de blunda eller titta ner i bänken och tänka kring nedanstående frågor. Ingen säger svaren högt.

- Hur många tavlor hängde det på väggen?
- Vad hade gubben Pettson i handen?
- Hur många mattor fanns det på golvet?

2. Eleverna får nu berätta svaren på frågorna för varandra. Fråga om vad mer som fanns på bilden? Titta på bilden.

3. Läs texten i **elevboken** tillsammans:

 **Hur minns vi det vi läser?**

4. Gör nu om samma sak som i punkt 1, men säg till eleverna att de kommer att få andra frågor **och** att de denna gång ska tänka på om de rör blicken (under ögonlocken) när de söker efter svaret. Eller om de fäster blicken på en punkt på väggen/bänken och "ser med sin inre blick" på bilden. Tips på frågor:

- Fanns det en jordglob på bilden?
- Hur många hönor fanns det på bilden?
- Vad stod på sänggaveln?

UTVÄRDERING: Fråga eleverna vad budskapet i dagens pass var och hur de kan använda sig av detta budskap när de ska lära sig nya saker.

- Om de har en text på datorn kan de läsa översiktligt på datorn, men se till att göra anteckningar för hand på papper.
- De kommer att få lära sig mer om hur man antecknar, eller på andra sätt tar till sig en text, på följande sidor.

AKTIVITET

Klassens studietips



Inget i elevboken till denna övning.

SYFTE: Att öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inlärnin, samt att ge varandra strategier för inlärnin.

GENOMFÖRANDE:

1. Inled med det knappt fem minuter långa klippet "Hur hjärnan lär":

<https://www.youtube.com/watch?v=UiUnROE7TI0>

2. Dela in eleverna i grupper och dela ut rollkortet. Se nästa sida. De får nu gruppvis gå runt i klassrummet där du tejp

- Bästa tipsen för anteckningar
- Minnestips
- Tips för att kunna fokusera och plugga effektivt
- Tips för att komma igång
- Tips för att göra en planering och prioritering
- Era bästa associationer
- Bästa motivationstipsen

Berätta hur mycket tid de har vid varje station och att du kommer att ge signal när det är dags att rotera ett steg åt vänster. Alternativt låter du dem vara lite längre vid en station och endast förbereda sig på en/två station(er) var och då kanske även ha datorer till hjälp.

3. Avsluta när alla är vid sin sista station. Låt eleverna få en stund på sig att läsa igenom alla tips på det A3-ark som de står vid. Gå sedan laget runt och låt den som är "Materialansvarig" (med stöttning av "Samordnaren") berätta vad som kommit fram under de olika rubrikerna.

4. Avsluta med att titta på klippet på 2,5 minuter som beskriver hur man kan tänka när man ska läsa in en lång text. Den tar upp förståelse, att förstå, lägga in pauser, göra sammanfattningar (muntligt/skriftligt) och att ta hjälp av varandra. Klipp: <https://youtu.be/q7A-WotJ0zo>

UTVÄRDERING: Summera utifrån vad som kommit upp under passet.

ORDFÖRANDE

Du ser till att alla i gruppen har förstått frågan och är med i processen.

Du ser också till att ingen pratar med någon annan utanför gruppen och att ni fokuserar på uppgiften.

MOTIVATIONSLYFTET
Star for Life

MATERIALANSVARIG

Du är den ende som får lämna gruppen om ni behöver något material eller hjälp av läraren. Du ser också till att alla frågor/diskussioner handlar om uppgiften.

När ni är klara är det du som redovisar och förklarar vad ni kommit fram till.

MOTIVATIONSLYFTET
Star for Life

SAMORDNARE

Du ansvarar för att ni samordnar allas idéer så att de kommer med. Du ser också till att det ni väljer att skriva ner blir tydligt och stöttar dessutom den som är MATERIALANSVARIG i sin uppgift att redovisa muntligt.

MOTIVATIONSLYFTET
Star for Life

LAGKAPTEN

Du ser till att alla kommer till tals i gruppen. Ställer frågor till de som inte sagt något och bjuder in andra att komma med förslag.

MOTIVATIONSLYFTET
Star for Life

AKTIVITET

Minnesstrategier – associera med hjälp av bilder (1)

SYFTE: Att öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inlärning, samt att ge strategier för inlärning.

1. Minnesstrategier

2. Gå på minnespromenad
3. Kasam i skolan

GENOMFÖRANDE:

Gör nedanstående, samt **“Öva upp ditt vardagsminne”** på efterföljande sida här i lärarhandledningen, under ett eller två pass.

1. Läs tillsammans inledningstexten i **elevboken** på sidan med rubriken:

 Några olika studiestrategier

2. Berätta att Jonas von Essen är tvåfaldig världsmästare i minnesteknik. Detta är något han INTE föddes med, utan han har tränat upp sin förmåga med hjälp av olika minnesstrategier som han av en slump kom i kontakt med.

3. Titta på klippet (cirka tio minuter) på Jonas von Essens hemsida. <http://www.jonasvonessen.se/lektion1/>.

4. Be eleverna att göra ett liknande exempel kring något av de ämnen de snart har prov eller läxa i. Inled gärna med att ge dem något konkret knep som du själv har, eller fråga om någon elev har ett bra knep som de vill dela med sig.

5. Eleverna kan gärna berätta för varandra två och två hur de tänkte.

6. Läs tillsammans igenom inledningstexten i **elevboken** på sidan med rubriken:

 Minnesstrategier

7. Titta på klippet på drygt tre minuter där associeringstekniken beskrivs med hjälp av japanska glosor. Vi får ta del av hur vi kan lära in nya ord och begrepp genom att associera det vi ska minnas med hjälp av exempelvis bilder och platser, och koppla det nya till kunskap som vi redan har:

<https://urskola.se/Produkter/195710-Orka-plugga-Minnesteknik-for-glosor?cmpid=del:cl:20190106:urskola>

8. Låt eleverna arbeta med valfria glosor eller andra begrepp, enligt instruktionerna i elevboken.

UTVÄRDERING: Eftersom minnet går att träna upp så kan ALLA alltså bli bättre på att komma ihåg genom att använda sig av minnesstrategier. Dessa tekniker gör att kunskapen hamnar i långtidsminnet och du får därmed bättre förutsättningar att lära för livet och inte bara för provet.

AKTIVITET

Minnesstrategier – öva upp ditt vardagsminne (1)

SYFTE: Att få en enkel förståelse för hur inlärning sker och vilka strategier och metoder som eleverna kan använda i vardagen.

1. Minnesstrategier
2. Gå en minnespromenad
3. Kasam

GENOMFÖRANDE:

1. Välj ett av exemplen nedan eller pröva båda om ni hinner.

- **Kom ihåg koder**

Bestäm dig för att du ska lära dig ett telefonnummer utantill till någon du känner. Skapa figurbilder och/eller rimbilder för talen 0 till och med 10! Figurbilder bygger på att du hittar en bild som liknar siffran. (0 = boll, 5 = sjöhäst, 8 = snögubbe) Rimbilder bygger på rim (noll = troll, fyra = myra, åtta = potta). Denna teknik kan du sedan använda till portkoder, pinkoder och så vidare.

Exempel pinkoden 4281: En segelbåt (4) seglas av en svan (2) som krockar med en Snögubbe (8) som fryser och värmer sig på ett ljus (1).

- **Shoppinglistan**

Tänk ut sju livsmedel som du ska handla på vägen hem. Skriv inte ner vad du ska köpa, utan gör en lång bildkedja i huvudet i stället. Till exempel: En **glass** som smälter över **mjölkpaketet** som står på en **pizza** och så vidare.

UTVÄRDERING: Avsluta med att berätta att eleverna även kan använda sig av denna teknik vid läxor, till exempel för att komma ihåg svåra glosor/begrepp.

Tips på fler sidor där du kan visa eleverna hur de kan jobba med minnesträning:

- ✓ Huvudsidan.se
<https://www.huvudsidan.se/hjarntrening/minnestraning/>
- ✓ Förslag på appar som tränar ditt minne:
<https://www.metro.se/artikel/h%C3%A4r-%C3%A4r-5-appar-f%C3%B6r-att-tr%C3%A4na-din-hj%C3%A4rna-xr>
- ✓ Mattias Ribbing ger fem råd när du ska träna ditt minne:
https://www.talarforum.se/artikel/mattias.ribbing/325/325/5_enkla_satt_att_forbatta_minnet.html
- ✓ Jenny Åkerman ger tips:
<http://www.jennyakerman.com/minnestraning>

AKTIVITET

Gå en minnespromenad (2)

SYFTE: Att öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inläring, samt att ge strategier för inläring.

1. Minnesstrategier
- 2. Gå en minnespromenad**
3. Kasam

GENOMFÖRANDE:**Minnespromenad**

1. I klippet på knappt två minuter får du tips på hur du kan gå en visualiseringspromenad för att lära dig saker du behöver lära dig på olika platser. När du sedan behöver kunskaperna vid ett förhör eller prov så kan du föreställa dig de olika platserna och det du har visualiserat.

<https://urskola.se/Produkter/195707-Orka-plugga-Minnespromenad?cmpid=del:cl:20190106:urskola>

2. Berätta för eleverna att de nu ska få gå en variant av en minnespromenad och att de ska anteckna enligt tipsen från förra passet. Skriv ut och sätt upp planscherna (se efterföljande sidor här i lärarhandledningen) i klassrummet eller på olika platser i skolan. Fördelen med att göra det på olika platser i skolan är att det går att variera mer och kanske koppla den fysiska miljön till innehållet på planschen, exempelvis sätta planschen om att läsa böcker vid en bokhylla i biblioteket och så vidare. Eleverna får sedan 20 minuter på sig att gå runt och läsa på de olika planscherna och med hjälp av olika färgpennor skapa bilder/anteckningar/associationer som de tar med sig från de olika planscherna.

På detta sätt får de inte bara träna på de två studiestrategierna, de får dessutom ett avbrott, där de får resa sig upp och röra på sig. De får dessutom lära sig om hjärnan och inläring via texten på planscherna.

UTVÄRDERING: Be eleverna att i grupper om tre visa sina anteckningar för varandra och utvärdera vad som fungerade och vad de kan behöva träna mer på.

HJÄRNVILA

Pauser, avslappning och meditation

Det är viktigt med pauser och vila under dagen. Våra hjärnor klarar inte att gå på högvarv hela tiden, utan behöver koppla av i bland. Vila kan ske i olika former, till exempel:

- mikropauser, där vi bara blundar kort för att stänga av det starkaste sinnet, synen
- massage och djupavslappning
- byte av aktivitet från till exempel läxläsning till en promenad

Plugga effektivare med pauser

När du pluggar längre stunder är det viktigt att planera in regelbundna pauser. Fundera på hur länge du brukar kunna koncentrera dig och planera in pauser därefter. Pauserna gör det möjligt för hjärnan att vila och att bearbeta informationen den nyligen tagit in. Väl planerade pauser gör också att du avslutar jobbet strax innan all din ork är slut och känslan av driv finns kvar, vilket gör det lättare för dig att sätta igång igen.



HJÄRNAN

- och hur den minns det du lärt dig

Arbetsminnet

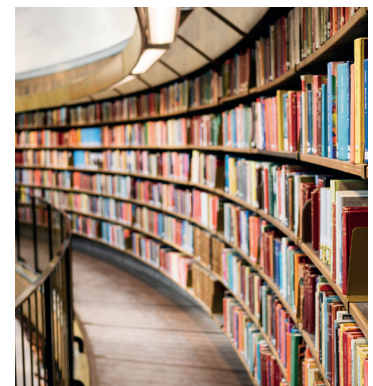
Du kan tänka dig ditt arbetsminne som det arbetsområde, den "arbetsbänk", som ditt medvetna tänkande har framför sig. Så länge du är aktivt tänker på det du har framför dig så kan du använda det, men om du tappar fokus ramlar allt av din arbetsbänk och försvinner för alltid.

Långtidsminnet

Sedan har vi långtidsminnet. Det är som ett bibliotek där allt du lärt dig lagras. Här finns allt, alltid redo att hämtas upp till dina medvetna tankar. Det finns inga gränser för hur mycket du kan lagra i ditt långtidsminne. Det är snarare så att ju mer du har i ditt bibliotek desto lättare kan du lägga till nya kunskaper.

Det är viktigt att vi använder våra långtidsminnen aktivt, för det är de som är vår personlighet. Alla våra tidigare erfarenheter och minnen finns ju där och de är de som avgör vem du är, vad du kan göra och hur du förhåller dig till dig själv och din omgivning. OCH så är de dessa minnen du använder när du ska lära dig nya saker.

De enda begränsningarna kopplade till långtidsminnet är hur effektivt vi lär oss (så att minnet verkligen hamnar i vårt bibliotek) och hur effektiva strategier vi har för att hämta våra minnen.



Det vi behöver tänka på är att:

- vårt arbetsminne är litet och när vi förlorar fokus så tappar vi bort det vi har där – så se till att hålla bort allt som stör din koncentration och ta pauser då och då.
- när vi ska få in något i vårt långtidsminne så krävs det lite ansträngning så att det verkligen fastnar. Vi behöver tänka kring det vi ska lära oss och sätta det i samband med något vi redan kan.
- använd ditt långtidsminne hela tiden eftersom det är avgörande inte bara för att du ska lära dig nya saker utan för hur du beter dig, hur du tänker och hur du ser på din omgivning och din framtid.

HJÄRNAN

- och hur den bygger ny kunskap

Inläring sker bland annat genom att nervceller knyter nya kontakter. Därför är nervcellerna centrala för hur vi lagrar ny kunskap. När vi ska lära oss något nytt behöver alltså hjärnan skapa nya kopplingar mellan olika nervceller.

Hjärnan börjar snabbt leta efter tidigare erfarenheter eftersom den har svårt att lära sig något utan att fästa kunskapen till något redan känt. Om det finns en "krok" att hänga upp den nya kunskapen på så kommer vi lättare ihåg det vi lärt oss. Om vi inte har någon tidigare efterenhet eller förkunskaper kring det vi ska lära oss så har vi inga "krokar" att hänga upp kunskapen på. Då är det viktigt att vi först skapar oss ett sammanhang. Genom att skaffa oss en översikt av det vi ska lära oss, se helheten, så skapar vi oss en förhandsförståelse, vilket gör att vi kan ta till oss den nya kunskapen på ett effektivt sätt.

För att inläring ska ske så är det också viktigt att nervimpulserna har hög hastighet, och här spelar ett ämne som heter myelin en viktig roll. Myelin fungerar som en isolering kring nervtrådarna, och större mängder myelin ger högre hastighet på nervimpulserna och bättre funktion. När vi behöver lära oss något nytt ökar mängden myelin i de nervbanor där inläringen sker. Detta samspel, där hjärnan formas efter de krav som ställs på den, är det som avses då man talar om hjärnas plasticitet.

Vi bygger oss en starkare hjärna genom att:

- lära oss nya saker
- göra sådant vi redan kan – på ett nytt sätt



VÅRA KÄNSLOR

Hjärnan hanterar också våra känslor. Våra tankar hänger starkt ihop med de känslor vi känner, och känslorna spelar en viktig roll när det gäller vilka beslut vi tar.

Olika känslor är viktiga för oss på olika sätt. De flesta känner sig ledsna, trötta, frustrerade, besvikna, arga eller ensamma ibland. Vissa känner så här ofta, andra mer sällan. Det är inget fel att känna negativa känslor, det är lika rätt som att känna positiva känslor.

Det är viktigt att kunna skilja på att vara ledsen jämfört med att känna sorg eller vara deprimerad. Att vara ledsen är en känsla och inte samma sak som att känna sorg. Sorg känner vi när vi har förlorat något. När vi tar oss igenom en sorg så övergår så småningom smärtan till att vi accepterar och anpassar oss efter situationen. En sorg kan hjälpa oss att ta nya steg mot en ny fas i livet där vår identitet har förändrats på ett eller annat sätt.

Det är svårt att direkt ändra på hur man känner, men dina känslor påverkas av vad du gör, vilka situationer du befinner dig i och hur du tänker om dig själv och saker som händer i ditt liv. Dessa faktorer är lättare att påverka.

Den bästa sinnesstämningen för inlärning är glädje och trygghet. Det kan visserligen skärpa våra sinnen om vi upplever viss stress, men om vi blir för stressade, känner oss arga eller otrygga, utsöndras för höga halter av adrenalin och kortisol, vilket hindrar oss i vår inlärning.



MÅ BRA

Det finns mycket som du kan göra själv för att öka din motståndskraft mot att må dåligt. Det kan också hjälpa dig att hantera motgångar.

Ge dig själv tillräckligt med sömn och vila

Din motståndskraft mot stress och ångest ökar om du sover bra.

Ta hand om kroppen

Att du tar hand om dig fysiskt påverkar hur du mår psykiskt. Du behöver äta bra, vila och röra på dig regelbundet för att kroppen ska må bra. När du rör på dig så att pulsen höjs bildas ämnen i kroppen som gör dig lugn och som får dig att må bättre. Andra aktiviteter som kan få dig att må bra är kroppslig beröring och fysisk värme.

Detsamma gäller för din psykiska hälsa. Regelbundna rutiner kan ge dig trygghet och öka din motståndskraft mot exempelvis stress och nedstämdhet.

Gör saker som får dig att må bra

När du mår dåligt kan det kännas som att allt är meningslöst. Något som kan hjälpa dig då är att göra sådant som du tidigare har tyckt om. Sådant som du förknippar med att må bra. Många mår bra av att till exempel spela ett instrument eller sjunga. Det har dessutom effekten att det stärker hjärnan i och med att det är en av få aktiviteter som aktiverar nästan hela hjärnan samtidigt. Fundera över vad du behöver och vad du gjorde när du mådde bra senast.

Många personer ställer höga krav på sig själva. Det leder ofta till känslor av missnöje. Försök att göra mindre av det du tänker att du måste eller borde, och mer av det du längtar efter.

Hitta sätt att uttrycka dig på

Genom att uttrycka dina tankar och känslor kan du få nya perspektiv som kan leda till att du mår bättre. Det kan till exempel vara att berätta, skriva, måla, sjunga eller spela ett instrument.

Känsla av mening och sammanhang kan hjälpa

Att vara med familj och vänner är viktigt för att vi ska må bra. Även gemenskap i en förening eller i något forum på nätet kan ge oss en känsla av sammanhang och trygghet.

MINDSET

Vilken inställning – mindset – vi har till vårt arbete påverkar oss i mycket hög grad. Om vi tror att vi kan klara något är sannolikheten större att vi kämpar och till slut lyckas med det vi vill. Om vi ser på misslyckanden som ett steg på vägen så utvecklas vi – att veta hur man inte ska göra är också en viktig kunskap. Genom att lägga till det lilla ordet "ännu", skapar vi en god lärmiljö för oss själva: "Jag kan inte detta – ÄNNU."

Uppskatta och lär av andras framgångar, så tränar du hjärnan i att se möjligheter i olika situationer. När du känner avundsjuka får hjärnan signalen att tillgångarna är begränsade och att de inte räcker till alla.



LÄS BÖCKER OCH TRÄNA VISUALISERING

Läsa böcker

Bokläsning utvecklar delar av hjärnan som behövs bland annat för språket, bearbetningen av synintryck, minnet, visualisering och förmågan att följa långa obrutna tankegångar.

När vi läser påverkas hjärnan positivt på flera sätt: till exempel vår förmåga att minnas, vår uppmärksamhet, förmåga till abstrakt tänkande, användning och förståelse av faktainformation samt beslutsfattande och självständigt kritiskt tänkande utvecklas.

Träna visualisering

När du läser så tränar du automatiskt din visualisering. Forskarna menar att vi kommer ihåg information och lagrar den genom bilder, så det är bra att träna upp förmågan att skapa inre bilder. Framgångsrika idrottare har länge varit medvetna om styrkan i mentala bilder och använt sig av visualisering för att nå framgång.

Genom att skapa en mental bild av något du vill ska hända så skapas redan där nya kopplingar och det blir sedan lättare för hjärnan att förstå vad den ska skicka för signaler när det är dags att utföra uppgiften.

Visualisering är också viktigt när vi ska lära oss någon nytt. Den kunskap som inte hjärnan själv har funderat kring och skapat en bild av, kommer hjärnan inte ihåg.



HUMOR

Humor är perfekt hjärnträning, och bygger nästan alltid på att göra nya kopplingar i hjärnan. En komikers främsta trick är att leda in oss på en välbekant tankebanan för att sedan göra ett tvärkast till något helt oväntat. Vi upptäcker en ny lösning, ett nytt tankesätt eller en oväntad kombination. Vi skrattar, och hjärnan njuter.



AKTIVITET

Kasam (3)

SYFTE: Att öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inlärning, samt att ge strategier för inlärning.

1. Minnesstrategier
2. Gå en minnespromenad
- 3. Kasam**

GENOMFÖRANDE:

1. Titta på klippet på drygt tre minuter om motivation.
<https://youtu.be/LevmNikwOn0> "Hur funkar motivation?"

KASAM som eleverna får arbeta med under detta pass aktiverar den inre motivationen.

2. Läs tillsammans igenom texten om KASAM och titta på vad eleverna ska göra på följande sida i elevboken. Vad är det de ska fylla i, vad går KASAM ut på? Gå igenom exemplet på nästa sida här i lärarhandledningen tillsammans innan de fyller i sidorna i elevboken.

3. Eleverna arbetar sedan självständigt med följande tre sidor i **elevboken**:

-  **Kasam i skolan**
-  **Hjärnforskarnas pluggtips**
-  **UTVÄRDERING – studieteknik**

UTVÄRDERING: Denna övning avslutar Modul 4. Summera genom att prata om de bästa tipsen eleverna har tagit till sig i arbetet med modulen.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 4

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundsbete som Läroplanen föreskriver. Vi kommer kunna identifiera sådana resultat på ett tydligt sätt först efter tre år, efter att programmet avslutats. Men vi kan redan nu samla in information som ger oss värdefulla indikationer på vad som tycks fungera bra, och vad som behöver förbättras. Nu när du har avslutat Modul 4 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 4. Du hittar en länk till enkäten på intranätet. Vi ställer fyra till fem frågor som eleverna behöver cirka fem minuter att svara på. Elevernas svar kommer att hjälpa oss att förstärka programmet, underlätta för er lärare och, så småningom, bedöma i vilken grad vi har nått de förväntade resultaten. Tack för din hjälp!

1

Ge exempel på en skoluppgift som du ska göra:

Jag ska skriva ett debattinlägg i svenska.

2

Begriplighet: Förstår jag uppgiften?
Förstår jag vilka krav som ställs?

8

3

Vad kan jag göra för att få "koll på läget"?

Jag vet att:
Debattinlägget ska vara en sammanhängande text som ska innehålla 300-700 ord och att den ska handla om livsstil och köpvanor

Jag vet inte hur man skriver ett debattinlägg. Jag behöver läsa hela uppgiften så att jag vet vad jag ska göra och vad det går ut på.

Hanterbarhet:

Klarar jag av att lösa uppgiften?
Känns den hanterbar?

5

Vilka hinder finns? Hur kan jag förbättra förutsättningarna att klara detta? Vem/vad kan hjälpa mig?

Jag har inte skrivit något debattinlägg innan så jag behöver läsa andras för att förstå hur jag ska göra. Om jag ber min lärare att ge mig några bra exempel som jag kan läsa så ska det nog gå.

Meningsfullhet: Känns uppgiften
värd att engagera sig i?

3

Hur kan jag göra uppgiften mer meningsfull och lustfylld?
Hur kan jag tänka för att öka mitt engagemang?

Livsstil och köpvanor intresserar mig inte så jag är inte så motiverad, men jag kan be min lärare (eller ta fram själv) debattinlägg om fotboll så blir mitt arbete med att fatta hur man gör mer intressant och motiverande.

Jag skulle kunna skriva ett debattinlägg om en fotbollsspelares livsstil och köpvanor, då blir det lite mer motiverande.