

MOTIVATIONS- LYFTET

Guide för arbete med Motivationslyftet på
Introduktionsprogrammen



Komplement till lärarhandledningen för högstadiematerialet

Inledning

Introduktionsprogrammen(IM) är en del av gymnasieskolan och erbjuder elever chansen att läsa upp behörighet för att komma in på nationella program eller öka elevernas möjligheter att komma ut på arbetsmarknaden. Eftersom introduktionsprogrammen har fyra inriktningar och arbetar för att tillgodose elevers olika behov och målsättningar, så kan eleverna stanna olika länge inom IMs verksamhet.

Klasserna/grupperna är också många gånger blandade, med elever som kanske precis har startat sina studier på IM, till elever som har varit i verksamheten i flera år. Motivationslyftets material och metod kan användas flexibelt för att även fungera inom IMs verksamhet och här kommer en guide till hur du som pedagog kan ta dig an materialet, så att samtliga mentala förmågor tränas varje år, utan att riskera att eleverna möter exakt samma övningar från år till år. Detta är viktigt för att öka och bibehålla elevernas motivation och engagemang i arbetet.

Nedan presenteras ett förslag på ett upplägg som sträcker sig över en treårsperiod, där samtliga moduler och förmågor tränas varje år, men under en kortare period (se årshjul). Materialet är omfattande, vilket gör att du som pedagog eventuellt får göra ett urval och använda dig av de övningar som passar just dig och dina elever.

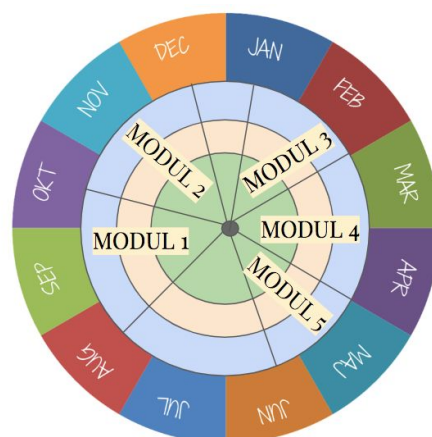
För de elever som stannar på IM i tre år kommer större delen av materialet att användas. De elever som stannar kortare tid, får ändå en chans att träna på de olika förmågorna. I grupper där eleverna har gått olika länge på IM, kommer alltså de olika spåren att löpa samtidigt i en och samma grupp. Varje elev börjar att arbeta i spår 1, året därpå i spår 2 och är de kvar på IM även ett tredje år, så arbetar de med övningarna i spår 3. Gemensamt är att eleverna i samma grupp arbetar med samma modul och förmåga oavsett vilket år de går.

För dig som arbetar med elever på Språkintröduktion så finns det i dagsläget inget material inom Motivationslyftet som är anpassat för nyanlända och flerspråkiga elever, utan här får du försöka hitta goda vägar för stöttning i arbetet genom språk- och kunskapsutvecklande arbetssätt.

Vår förhoppning är att alla elever på IM, trots olika studievägar och förutsättningar, på detta sätt kan få en möjlighet att öka sin motivation, inlärning och sitt självledarskap, samt sin förmåga till reflektion kring sig själv och sin omgivning. Förmågor som vi vet är viktiga för att prestera och må bra.

Tidsplan årligen:

Uppstart:	Augusti
Modul 1:	September-Höstlov
Modul 2:	Höstlov-Jullov
Modul 3:	Januari-Sportlov
Modul 4:	Sportlov-Påsklov
Modul 5:	Påsklov-Sommarlov





Uppstart

Period: Höstterminernas start varje år (2-3 veckor).

LH= lärarhandledningen

Uppstarten kan se olika ut på olika skolor. Det är en viktig tid att få ihop gruppen och bygga upp ett gott klimat som förhoppningsvis kan sätta god prägel på den skoltid som ligger framför. Här kommer därför förslag på uppstartsövningar i syfte att stärka gruppen, lära känna varandra eller fördjupa relationerna, men också att få en god start in i arbetet med Motivationslyftet.

Ingång och beredskap för dig som pedagog: För att du som pedagog/mentor ska få en tydlig ingång och beredskap i arbetet med Motivationslyftet så är det bra att du inledningsvis läser s.3-6 i lärarhandledningen.

Materialets verktyg: Det är också klokt att inledningsvis titta på och repetera de olika verktyg som materialet innehåller (s.7+232-239 i LH). Dessa verktyg kommer att finnas levande genom hela arbetet med Motivationslyftet och kommer också att vara en god hjälp för dig som pedagog, i arbetet med att konkretisera vissa mentala förmågor och processer.

Elevernas intresse och engagemang: Hur får du då eleverna engagerade? Ja, några svar hittar du på s.10 i LH.

I materialet finns övningar som man med fördel kan använda sig av i början på läsåret för att jobba med att stärka elevgrupperna och för att få en positiv start tillsammans. Här kommer några förslag:

Övningar från Modul 1

Gruppstärkande övningar

- Inspirationskort (köpes separat) (LH s.13)
 - Tror jag mig veta om dig (LH s.13-14)
 - Inspirationskort (LH s.13)
 - Er bild av skolan (högstadiet) (LH s.13)
 - Är det sant, snällt, nödvändigt? (LH s.17)
 - Hur fel kan det bli? (LH s.17)
 - Alla som (LH s.18)
 - Vilket viktigt redskap/djur/föremål är du? (LH s.18)
- (kan användas flera gånger, men med olika inriktning)

- Intervjua varandra (LH s.19)
- Presentation av sig själv (LH s.20)

Klassens spelregler/förhållningssätt (LH s.15)

Som en start inför att formulera klassens trivselregler kan denna reflektionsövning vara bra att genomföra:

1. Dela in klassen i mindre grupper.
2. Skriv upp några "självklara" ord på tavlan och låt grupperna inom 10 minuter skapa en definition av vad orden konkret betyder för dem.
3. Skriv ett eller ett par ord i taget (förslag på ord finns här nedan). Låt sedan grupperna presentera sina definitioner. Detta lägger grunden för att förstå värderingar och ger en insikt i att ordet "självklart" heter "självklart" för att det bara är klart för en själv och ingen annan.

Förslag på ord:

- Respekt
- Ärlighet
- Öppenhet
- Mångfald
- Hållbarhet
- Prestation
- Motivation
- Självkänsla
- Konflikt

Introduktion/Repetition av syfte och förhållningssätt gällande arbetet med Motivationslyftet:

Som stöd för diskussion och introduktion med eleverna, ta hjälp av följande:

- "Du kan bara du vill! Det kan låta enkelt - men hur gör man?" (LH s.4)
- "Hur får du eleverna engagerade?" (LH s.10)
- "Vad är motivationslyftet och varför ska du arbeta med det?" (LH s.9)
- "Introduktion till elevboken" (LH s.20)

Utöver ovanstående uppstartsövningar kan man även använda sig av det material och de filmer som finns på intranätet: <https://motivationslyftet.se/>

- Brainbreaks
- Inspirationsfilmer, samt undervisningstips

Glöm inte att det är dina elevers och gruppens behov som styr valet av övningar.

MODUL 1: Värderingar och målbilder

Period: September till höstlovet

LH= lärarhandledningen

I **modul 1** arbetar vi med förståelsen för varför vår hjärna behöver konkreta målbilder och drömmar på kort och lång sikt och vilken betydelse våra undermedvetna värderingar har för majoriteten av våra beslut och beteenden.

Förmåga 1: ATT VÄLJA SINA VÄRDERINGAR

Gemensam introduktion varje år:

- Våra värderingar och attityder (LH s.21)
- Vad hör du? (LH s.22)
Denna övning kan varieras och fördjupas från år till år (se LH)
- Värderingsbyrå (här kan du variera "innehållet i lådorna från år till år) (LH s.23)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Mina egenskaper (LH s.24)	Om jag var (LH s.24)	Om jag var (fördjupning)
Drömyrke (LH s.24)	Du är så mycket mer! (LH s.25)	Vem bryr sig om andra? (fördjupa)
Om jag var (LH s.24)	Vem bryr sig om andra?(LH s.25)	Drömyrke (fördjupning)

Kommentarer

Övning: "Om jag var..."

Syftet med denna övning är att träna på att beskriva sig själv på olika sätt. Här kan man exempelvis variera det som eleverna ska likna sig vid (föremål, djur, bilder, talesätt, symboler mm) och göra övningen i samtliga spår.

Övning: "Du är så mycket mer!"

Spår 2: Låt eleverna göra övningen precis som den är.

Spår 3: Fördjupning/Reflektionsuppgift: Koppla ihop denna övning med "Mina egenskaper". Vilka egenskaper passar till vilken roll? Vilka egenskaper vill jag utveckla eller förändra?

Övning: "Vem bryr sig om andra?"

Spår 2: Låt eleverna göra övningen precis som den är.

Spår 3: Fördjupning - Gör övningen igen. Lägg mer tid på att arbeta fram ett konkret förslag under varje rubrik: "Sociala skolmiljön", "Kulturella skolmiljön" och "Fysiska skolmiljön". Genomför klassens förslag på skolan. Utvärdera arbetet.

Övning: "Drömyrke"

Spår 3: Låt eleverna i spår 3 reflektera över tidigare tankar kring sitt drömyrke/sina drömyrken. Se tillbaka, ser det fortfarande likadant ut? Vad har förändrats? Vad är detsamma? Vid tid kan eleverna sedan fördjupa sig i ett yrke som de är speciellt intresserade av. Påminn gärna eleverna om att fundera på vilka egenskaper som är viktiga i just detta yrke och motivera sina slutsatser.

Förmåga 2: ATT VÄLJA SITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT/MINDSET

Gemensam introduktion varje år:

- Vad är mindset? (LH s.26 + s.28)
- Uppdatera klassens spelregler och kom överens om ert förhållningssätt (LH s.27)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Skattkistan (LH s.29-30)	Skattkistan (LH s.29-30)	Skattkistan (LH s.29-30)
Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt (LH s.31)	Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt (LH s.31 + göra egna förslag)	Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt (LH s.31+ göra egna förslag)
Självkänsla/Självförtroende (LH s.32-33, i grupp)	Självkänsla/Självförtroende (LH s.32-33, EPA)	Självkänsla/Självförtroende (fördjupning)
Bekräftelse och uppskattning (LH s.34-39 + övning 1 s.35)	Bekräftelse och uppskattning (LH s.34-39 + övning 2 s.35)	Bekräftelse och uppskattning (LH s.34-39 + övning 3 s.35)

Kommentarer

Övning: "Skattkistan"

I lärarhandledningen finns förslag på hur du kan variera arbetet med verktyget Skattkistan.

Övning: "Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt"

Ge olika förslag på problem eller låt eleverna själva komma med förslag. Här följer några exempel:
Problem 3: Du har ett prov imorgon som du behöver plugga på, men dina kompisar vill att du istället följer med och tränar.

Problem 4: Din kommer ofta försent till första lektionen.

Problem 5: Du tycker matte är svårt och vet inte vad som förväntas av dig på lektionerna.

Problem 6: Du blir orolig av att tala inför en större grupp och har en redovisning inför hela klassen nästa vecka.

Övning: "Självkänsla och självförtroende"

Självkänsla - det vi är

Självförtroende - det vi gör

Dessa diskussioner är alltid aktuella. Här kan du variera exempel och arbetsformer.

Spår 1: Diskussion i mindre grupper

Spår 2: EPA (reflektion enskilt, i par, i helgrupp)

Spår 3: Fördjupning - Låt eleverna i mindre grupper få skriva manus till en kort pjäs där första utgången visar hur en person agerar med svag självkänsla resp dåligt självförtroende och sedan agera igen med stark självkänsla resp starkt självförtroende. Diskutera skillnaderna och kontrasterna. Låt eleverna sedan skriva en kort reflektion av övningen. Ett exempel skulle kunna vara en klassrumssituation där eleverna i klassen får tillbaka sina resultat på ett viktigt prov. Hur tar man emot resultaten? Här kan reaktionerna variera beroende på självkänsla och självförtroende.

Övningar: "Bekräftelse och uppskattning"

Övningarna på s.34-39 är alltid aktuella och kan med fördel genomföras årligen. Givetvis kan man variera arbetsformerna. Tänk på att utnyttja din kunskap om gruppens sammansättning och gruppdynamik. Använd metoder som du tror fungerar i just din grupp och med dina elever! I vissa grupper får man arbeta lite mer försiktigt och långsamt med dessa typer av övningar.

Övning: "Uppmuntringskort" (LH s.36)

Spår 1: Gör övningen precis som den är.

Spår 2: Låt eleverna göra egna kort.

Spår 3: Hur kan vi använda dessa kort till att uppmuntra andra på skolan.

Förmåga 3: ATT VÄLJA SINA MÅLBILDER

Gemensam introduktion varje år:

- Vad är en dröm? (här kan du variera förslagen på drömmar) (LH s.41-42)
- Gemensam målbild för klassen (variera gärna presentationerna, se förslag/fördjupningsuppgifter i lärarhandledningen. (LH s.43)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Börja drömma! (LH s.44-45)	Börja drömma! (LH s.44-45)	Börja drömma! (LH s.44-45)
Sätta upp mål (LH s.46-47)	Sätta upp mål (s.48, fördjupning)	Sätta upp mål (s.48, fördjupning)
Drömpajen (LH s.49-50)	Drömpajen (LH s.49-52)	Drömpajen (fördjupning)
Studiestrategier (LH s.53)	Studiestrategier (LH s.53)	Studiestrategier (LH s.53)
Avslut och utvärdering (LH s.53)	Avslut och utvärdering (LH s.53)	Avslut och utvärdering (LH s.53)

Kommentarer

Övning: "Börja drömma!"

Spår 1: "Vad drömmer andra om?" + "Tio saker jag vill göra innan jag fyller 30 år" + uppgifter i elevboken s.20-21. Utvärdering.

Spår 2: "Intressanta yrken" - koppla gärna till "Mina egenskaper" och de inledande diskussionerna om drömmar. Presentationer av yrken.

Spår 3: Fördjupnings- och reflektionsuppgift (se s.44 i LH) - "Andras drömmar om mig" + "Vilka anledningar finns det att följa sina egna drömmar?". Utvärdering.

Övning: "Sätta upp mål"

Spår 1: Låt eleverna göra övningen precis som den är på s.47 i LH.

Spår 2: Se ev tillbaka: Är målet fortfarande detsamma? Har du någon ny dröm? Visualisera genom att skapa bilder/bildserier kring din målbild. Berätta för någon om dina drömmar (se s.48 i LH)

Spår 3: Se ev tillbaka: Är målet fortfarande detsamma? Har dina drömmar förändrats? Finns det nya drömmar? Visualisera en ny dröm. Skapa text kring bilderna (se s.48 i LH).

Övning: "Drömpajen"

Spår 1: Låt eleverna göra övningen precis som den är s.49-50 i LH (s.50, uppgift 1 och 2), samt s.25-27 i elevboken. Diskussion och utvärdering

Spår 2: Se tillbaka. Är målen desamma eller vill du ändra?

Gör eventuellt endast några delar. Fördjupningsuppgift (se s.50-52 i LH). Diskussion och utvärdering.

Spår 3: Gör alla! Se tillbaka. Är målen desamma eller vill du ändra?

Förslag på fördjupningsuppgift: Använd dig av din Drömpaj. Föreställ dig att du är 50 år och skriv nu ett brev till dig själv som tonåring. Vad har hänt i ditt liv? Uppfylldes dina drömmar? Hur ser livet ut nu? Avsluta brevet med att ge dig själv 5 tips för att få ett bra liv.

Övning: "Studiestrategier"

Spår 1: Välj ut en studiestrategi att arbeta aktivt med tillsammans med eleverna, alternativt låt eleverna själva välja en. Tänk på att välja en strategi som för tillfället passar dina elever bäst.

Spår 2: Lägg till fler studiestrategier och arbeta med dessa aktivt.

Spår 3: Titta på alla och låt eleverna avgöra vilken/vilka strategier som fungerar bäst.

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

LH= lärarhandledningen

Modul 2 handlar om våra emotionella drivkrafter och hur vi kan påverka vår motivation för att driva våra tankar till handlingar. Likt ett nyårslöfte kan engagemanget för en målbild kännas starkt i ett ögonblick och tappar sin kraft redan kort därefter. Hur håller man sin motivation levande på lång sikt? Hur kan jag driva mig själv för att komma i mål?

Förmåga 1: ATT ÖKA SIN MOTIVATION OCH ATT HITTA INSPIRATION

Gemensam introduktion varje år:

- Vad är motivation? (LH s.64)
- Fyller du din tank med grundbehoven? (LH s.66)
- Drivkrafter (LH s.67)
- Tanka inspiration! (LH s.68)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Motivation (LH s.65)	Motivation (LH s.65)	Motivation (fördjupningsuppgift)
Drivkrafter (LH s.67)	Drivkrafter (fördjupningsuppgift)	Händelser som inspirerar (LH s.72)
Vad inspirerar dig och engagerar dig? (LH s.68)	Citatkort (LH s.74-77) + därefter LH s.73	Tacksamhet och inspiration (LH s.79) Även s.78

Kommentarer

Övning: "Motivation"

Spår 2: Titta på samma klipp som i spår 1 men eleverna skriver ner ett citat/budskap från filmen som tilltalar dem. Eleverna diskuterar sina citat i smågrupper. Vad innebär citatet och varför är det viktigt?

Övning: "Vad inspirerar dig och engagerar dig?"

Spår 1: På efterföljande sidor i lärarhandledningen finns många olika inspirationsövningar (LH s.69-72) som ni kan fortsätta med eller komma tillbaka till varje år.

Övning: "Citatkort"

Spår 2: Låt eleverna göra övningen med korten först och därefter kan de svara på frågorna s.48 i elevboken, övningen på s. 73 i LH.

Förmåga 2: FÖRMÅGAN ATT BEHÅLLA SITT ENGAGEMANG

Gemensam introduktion varje år:

- Motivation genom snabb belöning (LH s. 84)
- Engagemang och uthållighet (LH s.85)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp? (LH s. 86)	Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp? (LH s. 86)	Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp? (LH s. 86)
Hjärnkunskap och motivation (LH s.87)	Hjärnkunskap och motivation (LH s.87)	Hjärnkunskap och motivation (LH s.87)
Gemensamma uppgifter kring egenskaper och uppskattning (LH s. 88)	Gemensamma uppgifter kring egenskaper och uppskattning (LH s. 88)	Gemensamma uppgifter kring egenskaper och uppskattning (LH s. 88)

Kommentarer

Övning: "Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp?"

Denna övning kan med fördel göras i alla spår. Utgå från elevernas nuläge, vilka utmaningar har de just nu?

Övning: "Hjärnkunskap och motivation"

Denna övning kan med fördel göras i alla spår så att ni till slut har en bank med pluggtips och tips på hur de kan ge sig själva bra förutsättningar för att kunna lära sig saker.

Övning: "Gemensamma uppgifter kring egenskaper och uppskattning"

Här finns tre övningar, en för varje spår, men du kan även göra samma övning flera gånger. Givetvis kan man variera arbetsformerna. Tänk på att utnyttja din kunskap om gruppens sammansättning och gruppdynamik. Använd metoder som du tror fungerar i just din grupp och med dina elever! I vissa grupper får man arbeta lite mer försiktigt och långsamt med dessa typer av övningar.

Ni kan även fortsätta att arbeta med hur de kan fylla på med inspiration, dels för att få drivkraft men också för att kunna koppla av och få återhämtning. (LH s. 80-82, samt som vi nämnt som fördjupningsuppgifter sedan tidigare, LH s. 69-72)

MODUL 3: Vilja och beslut

Period: Jullovet till sportlovet

LH= lärarhandledningen

Modul 3 handlar om att ta beslut och då kommer vi även in på grupptryck. Den mänskliga viljan kan försätta berg. Men hur vet man vad man verkligen vill när många faktorer som stress och grupptryck påverkar våra beslutssituationer dagligen? I detta avsnitt ligger fokus på att utforska och styra över sin personliga viljestyrka. Kognitiva träningsmoment varvas med kunskapsdelar om den mänskliga viljan. Fokus ligger på att lära sig att hantera konkreta beslutssituationer under grupptryck, beslutsångest, ambivalens etc.

Förmåga 1: FÖRMÅGAN ATT KUNNA UTTRYCKA SIN VILJA OCH TA MEDVETNA BESLUT

Gemensam introduktion varje år:

- Överblick över Modul 3 och spelregler (LH s.100)
- Genomgång av verktyget: Isberget (LH s.113)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Ta beslut (LH s.101) + "Vad påverkar våra beslut?" (LH s.115)	Tumme upp eller ner (LH s.103)	4-hörn (LH s.104)
Håller ni med?(LH s.106-108)	Hur värderas våra olika känslor?(LH s.106)	Värderingsbyrån (LH s.109)
Grupptryck (LH s. 117)	Dilemman (LH s.118)	Min ambivalens och Vad påverkar dig? (LH s. 119 och 120)

I flera av övningarna ovan används "Värderingslinjen", den hittar du på s. 102 i LH. Många av övningarna ger eleverna tillfälle att ställa sig upp och göra övningar tillsammans. För att variera undervisningen ytterligare kan du använda Inspirationskorten, om ni har dem på skolan. Tips på hur korten kan användas hittar du dels vid flera av övningarna i LH och dels i instruktionsboken som följer med korten.

Kommentarer

Övningarna: "Ta beslut", "Tumme upp eller ner" och "4-hörn"

Dessa övningar har gemensamt att eleverna får träna sig på att ta beslut samt stå för sin åsikt.

Övningarna: "Håller ni med?", "Hur värderas våra olika känslor?" och "Värderingsbyrån"

I dessa övningar fördjupas beslutstagandet och kopplas ihop med värderingar och normer.

Övningarna: "Gruppsyck", "Dilemman", "Min ambivalens" och "Vad påverkar dig?"

Här vidgas beslutstagandet till att relatera till gruppen, att vi påverkas av människor runt omkring oss och att vi också påverkar dem.

Övning: "Min bekvämlighetszon och min kropp" (LH s.112)

Övningen finns inte med i tabellen ovan. Det är en praktisk övning men med ett viktigt budskap. Du som pedagog avgör när din grupp är mogen att genomföra övningen.

Förmåga 2: FÖRMÅGAN ATT VISA UTHÅLLIGHET

Gemensam introduktion varje år:

- Statiskt/dynamiskt mindset (LH s.122)
- Grit/ Uthållighet (LH s.124)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt mindset? (LH s.122)	Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt mindset? (LH s.122) + Få koll på din insats! (LH s.127)	Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt mindset? (LH s.122) + Min självdisciplin (LH s.129)
Talang eller resultat av hårt arbete? (LH s.123) +Beslutsamhet och GRIT (LH s.124)	Flow (LH s.127) och Hur frigör jag energi? (LH s.128)	Självkontroll – kortsiktiga och långsiktiga belöningar (LH s.130)
Hitta rätt nivå (LH s.131)	Hitta rätt nivå (LH s.131)	Hitta rätt nivå (LH s.131)

Kommentarer

Övning: "Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt mindset?"

Spår 1: Gör uppgiften som det står i LH. Visa ett av klippen och spar de andra till spår 2 och 3.

Spår 2 och 3: Repetera kort genom att visa ett av klippen i LH och diskutera begreppen statiskt och dynamiskt mindset. I Modul 4 kommer fler uppgifter kring mindset kopplat till inläring så mer repetition kommer även då.

Övning: "Få koll på din insats!"

Spår 2: Inled med att låta eleverna läsa faktarutan på s.76 i elevboken själva eller högt för varandra i par. Alternativt projicerar du sidan på tavlan och berättar för eleverna. Följ därefter instruktionen i LH s.127 för övningen "Få koll på din insats!"

Övning: "Hitta rätt nivå"

Spår 1: Genomför uppgiften enligt lärarhandledningen.

Spår 2 och 3: Fokusera på återhämtning och vilken sorts återhämtning de får samt hur ofta. Tänk utifrån nedanstående förslag:

FÖRSLAG:

- Berätta för eleverna: "Det inte är vad du gör för att återhämta dig som är det viktiga, utan vilken funktion aktiviteten har. Om du känner att den ger dig ro, att den uppfyller dig så att du är i nuet och avlastar dina tankar, då är det en bra återhämtning för dig."
- Förklara att en återhämtning handlar om att man gör något motsatt mot det som belastat kroppen/knoppen. Efter fysisk träning som styrketräning så behöver musklerna vila, på samma sätt behöver hjärnan få koppla av från intryck om den varit belastad med många intryck.
- Vad gör du för att koppla av när du får välja helt fritt?
- Är det en bra avkoppling för hjärnan?
- Diskutera nedanstående lista:
 - Aktiviteter som kan ge återhämtning:
 - Umgås med vänner eller släktingar
 - Vara ensam och syssla med något som ger dig ro
 - Fysisk aktivitet som skingrar tankarna
 - Mindfulness eller en avslappningsövning som hjälper dig att vara i nuet.
 - Tillbringa tid i naturen
- Ge eleverna följande uppgift:
 - Om du tänker på hur du gör idag och hur du skulle vilja ha det. Finns det något som du skulle vilja förändra? Kanske hur ofta du ger dig tid för återhämtning? Kanske känner du att du borde byta aktivitet och göra något annat för att få till en bättre återhämtning? Skriv ned hur du tänker kring detta.

Förmåga 3: FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ KONSEKVENSER AV SINA VAL, BESLUT OCH ÅSIKTER

Gemensam introduktion varje år:

- Konsekvenser och personligt ansvarstagande (LH s.133)

Ta gärna exempel ur elevernas vardag, som är aktuellt för tillfället, som till exempel att plocka undan efter sig i matsalen eller inte.

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Bra och mindre bra beslut (LH s.135)	Konsistensregeln – eller är det möjligt att byta spår? (LH s.136)	Att ändra sina vanor (LH s.137)
Mina vanor och ovanor (LH s.138) + Konsekvenstänk (LH s.140)	Mina vanor och ovanor (LH s.138) + Konsekvenstänk (LH s.140)	Mina vanor och ovanor (LH s.138) + Konsekvenstänk (LH s.140)
Om-så-planer (LH s.142)	Om-så-spel (LH s.143)	Om-så-spel (LH s.143)
Vid tid: Proaktivt-Reaktivt (LH s.145)	Vid tid: STUDIESTRATEGIER–några tips att testa (LH s.146)	Vid tid: Inspirationskort (LH s.146)

Kommentarer

Övning: Mina vanor och ovanor + Konsekvenstänk

Dessa övningar kan med fördel göras i alla spår.

Spår 2 och 3: Eleverna får utvärdera det som de fyllt i tidigare och göra liknande övningar som i elevboken på lösblad eller parvis tillsammans på whiteboarden. "En liten medveten förändring kan göra stor skillnad" (LH s.139) och "Vad kan du påverka" (LH s.141) kan användas som "starter" i spår 2 och 3.

Övning: Om-så-spel

Spår 2: Gör som det står i LH, välj någon av spelvarianterna.

Spår 3: Arbeta vidare med dilemman under "Fortsätt med att:" längst ner i LH s.143.

MODUL 4: Hälsa och inlärning

Period: Sportlovet till påsklovet

LH= lärarhandledningen

Ett stort mål kan vara inspirerande men också förlamande om det är just stort eller långt borta. Då är det nyttigt att kunna bryta ner huvudmål i delmål, skapa stödfunktioner i processen, lära sig planera utifrån ett helhetsperspektiv, träna på att hantera motgångar och slutligen hålla motivationen levande. Detta är arbetsområdena i **modul 4**.

Modul 4 är omfattande och här kommer du som pedagog troligen att behöva göra ett urval. Tänk på att utgå ifrån just dina elevers förutsättningar och behov och välj övningar som fångar dem där de är! Det viktiga är inte att hinna med allt, utan att förmågorna tränas och att eleverna hinner med att även reflektera över genomfört arbete.

Förmåga 1: ATT FÖRSTÅ KOPPLINGEN MELLAN VÅRA BEHOV OCH MOTIVATION

Gemensam introduktion varje år:

- Överblick över Modul 4 och spelregler (LH s.153)
- Maslows behovshierarki (LH s.154-155)
- Motivation kräver energi (LH s.156)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Sömn (LH s.157)	Sömn (fördjupning)	Sömn (fördjupning)
Återhämtning (LH s.158)	Återhämtning (fördjupning)	Återhämtning (fördjupning)
Drick vatten + Ät bra mat + Motion (LH s.160-163)	Drick vatten + Ät bra mat + Motion (LH s.160-163 Fördjupning)	Drick vatten + Ät bra mat + Motion (LH s.160-163 Fördjupning)

Kommentarer

Övning: "Sömn"

Denna övning kan med fördel göras i alla spår. Utgå från elevernas nuläge, hur ser elevernas sömnvanor ut just nu?

Spår 2 och 3: Fördjupning - Låt eleverna titta på föregående års anteckningar i elevboken s.97; är situationen och förutsättningarna desamma? Titta återigen på sömntipsen. Är det något/några tips som eleven skulle vilja använda sig av redan idag? Vilka? Varför?

Låt eleverna skriva sömndagbok där du under en vecka för anteckningar: Vilka tips har du testat? Skriv korta reflektioner kring hur väl de fungerade. Låt sedan eleverna nästa lektion diskutera i par eller mindre grupper om vad de kommit fram till.

Övning: "Återhämtning"

Denna övning kan med fördel göras i alla spår. Utgå från elevernas nuläge, hur ser deras vanor kring återhämtning ut just nu?

Fler citat som kan användas:

- "När en blomma inte växer ger du mer sol, näring och vatten. Du ändrar inte på blomman." (Marie Helander)
- "Solen skiner inte varje dag. Det är mer användbart att lära sig uppskatta olika väder än att hela tiden jaga efter solen." (okänt ursprung)
- "In today's rush we all think too much, seek too much, want too much and forget about the joy of just being." (Eckhart Tolle)
- "If you must look back, do so forgivingly. If you must look forward, do so prayerfully. However, the wisest thing you can do is be present, in the present...gratefully." (Maya Angelo)

Övning: "Drick vatten" + "Ät bra mat" + "Motion"

Dessa övningar kan med fördel göras i alla spår. Gör uppgifterna enligt lärarhandledningen.

Spår 2: Fördjupning - Låt eleverna se tillbaka på det de skrev förra året gällande sömn, mat och motion (kolla även i Modul 2). Ser det likadant ut idag eller har de gjort några förändringar? Är det något de behöver förändra? Om ja -låt dem göra en konkret plan över hur detta ska gå till. Det finns ett syfte med att repetera detta. För att skapa en ny vana krävs repetition och nu har de en chans att skapa ännu en god vana. *Det spelar ingen roll om du VET hur du ska göra så länge du ändå inte GÖR DET.*

Spår 3: Fördjupning - Låt eleverna i spår 3 sammanfatta det som de arbetat med och lärt sig om mat, motion och hälsa tidigare år. De kan nu förslagsvis koppla dessa kunskaper till ett ämne i skolan. Exempel: Utifrån det du nu kan om mat, motion och hälsa, hur kan du använda dessa kunskaper i ett av dina ämnen i skolan? Kanske handlar det om att skapa goda förutsättningar för lärande eller så kan eleven använda den faktiska kunskapen inom ett annat arbetsområde som hen arbetar med just nu.

Förmåga 2: ATT UTVECKLA STRATEGIER FÖR INLÄRNING

Gemensam introduktion varje år:

- Glädje, lugn och trygghet (LH s.165)
- Gör något för andra - en klassaktivitet (LH s.166)
(här kan du variera situationsbeskrivningen från år till år)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Kasam i skolan (s.167-168)	Kasam i skolan (fördjupning)	Kasam i skolan (fördjupning)
Mindset (LH s.169)	Mindset (fördjupning)	Mindset (fördjupning)
Hur fungerar vår hjärna?	Hur fungerar vår hjärna?	Hur fungerar vår hjärna?
Minneslagring - Studiestrategier (LH s.173-174)	Minneslagring - Studiestrategier (LH s.173-174 + ev fördjupning)	Minneslagring - Studiestrategier (LH s.173-174 + ev fördjupning)

Utvidga komfortzonen (LH s.175)	Utvidga komfortzonen (fördjupn.)	Utvidga komfortzonen (fördjupn.)
---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

Kommentarer

Övning: "Kasam i skolan" - förslag på arbetsgång:

1. **Spår 1-3:** Inled med att läsa eller diskutera vad KASAM betyder och innebär, både i livet i stort, men också i skolan (se LH s.167-168). Ta hjälp av de elever som har arbetat med detta tidigare: Vad kommer de ihåg om KASAM?
2. **Spår 2 och 3:** Fördjupning - be eleverna som arbetat med detta tidigare att berätta för de andra eleverna om den uppgift de arbetade med förra året (elevboken s. 107). Vilken uppgift utgick de ifrån då? Vad skrev de i rutorna för att öka förståelsen, kunskapen och motivationen kring uppgiften?
3. **Spår 1-3:** Låt nu alla eleverna göra uppgiften igen utifrån en ny uppgift, som de antingen väljer själva eller som du väljer utifrån vad de arbetar med i skolan just nu.
4. **Spår 2 och 3:** Fördjupning - Var uppgiften lättare eller svårare att genomföra denna gång? Vad beror detta på, tror ni? Har du använt dig av denna strategi under året som gått?

Övning: "Mindset"

Spår 1: Gör uppgiften enligt lärarhandledningen, där eleverna får titta på filmen och därefter reflektera, antingen i mindre grupper eller enskilt.

Spår 2: Dynamiskt mindset - grupparbete. Se s.169 i LH, "Fördjupningsuppgift". Låt de elever som tidigare har arbetat med mindset förbereda en illustration av vad som menas med dynamiskt mindset enligt instruktionerna. Denna uppgift kan även "skalas av" (utgå från just dina elever) och göras enskilt. Redovisningsformerna kan också variera.

Spår 3: Låt eleverna repetera vad de redan vet om mindset, samt titta på de uppgifter du har gjort tidigare år. Fördjupningsuppgift: Läs "Till dig som pedagog" på s.170 i LH. Låt sedan eleverna i spår 3 skriva ett "compassionbrev" till sig själva. Här är det bra att du ger dem en exempeltext och eventuellt "meningsstarter" som hjälp och som en mall inför själva skrivandet. Kanske kan även en begreppslista med känslor och känslouttryck vara till hjälp?

Uppgift:

1. Skriv nu ett brev till dig själv där du beskriver en situation eller en uppgift som du upplever är svår och jobbig att möta eller ta tag i. Det kan exempelvis vara att plugga inför ett prov, att ringa en släkting, att städa hemma eller att gå till ett viktigt möte.
2. Beskriv hur du brukar göra när du möter denna uppgift.
3. Beskriv dina känslor inför uppgiften.
4. Avsluta med att skriva några förlåtande rader till dig själv.

Beroende på de förutsättningar eleverna har så kan du låta eleverna genomföra denna uppgift på olika nivåer. Det kan vara ett enkelt brev/meddelande på bara några rader. Det kan också vara en längre och mer komplex beskrivning av en situation och känslorna kring den.

Övning: "Hur fungerar vår hjärna?"

Denna övning kan med fördel göras i alla spår. Inled genom att ge eleverna en förståelse för hur vår hjärna fungerar. Här kommer några exempel som du kan göra det på:

- Du sammanfattar det som står på s.171-173. Ta gärna hjälp av de elever som tidigare har arbetat med detta. Passar det att visa filmen "How we can learn - Synapses and Neural Pathways", så gör det (se LH s.171).
- Låt eleverna läsa faktarutorna på s.109-110 i elevboken själva eller högt för varandra i par.
- Dela ut textstycken utifrån de rubriker som finns i faktarutorna och låt eleverna bli experter på varsitt avsnitt, som de sedan redovisar för varandra.

Övningar: Minneslagring - Studiestrategier

(LH s.173-174 + elevboken s.112)

Dessa övningar kan med fördel göras i alla spår, men använd olika arbetsområden och knyt gärna an till något som har med hälsa och inläring att göra (förslag på faktablad till minnespromenad finns på intranätet, www.motivationslyftet.se, under fliken "Lärrarhandledningar"), alternativt något som eleverna redan arbetar med i något av sina ämnen. Följ instruktionerna på s. 173 i LH. Här följer ytterligare några exempel på filmklipp som du kan ta hjälp av:

- <https://www.youtube.com/watch?v=IDiTZqEQ2Ao> (Strategier för minnet: titta på hela eller välj ut en del)
- <https://www.youtube.com/watch?v=TKKYYdZ1mpY> (Loci-metoden)
- <https://www.youtube.com/watch?v=356d47DmKe4> (Checklistor)
- <https://www.youtube.com/watch?v=fjFVVOtleQ&list=PLyoKDRCO9tQx-7zMV1fmNBkS1b1CjR3Co> (Anteckningar hjälper dig att förstå)

Fördjupningsuppgift 1:

Låt eleverna arbeta i mindre grupper (2-3 personer).

1. Eleverna börjar med att välja ut 3 av hjärnforskarnas pluggtips (se s.112 i elevboken) som de har testat och/eller tror fungerar bra.
2. De ska sedan spela in en kortfilm där de med illustrationer eller teater visar hur dessa tips skall användas och varför de är bra. Låt dem filma med sina mobiler/iPads eller datorer.
3. Filmen/filmerna kan sedan visas upp för hela klassen eller för en annan klass. De kan också lägga ut på skolans hemsida.

Fördjupningsuppgift 2:

Låt eleverna testa fler sätt att träna hjärnan (se LH s.176-177 + elevboken s.116-117). Du kan också ta hjälp av faktabladet till minnespromenaden som finns på intranätet.

Övning: Utvidga komfortzonen

Inled tillsammans genom att läsa faktarutan om att "Utvidga komfortzonen". Poängtera vinsterna med att utmana sig själv ibland.

Spår 1: Gör uppgiften enligt lärrarhandledningen. (LH s.175 + elevboken s.114-115)

Spår 2 och 3: Låt eleverna titta tillbaka på vad de gjorde förra året (s.114-115 i elevboken). Låt dem diskutera två och två, alternativt skriva en kort reflektionstext: Hur känner du inför samma utmaning idag? Skulle du numrera alternativen på s.115 på ett annat sätt idag? Vad är idag mest sannolikt att testa? Vad är idag helt osannolikt för dig att testa?

Låt dem sedan välja ut en ny utmaning, som finns med på listan eller något helt annat. Utgå från frågorna:

- När ska det ske? (gärna inom en snar framtid)
- Vad behöver du ta reda på för att utföra detta?

- Hur ska det gå till?

De kan eventuellt koppla förberedelserna inför utmaningen till KASAM (s.107 i elevboken).

Övning: Hur mycket trimmar du din hjärna? (elevboken s.118)

Denna övning kan med fördel göras i alla spår och är en bra avslutning av arbetet med förmågan att utveckla strategier för inläring.

Förmåga 3: ATT HANTERA MOTGÅNGAR OCH SE KREATIVA LÖSNINGAR

Gemensam introduktion varje år:

- Helikopterperspektivet (LH s.179 + elevboken s.119)

Spår 1	Spår 2	Spår 3
Helikopterperspektivet (LH s.180)	Helikopterperspektivet (fördjupn.)	Varför lyckas vi inte? Vilka är våra hinder? (LH s.181)
Stress (LH s.182-184)	Stress (fördjupning)	Hantera hinder och svårigheter + Skilja på sak och person (LH s.186-187)
Vid tid: Mobilanvändning (LH s.185)	Vid tid: Mobilanvändning (LH s.185)	Vid tid: Mobilanvändning (LH s.185)

Kommentarer

Övning: Helikopterperspektivet

Spår 1: Gör uppgiften enligt lärarhandledningen s.180 (endast punkt 1 + fördjupning)

Spår 2: Fördjupning - Gör uppgiften enligt lärarhandledningen s.180 (punkt 3 + utvärdering)

Övning: Varför lyckas vi inte? Vilka är våra hinder?

Spår 3: Gör uppgiften enligt lärarhandledningen s.181 + elevboken s.120.

Övning: Stress

Gemensam start i samtliga spår:

- Vad är stress? (LH s.182)
- Att minska stressnivån (LH s.183 + elevboken s.124)

Spår 1: Låt eleverna arbeta i elevboken med uppgifterna på s.121-123

Spår 2 : Fördjupning - Låt eleverna titta på de uppgifter de gjorde förra året (s.121-123 i elevboken).

Välj därefter något av följande förslag. Utgå ifrån just dina elevers behov och förutsättningar:

- **FÖRSLAG 1:** Eleverna får arbeta med uppgifterna i elevboken på s. 125-126:

- Planera din tid (Filmtips! <https://www.youtube.com/watch?v=356d47DmKe4>)
 - Prioritera din tid
 - Kontrollbehov?
 - Perfektionism kan leda till stress
- **FÖRSLAG 2:** Utgå ifrån listan “Att minska stressnivån” (LH s.183 + elevboken s.124). Låt eleverna välja ut 3 punkter från listan som de redan nu kan tänka sig att testa att använda sig av. Låt eleverna få lägga upp en plan för hur detta ska gå till. Ibland kan det vara bra att skriva upp tipsen på kort, laminera dem och sätta upp dem tydligt på en plats där eleven ser dem dagligen (i skåpet, i köket, på rummet...). Låt eleven utgå ifrån följande:
 - Vilka tips vill du fokusera på?
 - Kommer genomförandet att involvera andra? Vilka och på vilket sätt?
 - Behöver du hjälp från någon annan för att genomföra detta?
 - När och hur ofta kommer du att genomföra detta?
 - Hur kan du skapa de bästa förutsättningar för att lyckas?

Följ upp elevernas arbete nästa vecka och låt dem gärna skriva en reflektionsrapport.

Spår 3: Fördjupning

1. Inled med att förtydliga för eleverna att arbetet med stress och stresshantering också handlar om att lära sig att hantera hinder och hitta nya kreativa lösningar på olika problem - att tänka utanför boxen.
2. Låt eleverna titta på vad de har gjort tidigare år på s. 119-126 i elevboken. Låt eleverna kort reflektera kring arbetet (i par eller enskilt) utifrån frågorna:
 - a. Har dina tankar och reflektioner förändrats sedan sist du arbetade med detta?
 - b. Anser du att det är lättare idag att hantera stress än när du var yngre?
 - c. Har du haft hjälp av Skattkistan när du stött på hinder och utmaningar?
3. Låt nu eleverna arbeta med uppgiften “Hantera hinder och svårigheter”, samt “Skilja på sak och person” (LH s.186-187 + elevboken s. 127-128)

Övning: Mobilanvändning

Spår 1-3: Låt eleverna svara på frågorna i LH s.185. Diskutera svaren i helgrupp eller låt eleverna diskutera dem i mindre grupper, alternativt skriva en enskild reflektion.

Tips!

- Kort film om mobilanvändning utifrån hur hjärnan fungerar:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=cS9U5U2y5ul
- Titta på de inspirationsfilmen med Danny Saucedo “Mobilen och dess påverkan”. Använd gärna något av de undervisningstips som finns på intranätet, samt bifogat i denna guide.
Film: <https://motivationslyftet.se/undervisningsfilmer/inspirationsfilmer/>

MODUL 5: Kommunikation och hållbar utveckling

Period: Påsklovet till sommarlovet

LH= lärarhandledningen

Modul 5 handlar om att leva tillsammans med andra. I detta avsnitt tränas viktiga förmågor såsom empati, effektiv kommunikation och konflikthantering. Syftet är att förstå att vi alla är viktiga delar i samhället där vi har ett ansvar för varandra, behöver bidra samt kunna se våra personliga behov och önskemål i ett större perspektiv.

Gemensam introduktion varje år: (gör alla övningar eller välj ut några)

- Överblick över Modul 5 (LH s.200)
Här kan elever som tidigare arbetat med modulen också berätta vad de minns från och genomfört tidigare år. Målet är att skapa gemensam överblick.
- Vad är viktigt för dig? (LH s.201)
Elever som tidigare arbetat med modulen kan nu jämföra sina tankar nu med tidigare år. Har något förändrats? Reflektion.
- Värderingsbyrå (LH s.203-204)
Här kan du välja olika ord och begrepp från år till år som är relaterade till modulen. Se exempel på s.204.
- Skriv ett CV och personligt brev (LH s.202)
Låt gärna eleverna komplettera och revidera sina texter även i spår 2 och 3.

Förmåga 1: FÖRMÅGAN ATT KOMMUNICERA OCH SAMARBETA FÖR ETT HÅLLBART SAMHÄLLE

OBS! Följande övningar inom denna förmåga bygger på att man arbetar tillsammans som grupp och övningarna i de olika spåren kan genomföras "fristående", dvs det är möjligt att arbeta med spår 2, utan att först har gjort övningarna i spår 1. Alla elever i gruppen gör därför gemensamt samtliga övningar tillsammans, samtliga år. År 1 gör alla övningarna i spår 1 med fokus på "empati och medkänsla". Följande år arbetar ni alla tillsammans med "grupper och roller", för att i år 3 fokusera på arbetet med "kommunikation och konflikthantering".

(Sp)År 1: Empati och medkänsla	(Sp)År 2: Grupper och roller	(Sp)År 3: Kommunikation och konflikthantering
Var din allra bästa vän (LH s.205)	Mina grupper (LH s.208)	Tidslinje (LH s.217-218)
Uppdrag: Tre gånger om dagen (LH s.205)	Fyra faser (LH s.209)	Grupparbete (LH s.218-219)
UBUNTU (LH s.206)	Vi påverkar varandra (LH s.211)	Övningar kring engagerat lyssnande (LH s.220-223)

Klassens kortlek (LH s.207)	Mina roller + fördjupningsuppg. (LH s.212-216)	Giraffspråket (LH s.224-225)
-----------------------------	--	------------------------------

Förmåga 2: FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT OCH GEMENSAMT ANSVAR FÖR HÅLLBAR UTVECKLING

Spår 1	Spår 2	Spår 3
--------	--------	--------

Vad är hållbar utveckling? (LH s.227)	Vad är hållbar utveckling? (fördjupning)	Vad är hållbar utveckling? (fördjupning)
Att göra något för någon annan (LH s.228)	Att göra något för någon annan (fördjupning)	När handling uteblir (LH s.229)
Drömpajen i ett vi-perspektiv (LH s.230)	Drömpajen i ett vi-perspektiv (LH s.230)	Drömpajen i ett vi-perspektiv (LH s.230)
Sverige om 20 år (LH s.230)	Sverige om 20 år (reflektion)	Sverige om 20 år (fördjupning)
Lär ut till nästa generation + Utvärdering (LH s.231)	Lär ut till nästa generation + Utvärdering (LH s.231)	Lär ut till nästa generation + Utvärdering (LH s.231)

Kommentarer

Övning: "Vad är hållbar utveckling?"

Inled med att gemensamt diskutera de globala hållbarhetsmålen. Låt elever som tidigare arbetat med modulen berätta vad de kan om ämnet.

Spår 1: Genomför uppgiften enligt lärarhandledningen. Låt eleverna arbeta med uppgift 1-3 i elevboken.

Spår 2 och 3: Genomför uppgiften enligt lärarhandledningen, men låt eleverna välja nya mål att fördjupa sig i. Istället för att därefter arbeta med uppgifterna i elevboken så kan eleverna fördjupa sig i en ny hjälporganisation, enskilt eller i par. Låt eleverna sedan presentera sitt arbete. Välj en presentationsform som passar gruppen/eleverna (muntligt, film, collage, skriftligt etc). Uppmuntra eleverna att utveckla arbetsformerna och kanske till och med ta kontakt med organisationen ifråga för att få en intervju.

Utvärdera arbetet tillsammans (LH s.227)

Övning: "Att göra något för någon annan"

Spår 1: Genomför uppgiften enligt lärarhandledningen. Låt eleverna arbeta med uppgift 1 och 2 i elevboken.

Spår 2: Låt eleverna titta på vad de valde att engagera sig i förra året. Vad står de idag? Har de samma engagemang och fokus eller finns det något annat som de vill bidra med idag? Låt de elever som vill skriva en ny handlingsplan där de formulerar ett nytt mål, alternativt utvecklar tidigare mål.

Kan handlingsplanen genomföras inom den närmsta framtiden? Om eleverna inte kommer vidare i denna uppgift kan de istället arbeta med spår 3 "När handling uteblir".

Fördjupningsuppgift: Operation Dagsverke - eller annat volontärarbete

Denna uppgift genomförs med fördel tillsammans i helklass om tid finns.

Övning: "När handling uteblir"

Spår 3: Genomför uppgiften enligt lärarhandledningen. Låt eleverna arbeta med uppgift 1-4 i elevboken. Om de gjorde övningarna förra året kan de istället skriva en enskild reflektion, alternativt arbeta i par, kring de tankar som formulerades förra året utifrån rubrikerna "Vaneeffekten", "Maktlöshet", "Orkar inte - hinner inte" och "Ser inte effekten".

- Hur tänkte jag förra året? Hur tänker jag idag? (se i elevboken s.151-152)
- Har jag mött situationer senaste tiden då handling uteblev? Vad berodde det på?
- Vad kan jag göra annorlunda nästa gång?
- Finns det något redan idag som jag kan bidra med för att göra skillnad?
Skriv gärna en ny handlingsplan (se s.150 i elevboken)

Övning: "Drömpajen i ett vi-perspektiv"

Denna övning genomförs med fördel varje år tillsammans. Eleverna kan välja olika områden i de olika spåren. Man kan genomföra övningen kort, som en introduktion, eller välja att fördjupa sig mer grundligt i något område.

Övning: "Sverige om 20 år"

Spår 1: Genomför uppgiften enligt lärarhandledningen. Låt eleverna arbeta med uppgift 2 i elevboken (s.153).

Spår 2: Låt alla elever som arbetar med spår 2 tillsammans titta på vad de skrev förra året.

- Vad hade vi för målbild då?
- Ser den likadan ut idag? Ändra bilden om det behövs.
- Gör en handlingsplan för hur ni redan nu kan bidra med något för att Sverige ska bli bättre. Använd gärna handlingsplanen på s.150 i elevboken. Uppmuntra eleverna att vara så tydliga och positiva som möjligt i sina planer.
- Låt eleverna få presentera sin handlingsplan inför resten av gruppen.

Spår 3: Låt eleverna arbeta med fördjupningsuppgiften (LH s.230)

Övning: "Lär ut till nästa generation"

Denna övning genomförs med fördel varje år och fungerar bra som ett sätt att sammanfatta och utvärdera läsårets arbete. Blanda gärna eleverna så att det i varje mindre arbetsgrupp finns elever som varit på IM flera år och elever som går sitt första år. Eleverna redovisar först i sin egen klass, för att sedan (om möjligt) gå in i en annan klass och berätta om sitt arbete.

[illegible]