

ÅRSKURS 5

Modul 4

Hälsa och lärande

MODUL 4: Hälsa och lärande

Period: Från sportlovet till påsklovet

Förmåga 1: Att skapa goda förutsättningar för välmående och motivation

1. Min behovsbåt
2. Grundläggande behov
3. Tips till mig själv som är bra för min hälsa
4. Hur laddar jag inför en skoldag?
5. Hur och var känns en känsla i kroppen?

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

6. Utmana dig själv
7. Det här önskar jag
8. Vem tar suddet först?

Modul 4 Hälsa och lärande

Inledning

För att öka elevernas motivation, viljan att anstränga sig för att lära sig nya saker, samt att stärka deras välmående behöver vi hjälpa eleverna att förstå hur de kan ge sig själva de bästa tänkbara förutsättningarna. I Modul 4 får eleverna kunskap och möjlighet till reflektion över vad som är bra för deras hälsa och för deras inläring.

Genom arbetet med Motivationslyftet får eleverna lära sig mer om hur hjärnan fungerar, och de får utforska vilka studietips som fungerar för dem. På intranätet finns kompletterande arbetsmaterial, till exempel "Minska stillasittandet" med konkreta rörelsetips att använda i skolan och hemmet.

Förmåga 1: Att skapa goda förutsättningar för välmående och motivation

Motivation kräver energi

Mat, vatten och sömn är våra mest grundläggande behov. Dessa behöver fyllas på hela tiden, varje dag. Det är inget du kan bocka av och vara färdig med – "Nu har jag sovit denna vecka, då behöver jag inte sova nästa..."

Det finns en koppling mellan vår motivation och hur väl våra basala fysiologiska behov är uppfyllda. Om vi till exempel har sovit för lite en natt så minskar både vår vilja att ta oss an olika uppgifter och vår förmåga till självdisciplin och uthållighet. Om vi har sömnbrist flera nätter i rad, bara sover enstaka timmar per natt, påverkas vi negativt på flera sätt. Vårt humör blir sämre, vårt immunförsvar försämras, vi får svårt att koncentrera oss och vi kan få ont i kroppen.

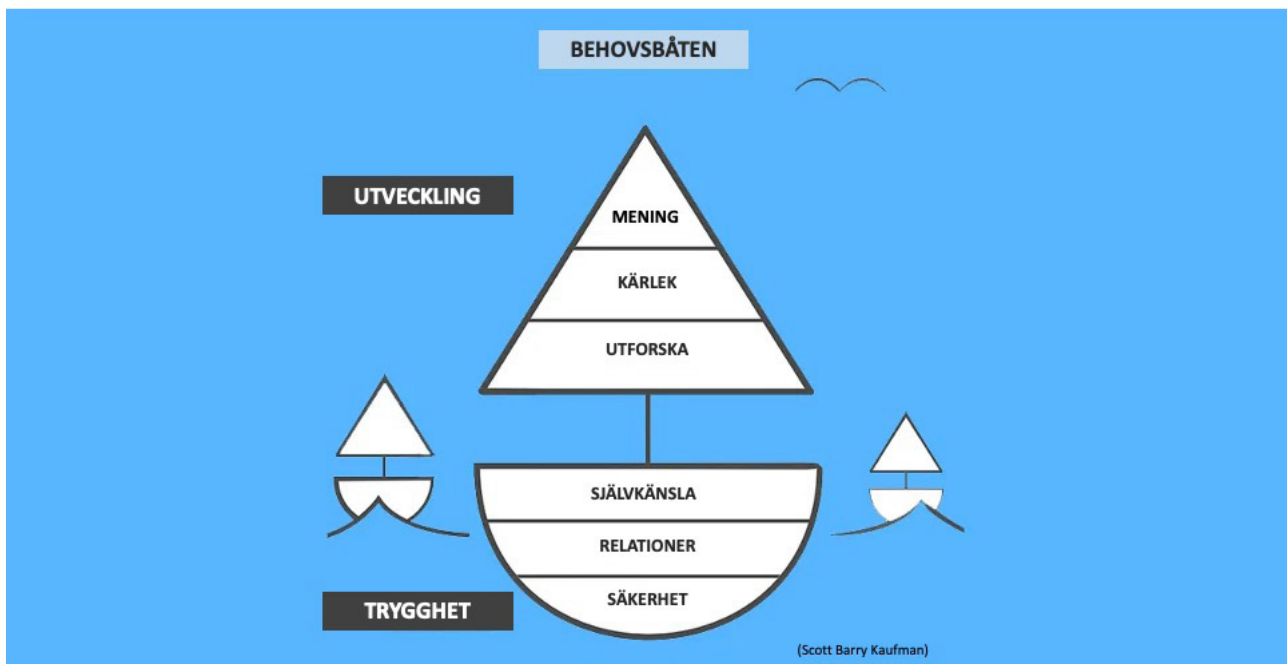
1. Övning: Min behovsbåt

Syfte:

Här får eleverna möjlighet att identifiera vad det är som gör att de känner sig trygga. Först när de blir medvetna om sina individuella behov kan de ta ett aktivt ansvar för sitt mående och sin hälsa. Övningen stärker på så sätt elevernas självledarskap.

Inledning:

Vi använder bilden av en segelbåt för att underlätta förståelsen för människors olika behov (se bilden på nästa sida). Denna metafor har utvecklats av psykologen Scott Barry Kaufman och är en vidareutveckling av psykologen Abraham Maslows teori om mänskliga behov. Metaforen om segelbåten ersätter den pyramid som ofta används för att beskriva Maslows teori. Tanken är att vi har två grundläggande behov: Trygghet och utveckling. Vi kan sedan identifiera sex mer precisa behov, varav tre bidrar till trygghet och tre till utveckling. Behoven som utgör båtens skrov håller oss flytande, skapar trygghet och hjälper oss att må bra. Behoven i båtens segel hjälper oss i vår utveckling, hjälper oss framåt.



Genomförande:

Alla människor har ett grundläggande behov av att känna sig trygga, ha goda nära relationer i sin omgivning och bygga, samt bevara, en god självkänsla. I årskurs 4 pratade eleverna om vad trygghet betyder och vad som får dem att känna sig trygga.

1. Visa bilden på Kaufmans båt. Be eleverna att föreställa sig sitt eget skrov. Övningen kan förstärkas genom att eleverna ritar sin egen båt bestående av skrov och segel. Ta inledningsvis tid till att tillsammans definiera begreppen "trygghet" och "utveckling", så att det finns en samsyn kring vad orden betyder i denna övning.

2. Be eleverna att skriva ner svaren på följande frågor under sin bild i skrivboken:

- Var eller med vem/vilka personer känner du dig som mest trygg?
- Vilka miljöer får dig att känna dig trygg?
- När under det senaste halvåret kände du dig som mest utmanad?
- Finns det ett värde i att utmana sig själv ibland? Att lämna sin trygga zon.
- Hur gör du för att klara av en utmaning?
- Är det någon skillnad på trygghet och säkerhet, i så fall vilken?
- Var i kroppen känns det när du är osäker?
- Finns det något du kan göra oftare för att känna dig ännu mer trygg?
- Om du skulle ge din självkänsla en färg, vilken färg skulle den ha då?
- Vad kan hända om vi alltid känner oss trygga?

Kommentar:

De elever som känner sig bekväma att berätta vad de skrivit får gärna dela med sig av sina tankar till klassen. Ofta ger andras tankar en bekräftelse på att det jag tänker är "normalt". Vi kan också inspireras och utvecklas genom andras tankar och idéer.

Du kan även koppla övningen till tankar som "Vi övar i stiltje det som prövas i storm" och tillsammans med eleverna fundera över varför psykologen Kaufman valt en båt.

Det här kan också vara en del i ett utvecklingssamtal där eleverna med hjälp av bilden på båten och dig som pedagog får berätta om vad som gör dem trygga.

2. Övning: Grundläggande behov



Syfte:

Vi fortsätter att ha fokus på "båtens skrov" och trygghet. Eleverna får lära sig mer om våra grundläggande behov och hur de kan fyllas på varje dag.

Inledning:

För att vi ska känna motivation och vara nyfikna på att lära oss saker behöver vi sova, vila, äta och röra på oss. Detta behöver vi göra varje dag. Vilket humör vi är på, hur vi känner oss eller vilken inställning vi har påverkar våra möjligheter till inläring. Hur vi mår psykiskt påverkar också vår förmåga att prestera och att lära oss. Om vi mår bra har vi lättare att lära, och när vi lär oss nya saker mår vi bättre. Hur kan vi förbättra våra egna förutsättningar?

Genomförande:

På intranätet finns affischer (finns även på kommande sidor) som du skriver ut och sätter upp i klassrummet eller i korridoren. Du kan välja om du vill använda affischer med text eller med QR-kod. Eleverna behöver sina mobiler (om du väljer affischer med QR-kod), skrivböcker och färgpennor.

1. Skriv en fråga på tavlan kring hälsa och lärande som eleverna får fundera över. Eleverna ska inte berätta för någon hur de tänker, utan bara tyst fundera över svaret. Exempelvis:

- Varför är det viktigt att du rör på dig på rasten inför nästa lektion?
- Vad händer i hjärnan när du sover?
- Hur tränar du glosor på ett bra sätt?
- Var i hemmet är bäst att sitta när du ska göra dina läxor?

2. Instruera eleverna om att du har satt upp affischer som de ska få gå runt och läsa. Eleverna går runt, enskilt eller i par, och har med sig sin skrivbok och sina pennor och eventuellt sina mobiler. När de har läst en text ska de rita en symbolbild kring innehållet på varje affisch för att komma ihåg vad den handlar om. Här tränas elevernas kreativitet och visualiseringsförmåga.

3. När eleverna är klara får de berätta om sina bilder för en klasskamrat.

Kommentar:

En utveckling av övningen är att eleverna får göra ett schema över en vecka med sju dagar. De får sedan ge förslag på en plan för hur "en klok vecka" skulle kunna se ut. (Se nästa sida.) De börjar med att göra en mer generell plan som många kan ta till sig. Utifrån den kan eleverna sedan välja ut de saker som passar för dem själva och göra en veckas planering. Vad behöver de när det gäller kost, sömn, rörelse och omgivning för att deras vecka ska bli så bra som möjligt? Eleverna kan även göra planeringen som ett tips till de blivande fyror eller yngre elever där de får dela med sig av sina egna tips och råd.

Ett bra sätt att lösa uppgiften är att ge varje område en färg (till exempel rörelse: grön, kost: gul, kompisar: blå, sömn: röd och så vidare.) På så sätt får man snabbt koll på om alla ingredienser finns med för att skapa en bra balans.

EN KLOK VECKA



Kost

**Sömn
Återhämtning**

Omgivning

Rörelse

Kost

– ger mig kraft och energi



Kost är en resurs som ger mig energi. Jag behöver äta för att kroppen och hjärnan ska fungera, för att jag ska orka lära mig nya saker, röra på mig och hålla mig frisk. När jag äter regelbundet och en varierad kost, så får jag i mig den näring jag behöver.

Nästan all mat är bra mat, men vissa saker bör jag äta mindre av. Vi behöver alla få i oss energi och näring, men olika personer kan behöva äta olika mycket. Till exempel kan någon som rör på sig mycket behöva äta mer än någon som mest sitter stilla.

När min kropp får i sig god och nyttig mat, blir även min hjärna pigg och glad.

Omgivningen

– ger mig trygghet och stöd



Vi behöver varandra för att må bra. Att tillhöra en grupp har varit viktigt för människans överlevnad, det ger oss trygghet och stöd. Det kan handla om att vara en del av en familj, men ett idrottslag, en skolklass, vänner och andra relationer är också viktiga för oss. Vi mår också bra av att hjälpa varandra och bidra till andras lycka.

Att träffa andra, att samtala och att ha roligt ihop gör att hjärnan mår bra. Känslan av tillhörighet och uppskattning bidrar till att vi blir mer avslappnade och glada. Forskning visar tydligt att goda relationer ökar människans livslängd.

Det är därför viktigt att ingen är ensam och att vi tar hand om varandra.

Rörelse

– ger mig nya tankar, energi och får mig att må bra



Kroppen och knoppen hör ihop!

När jag rör på mig blir både min kropp och min hjärna starkare. Rörelse gör mitt minne bättre och hjälper mig att lättare kunna fokusera i skolan. Om något får mig att känna mig orolig och stressad hjälper det ibland om jag springer en runda. Jag blir lugnare och hittar ofta en lösning på mitt problem.

Rörelse hjälper mig att hålla mig frisk och gör att musklerna växer. Dessutom hjälper rörelse mig att känna energi, tänka på nya sätt och komma ihåg bättre. Rör jag mig varje dag, så mår jag både bättre på dagarna och sover bättre på nätterna.

Det är därför viktigt med rörelse varje dag.

Sömn och återhämtning

– ger mig lugn och laddar mig som ett batteri



Alla människor behöver sömn för att må bra och att hålla sig friska. När jag sover på natten vilar min kropp. Hjärnan fortsätter däremot att arbeta med det som sparats i minnet under dagen.

Även på dagen behöver jag ibland ta pauser från det som anstränger mig. Det kallas för återhämtning. Då får min hjärna vila en stund, jag blir lugn och laddas som ett batteri.

Om jag sover bra på natten är jag redo för en ny dag när jag vaknar och har lättare att ha en positiv inställning. Det hjälper mig också att minnas och koncentrera mig bättre.

Det är därför viktigt att låta både kroppen och knoppen vila då och då.

3. Övning: Tips till mig själv som är bra för min hälsa

**Syfte:**

Denna övning stärker elevernas grundtrygghet genom att visa hur de kan ge sig själva förutsättningar att må bra genom att fylla på sina behov.

Inledning:

När man är ung missar man lätt kroppens signaler. Snabba belöningar via till exempel en mobilskärm kan trycka ner hjärnans och kroppens trötthet med hjälp av snabba dopaminkickar. Därför är det extra viktigt att eleverna tränar sin förmåga till helikopterperspektiv för att lättare uppmärksamma kroppens behov av återhämtning. Självledarskap bygger alltid på känslan av att aktivt kunna påverka sin livssituation, det vill säga att det finns handlingsalternativ, och möjlighet att välja sitt förhållningssätt.

I denna övning, som görs varje år, reflekterar eleverna kring hur de kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt för att må bra genom att tillgodose sina behov.

Genomförande:

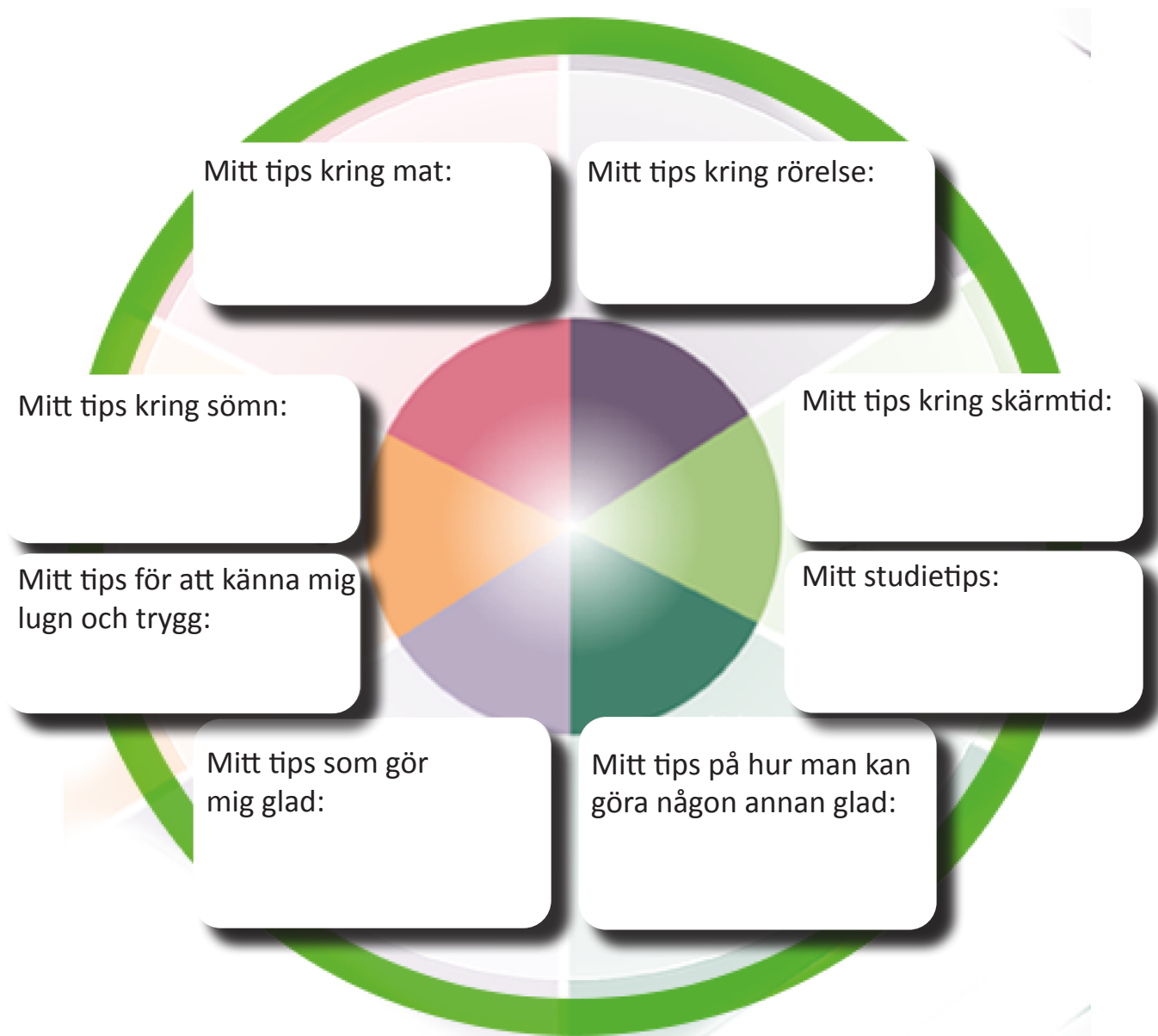
1. Eleverna skriver ner tips till sig själva som är bra för deras hälsa, som gör att de mår bra. Eleverna får se vad de skrev förra året och funderar om tipsen fortfarande känns relevanta eller om de vill lägga till något. I årskurs 4 skrev eleverna ett tips under varje område – nu får de lägga till ännu ett tips i varje område.
2. Eleverna väljer två områden som de vill utveckla mer, och därefter utformar de en handlingsplan. De får beskriva sitt tips och hur och vad de ska göra för att de faktiskt ska använda tipset. Hur ser vägen från tanke till handling ut? Vad behöver de hjälp med, och av vem?

Uppmuntra till att planera små steg som kräver en relativt liten insats. Som ung överskattar man lätt sin egen förmåga när man planerar framtiden. Därför faller ofta genomförandet eftersom steget blir så stort. Genom att sänka ribban hjälper man sig själv att lättare bygga nya positiva vanor.

Kommentar:

Den här övningen visar även hur man kan använda verktyget Skattkistan i sin vardag, att eleverna får fokusera på det som de själva kan påverka för att må bra.

I årskurs 4 fick eleverna som tips att använda veckans tipssnurra. Hur har det fungerat? Vill eleverna ha klassens tipssnurra? Att lära ut är ofta den lättaste vägen att lära in. Prova gärna att låta eleverna i årskurs fem ta med sig en tipssnurra och gå till yngre elever och dela med sig av veckans tips med hjälp av snurran. Den kan även användas vid utvecklingssamtal eller som en uppgift att presentera hemma.



4. Övning: Hur laddar jag inför en skoldag?



Syfte:

Denna övning ska öka elevernas medvetenhet om vad de kan göra och hur de kan tänka för att få och behålla energi under en skoldag utifrån givna förutsättningar.

Genomförande:

Det är lätt som barn att uppleva maktlöshet och att allting känns förutbestämt av andra, bland annat när det kommer till skolarbetet. Självledarskap bygger bland annat på att se till de möjligheter man har i en situation och att ha fokus på det man kan påverka. Tänka på Skattkistan.

1. Börja med att visa en bild av en mobiltelefon som laddas och en som är urladdad. Hänvisa till att det är självklart för oss att tekniska prylar behöver laddas för att fungera. Detsamma gäller även oss människor. Reflektera tillsammans varför vi ofta glömmer bort denna självklarhet.

2. Ställ sedan dessa frågor till eleverna:

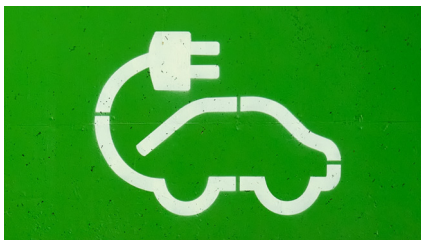
- Vad är det som förbrukar energi hos dig under en dag? Exempelvis att tänka, koncentrera sig, gräla med någon, hålla värmen, röra på sig och så vidare.
- Vad behöver du för att ladda upp och fylla på med ny energi? Exempelvis mat, men även att fylla på med energi i form av att umgås med personer som vi är trygga med, få återhämtning genom att slöa eller fylla på med energi genom någon aktivitet som vi mår bra av och så vidare.

3. Förklara övningen för eleverna och rita upp två kolumner (+/-) på tavlan. Gör övningen enligt EPA och låt eleverna först fundera en och en utan penna och papper i tre minuter. Därefter får de var sitt papper (se arbetsblad på nästa sida) med likadana kolumner som på tavlan där de fyller i vad de själva gör för att ladda på med energi, samt vilka energiuttag de har i sin vardag. De tittar sedan två och två på vad de skrivit och ställer frågor till varandra.

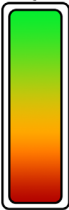
4. Slutligen har ni en diskussion i helklass, alternativt får de olika paren prata ihop sig i grupper om fyra, som sedan i helklass lyfter sina bästa tips.

Kommentar:

Här kan du samtala med eleverna kring hur mycket energi en stunds mobilanvändning ger eller tar från dem. Hjälper eller stjälper mobilen eleverna att fylla på med energi?



Hur laddar jag för en skoldag?

Energivå  Det här ger mig ny energi:	Energivå  Det här tar energi från mig:

5. Hur och var känns en känsla i kroppen?



Syfte:

I denna övning ökar eleverna sin medvetenhet om olika känslor och vad som sker i kroppen när vi känner dessa känslor. Sedan tränas elevernas ordförråd för att kunna uttrycka hur de mår och hur de upplever olika situationer i sin vardag – en viktig förutsättning för att bygga nära relationer.

Inledning:

Jakten på lycka och glädje har lett till att många har delat in känslor i positiva och negativa, sådana som vi vill och får känna och andra som inte är lika accepterade. Helst skulle vi känna glädje hela dagen, men då glömmar vi bort att alla känslor har ett värde och kan ses som drivkraft till utveckling och förändring. Hur skulle vi till exempel agera om vi inte vore rädda om miljön eller om vår hälsa?

Känslor är som en slags budbärare som har något att säga till oss. De är inte farliga. De kommer och går och aktiverar vissa handlings- och tankemönster för att hjälpa oss att hantera olika situationer och navigera i livet.

Om man tittar på hjärnan i en hjärnscanner kan man se att en känsla, oavsett hur stark den är, varar i ungefär 90 sekunder. Sedan klingar den av om vi inte aktivt underhåller den. Ett sätt att hålla kvar en känsla är, kanske lite motsägelsefullt, att försöka undvika den. Om vi till exempel försöker trycka bort vår rädsla så hänger den sig kvar lite starkare. Vi kan behöva träna på att öppna upp för känslor, notera vad det är för känslor och låta dem vara tills de förändras eller avtar. Att förstå sina känslor är även en nyckel till att kunna hantera stress.

Genomförande:

1. Dela ut ett papper med en helkroppssiluett, exempelvis en pepparkaksfigur.
2. Skriv våra grundkänslor på tavlan – glädje, rädsla, ilska och sorg.
3. Be eleverna välja en färg för varje känsla. Eleverna färglägger på figurens kropp på det ställe som det känns i kroppen när de är i detta känslotillstånd.
4. Eleverna får parvis prata om vilken värdering de sätter på de olika känslorna. Vilken är lättast, mest accepterad, jobbigast och så vidare. Be eleverna att förklara varför de tycker som de gör.
5. Eleverna försöker, fortfarande parvis, hitta fem synonymer för varje grundkänsla. Dessa känslor ska de gradera med hjälp av sitt värderingssnöre och bestämma vilken känsla som känns tydligast i kroppen och vilken som inte känns så tydligt i kroppen. Exempel på synonymer kan vara irritation, frustration, iver, skam, skuld, avsky, förtjusning, förvåning, nyfikenhet, avundsjuka eller optimism. Skriv exemplen på tavlan.
6. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem diskutera vilka känslor som är positivt laddade, negativt laddade, vilka känslor man "får" ha och om det är det skillnad på hur man uttrycker känslor beroende på ålder?



Kommentar:

I skolan hanterar vi dagligen olika känsloladdade situationer. Det kan till exempel vara nervositet inför ett prov eller två elever som är osams och uttrycker ilska. Hur kan vi i skolan hitta en miljö där det är ok att visa sina känslor utan att det drabbar någon annan? Ett sätt kan vara att stanna upp, räkna till tio istället för att "fly eller fäkta", som annars kan vara en första impulshandling. Hjälプ eleverna att hitta andra sätt att hantera konflikter. Diskutera tillsammans med eleverna vilka fördelar (eller nackdelar) det finns med att först lugna ner sig och sedan försöka lösa en konflikt.

Förmåga 2: Att utveckla strategier för inläring

Minneslagring – studiestrategier

“Repetition är kunskapens moder” är ett gammalt uttryck som är lika aktuellt idag som för våra förfäder på savannen. Att få minnen att fastna är en del av allt lärande, oavsett om vi lär oss faktakunskaper eller någon färdighet. När vi upplever något, sker en förändring, en koppling mellan nervceller, i hjärnan. Det mesta av det vi upplever glömmar vi, men om kopplingen sker flera gånger eller när upplevelsen framkallar starka känslor hos oss, så skapas ett minne. Om man vill hålla kvar så mycket kunskap som möjligt i minnet behöver man därför repetera informationen. Första repetitionerna bör ske inom en halvtimme och under nästföljande dag. Därefter kan tiden mellan repetitionerna bli längre. Ju oftare repetitionen sker desto starkare blir förbindelsen mellan synapserna i hjärnan och informationen lagras som ett långtidsminne.

Forskning har visat att hjärnan i första hand använder sig av bilder för att lagra abstrakt information. Om vi använder oss av bilder, metaforer eller visualiseringar så kan det underlätta vår inläring av till exempel matematik eller ett språk. Många minnesexperter berättar hur de använder ett avancerat visuellt tänkande. De kan till exempel ge olika siffror en unik färg och form, eller bilda minneskedjor, så att de kan minnas matematiska tal och formler som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta av oss.

6. Övning: Utmana dig själv

Syfte:

Denna övning främjar elevernas dynamiska tänkande (growth mindset) vilket hjälper dem att både prestera bättre och må bättre.

Inledning:

När vi utmanas av en uppgift fastnar vi lätt i slutmålet, till exempel provet som ska skrivas. Det är lätt att vi upplever stress, tappar engagemanget och ger upp – speciellt om målet är utmanande. Genom att hjälpa eleverna att fokusera på det som de kan påverka, själva ansträngningen att nå sina mål, och inte bara ha fokus på resultatet, så stärks deras självledarskap och elevernas dynamiska tänkande främjas. När eleverna känner att de är med och påverkar kommer de i förlängningen att må bättre och prestera bättre. Denna övning görs i varje årskurs och fördjupas för varje årskurs.

Genomförande:

Innan lektionen:

Koppla ihop lektionens mål (vad eleverna ska lära sig och varför denna kunskap är viktig för dem) med de mentala förmågor som eleverna behöver för att nå målen. Lektionsmålen kanske kräver extra mycket uthållighet, fokus, samarbetsförmåga, beslutstagande, tilltro till den egna förmågan, initiativtagande eller kreativitet.

I början av lektionen:

1. Skriv upp den mentala förmågan/förmågorna på tavlan tillsammans med övriga lektionsmål.

2. Bryt ner lektionen i delmål och visualisera dem på tavlan med hjälp av en trappa. Lägg in pauser efter varje trappsteg för att öka elevernas motivation till att vilja anstränga sig. Det skapar goda förutsättningar för ett fokuserat arbete. Berätta för eleverna att du vill att de anstränger sig och gör sitt bästa. Det är alltså deras insats och engagemang som ni kommer att utvärdera i slutet av lektionen.

3. Konkretisera tillsammans med eleverna hur de kan göra och tänka för att lyckas med att till exempel vara mer uthålliga, ta kloka beslut eller samarbeta på ett bra sätt.

I slutet av lektionen:

1. Avsluta med att eleverna får utvärdera sin egen ansträngning.

Be eleverna att blunda samtidigt som de svarar, med rätt antal fingrar i luften, på de frågor du ställer kring hur det har gått för dem med att vara exempelvis uthålliga eller fokuserade.

- Fem fingrar = Idag var jag på topp. Jag lyckades anstränga mig hela tiden vi arbetade.
- Ett finger = Idag lyckades jag verkligen inte så bra som jag önskade. Jag behöver fundera på vad jag ska göra annorlunda nästa lektion.

2. Använd efterföljande skalfrågor i "Hur är läget?", på nästa sida som exit ticket. Ta den skalfråga som passar till din lektion eller hitta på en egen utifrån frågan i slutet av mallen. Samla in lapparna i dörren när eleverna går ut och ge dem vid tillfälle feedback/feedforward enligt nedan. Du kan använda samma exit ticket under en vecka och eleverna får då skriva dagens datum varje gång de utvärderar sin ansträngning kring den förmågan. För att hjälpa eleverna att öka sin motivation kan du i början av efterföljande lektion ställa frågan vad de kan göra idag för att höja sig i någon av förmågorna.

- Positiv återkoppling genom "Feedback": Ge uppmuntrande och berömmande återkoppling på deras ansträngning. Till exempel: "Bra fokus idag!"
- Negativ återkoppling genom "Feedforward": Om något behöver ändras till det bättre så använd dig av metoden att berätta vad som kan bli bättre nästa gång: "Nästa gång vill jag att du tänker på att..."

Kommentar:

Inled gärna lektionen med en kort uppvärmningsövning för hjärnan som stimulerar just den mentala förmågan som eleverna kommer att behöva, exempelvis en fokusövning. Du hittar tips på intranätet under fliken Introduktion – Hjärnan och inlärning.

När vi pratar om growth mindset kan man använda "inte ännu". Det betyder att varje misstag enbart berättar för oss att vi inte är där ännu, inte kan än, men att det är fullt möjligt nästa gång vi provar. Vi måste kämpa lite till. En härlig tanke som vi behöver uppmuntra eleverna till att tänka oftare. Vad är det vi behöver träna mer på eftersom att vi inte är där vi vill vara – ännu?

Hur är läget?

Hur uthållig var du på en skala 1-10?

1 = Jag gav upp typ direkt.

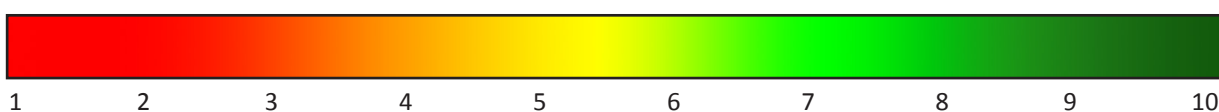
10 = Jag kämpade in i det sista.



Hur motiverad var du på en skala 1-10?

1 = Jag tyckte det kändes tråkigt och satt av tiden/pratade med klasskompisen bredvid.

10 = Jag lyckades motivera mig och använda tiden effektivt



Hur kreativ var du på en skala 1-10?

1 = Jag kände ganska snabbt att jag inte skulle klara det så jag gav upp.

10 = Jag testade olika sätt tills jag kom på ett sätt som fungerade.



Hur _____ var du på en skala 1-10?

1 =

10 =



7. Övning: Det här önskar jag



Syfte:

Att eleverna får reflektera kring sitt lärande och vad de själva kan påverka för att lära sig så mycket som möjligt. Övningen ska stärka elevernas självledarskap och känsla av att kunna påverka sina liv.

Inledning:

Barnkonventionen fastslår tydligt vikten av att barnens röster är viktiga och måste bli hörda. Denna övning ger en konkret möjlighet för eleverna att påverka sin studiemiljö genom att uttrycka sina önskemål och idéer.

Övning görs varje läsår som en del i att förstärka elevernas upplevelse av personligt ledarskap. Genom att eleverna reflekterar kring sin inläring förstärks både möjligheten och känslan av att de kan påverka sin situation. Vad fungerar bra, och vad kan och vill eleverna påverka och förändra?

Självledarskap och inre motivation bygger alltid på tre faktorer:

- 1) Upplevelsen av kontroll
- 2) Känslan att kunna påverka situationen
- 3) Att det känns meningsfullt

Genomförande:

Introduktion till eleverna:

Tänk så många olika saker du lärt dig i ditt liv. Många saker du aldrig trodde att du skulle lära dig, men som du kan idag. Hur gjorde du? Vad har du för strategier som fungerar för just dig? Vår inställning, hur vi mår, om vi känner oss trygga och upplever oss själva som en del av ett sammanhang påverkar vår förmåga att ta till oss nya kunskaper. Det finns även forskning om hjärnan som kan hjälpa oss att förstå hur inläring fungerar.

Del 1 – Eleverna får ta reda på och berätta vad de behöver av dig som lärare.

1. Skriv på tavlan: Vad kan jag som lärare göra för att du ska må bra och lära dig på bästa sätt i skolan?
2. Dela ut en post-it-lapp till varje elev. De får fundera enskilt en stund och skriver sedan ner sitt svar på frågan om vilken hjälp de behöver från dig som lärare för att må bra och kunna prestera. Påminn eleverna om att skriva sitt namn på lappen.
3. Efter lektionen sorterar du lapparna i olika kategorier av önskemål och behov.
4. Återkoppla gärna till var och en vid något tillfälle, till exempel vid utvecklingssamtal.

Del 2 – Eleverna får undersöka vad de själva kan påverka under lektionen, sin skoldag eller i sina relationer till sina lärare.

1. Skriv på tavlan: Vad kan du själv göra för att du ska må bra och lära dig på bästa sätt i skolan?
2. Dela ut en post-it-lapp till varje elev. De får fundera enskilt kring sitt eget lärande och skriva ner sitt svar på frågan.
3. Efter lektionen samlar du in lapparna och sorterar i olika kategorier av önskemål och behov.
4. Återkoppla gärna till var och en vid något tillfälle, vid utvecklingssamtal eller på annat sätt.

Del 3 – Gå till dokumentet "Studietips från elever", som du hittar på intranätet, och följ instruktionerna där.

Kommentar:

Fundera kring återkoppling tillsammans med eleverna och hur de kan påminna sig om vad de själva kan påverka, kopplat till Skattkistan. Du kan även ge eleverna en stund till egen reflektion i början eller slutet av dagen med hjälp av dessa frågor:

- **Före lektionen:** Vad behöver du veta, ha med dig eller ta reda på innan lektionen börjar?
- **Under lektionen:** Hur lär du dig så bra som möjligt under lektionen? Genom att lyssna, anteckna, rita, sammanfatta eller återberätta för en kompis. Har du fler idéer som hjälper dig att komma ihåg och hålla fokus?
- **Efter lektionen:** Titta på dina anteckningar och bilder. Vad förstår du redan? Vad behöver du hjälp med och i så fall av vem? Varför är det vara viktigt att du lär dig detta? Hur knyter det an till det du lärt dig tidigare?

8. Övning: Vem tar suddet först?

**Syfte:**

Övningen "Vem har suddet först?" är ett roligt sätt att memorera nya ord och begrepp samtidigt som vi får med rörelse i lärandesituationen.

Genomförande:

Under övningen får eleverna jobba med ord- och begreppsförståelse i olika ämnen. Betona att det är viktigt att det blir tyst och lugnt mellan orden. Vi tränar att byta från aktivitet till lugn.

1. Eleverna paras ihop två och två och ställer sig mitt emot varandra på var sin sida om en bänk. Mitt på bänken lägger de ett sudd.
2. Eleverna håller händerna bakom ryggen och ska försöka ta suddet först när läraren ropar ett ord som hör till ämnet.
3. Du väljer ord och begrepp från det ämnet/arbetsområdet eleverna ska jobba/jobbar/har jobbat med, till exempel matematik. Du säger olika ord och när du säger ett ord som hör till ämnet matematik ska eleverna försöka ta suddet.
4. Den som tar suddet först får förklara ordet, begreppet eller översätta ordet.

Kommentar:

Som avslutning på en lektion kan du ge eleverna en fråga eller ett påstående som de får svara på muntligt, på var sin post-it-lapp eller i en skrivbok i slutet på lektionen. När eleverna får reflektera och tänka kring det som de lärt sig så förstärks deras lärande.

- Två saker de lärt sig under lektionen.
- Två saker de vill veta mer om eller är nyfikna på.
- Vad är det viktigaste de lärt sig idag?
- Vad var roligast idag?
- Två saker som var svåra idag.