

ÅRSKURS 6

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 kan man göra det lätt att välja rätt?
5. Återhämtning

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

6. Utmana dig själv
7. Det här önskar jag
8. Memorera texter

Modul 4 Hälsa och lärande

Inledning

För att öka elevernas motivation, deras vilja att anstränga sig för sina studier, samt att stärka deras fysiska och psykiska välmående behöver vi hjälpa dem 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 Motivationslyftets intranät finns kompletterande arbetsmaterial om till exempel "Minska stillasittandet" med konkreta rörelsetips att använda i skolan och i hemmet.

Drivkraften att förändra behöver komma inifrån och vara äkta, annars riskerar det att bli något kortsiktigt försök som inte fungerar. Målsättningen med denna modul är insikten att varje långsiktig beteendeförändring eller ny vana vi vill skapa, börjar med små steg och att återhämtning är en viktig nyckel till framgång.

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 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 för en uppgift 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.

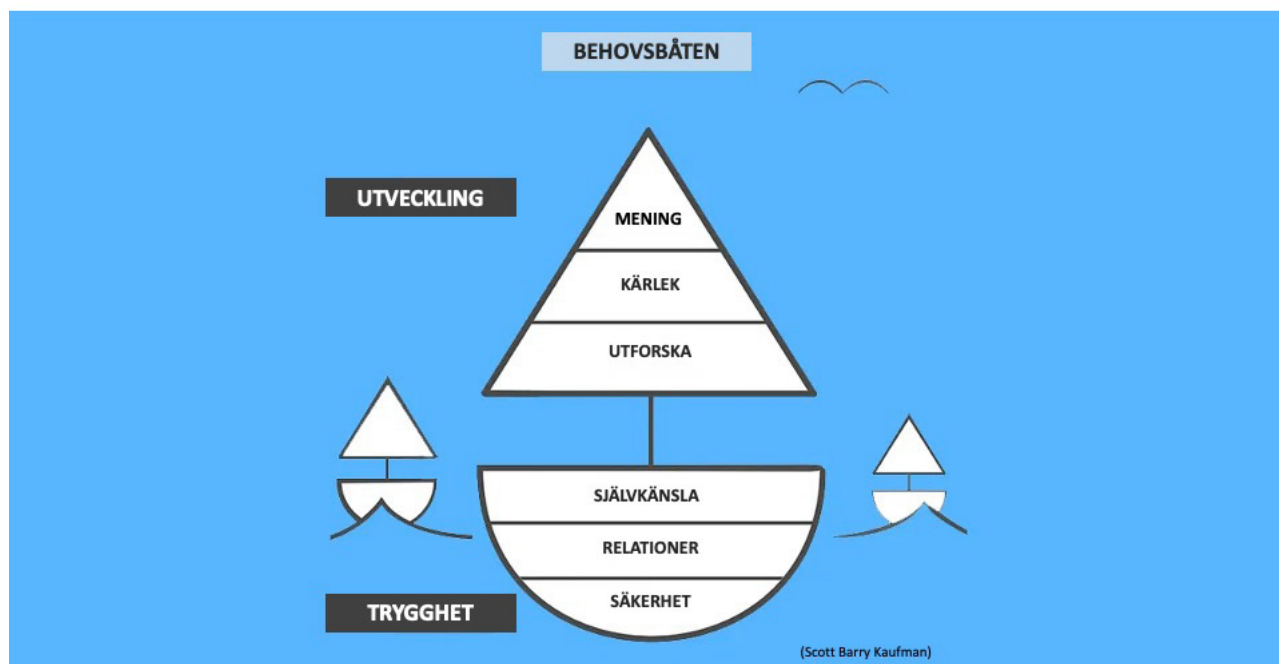
1. Övning: Min behovsbåt

Syfte:

Att skapa en medvetenhet om sina individuella behov för att kunna ta ett aktivt ansvar för sitt mående och sin hälsa. Övningen stärker på så sätt elevernas självledarskap och skapar en förståelse för vad som ger oss en riktning när vi utvecklas.

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, ger trygghet och hjälper oss att må bra. Behoven i båtens segel hjälper oss i vår utveckling, hjälper oss framåt.

**Genomförande:**

I årskurs 5 handlade övningen om skrovet, det vill säga om vikten av att våra basala behov är tillgodosedda för att vi ska kunna må bra och prestera. I årskurs 6 arbetar vi vidare med seglet som symboliserar det som får oss att komma framåt i livet.

1. Börja med att visa upp båten och repetera grundtankarna med modellen. Skriv rubriken **Utveckling** på tavlan med orden **Mening**, **Kärlek** och **Utforska** under. Be eleverna att tyst reflektera någon minut över vad de tycker att de orden betyder för dem.
2. Du har förberett tre A3-papper med respektive ord på där du eller några elever får sammanställa hur kompisarna tolkar orden. Det kan vara synonymer eller exempel på olika situationer eller handlingar kopplade till orden.
3. Eleverna får sedan diskutera två och två kring hur "Mening", "Kärlek" och "Utforska" kan kopplas till att utvecklas. Varför tillhör dessa ord seglet och inte skrovet?
4. Till sist får eleverna rita bilder till de olika begreppen i sina skrivböcker och beskriva sin egen utveckling kring något som de vill åstadkomma det kommande halvåret. Här kan eleverna behöva hjälp med exempel för att komma igång. Tankarna behöver inte nödvändigtvis vara kopplade till skolarbetet i denna övning – det kan även handla om ett fritidsintresse.

Hjälp eleverna att hitta ett område att utvecklas inom genom att använda bilden, frågorna och elevexemplet på följande sida.



UTVECKLING – Vad har du för mål i livet just nu? Välj till exempel en av pajbitarna i bilden bredvid och fundera över vilka mål du har för den pajbiten. (Se elevexemplet nedan.)

MENING – Finns det ett syfte bakom/en mening med att du utvecklar just det? Varför vill du nå det målet?

KÄRLEK – Vilka känslor kopplar du ihop med din utveckling? Längtan? Rädsla? Nyfikenhet? Eller någon annan känsla? Vad ger dig drivkraft att göra denna förändring?

UTFORSKA – Är det något du kommer att behöva utforska eller reflektera över som du inte kan eller vet ännu?

Elevexempel:

UTVECKLING: Jag tänker välja hälsa och jag ska se till att göra saker som jag blir glad av oftare än vad jag gör nu.

MENING: När jag har lov så kopplar jag av och har kul, men när det är en vanlig skoldag så gör jag inte så mycket roligt. Jag vill ha roligt oftare för att jag tror att det kommer att göra mig mindre deppig.

KÄRLEK: Jag längtar efter att må lite bättre och det tror jag att jag kan göra genom att göra roliga saker även när det är en vanlig skoldag.

UTFORSKA: Jag tror att jag ska börja spela basket för det verkar roligt och då kommer jag också att kunna få fler kompisar att hitta på roliga saker tillsammans med.

Kommentar:

Här kan man också guida varandra genom de olika begreppen genom att lägga lappar med orden på på golvet och ställa frågorna ovan. Eleverna börjar med att stå på en lapp till exempel "utveckling" och berättar vad de har för mål just nu. Sedan går de vidare till nästa lapp. Vill man träna visualisering utan att prata så ber man eleverna besvara frågorna tyst för sig själva. De kan gärna blunda för att minska intrycken utifrån.

2. Övning: Grundläggande behov



Syfte:

I denna övning får eleverna en förståelse för varför det är viktigt att tillgodose sina grundläggande behov varje dag.

Inledning:

För att minska upplevelsen av stress, ensamhet eller oro inför framtiden använder vi oss ofta av olika flyktmekanismer, som till exempel att vi gör ett impulsköp, tröstäter eller skrollar på mobilen. Strategier som dessa har blivit allt vanligare, men forskningen visar tydligt att de varken löser våra utmaningar eller får oss att må bra på lång sikt.

För att vi ska känna motivation och vara nyfikna på att lära oss nya 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 fokusera och ta till oss ny kunskap, och när vi lär oss nya saker mår vi bättre. Därför är det viktigt att tidigt förstå vilka grundläggande behov vi har. Hur kan vi göra för att förbättra våra egna förutsättningar då?

Genomförande:

Denna övning har eleverna gjort i årskurs 4 och 5 med lite variation och med mer text för vart läsår.

Eleverna får använda sina telefoner, sina skrivböcker och färgpennor. På Motivationslyftets intranät finns affischer som du kan skriva ut och sätta upp i klassrummet eller i korridoren. Du kan välja om du vill använda affischer med text eller med QR-kod. (För affischerna se även följande sidor.)

1. Dela ut en post it-lapp till varje elev. Eleverna går runt med sina telefoner (enskilt eller i par), trycker fram QR-koden och läser informationen om varje område. På post it-lappen skriver de upp fyra ord som de väljer ut från affischerna. De läser på lite extra om dessa fyra ord och deras betydelse så att de sedan kan berätta kort om dessa för sina klasskompisar.

2. Eleverna gör nu en "Begreppsruna":

- De ställer sig i två ringar i klassrummet. Den ena ringen är innanför den andra ringen. Eleverna står två och två mitt emot varandra (med ansiktena vända mot varandra) i de två stora ringarna.
- Eleverna i den inre ringen håller upp sin post it-lapp och den som står mitt emot (i den yttre ringen) väljer ett av orden som den vill lära sig om. Eleverna i den inre ringen berättar i 15 sekunder om det ämnet utifrån vad de lärt sig på affischerna. (Förläng tiden om du tycker att det behövs.)
- Efter 15 sekunder roterar ytterringen ett snäpp åt vänster och alla elever kommer då att stå framför en ny elev. Den eleven visar upp sin post-it lapp och eleven i den yttre ringen väljer ett av orden.
- Efter ett tag byter eleverna roller. De som stått i den yttre ringen och lyssnat ska nu stå i den inre ringen och berätta, och tvärtom.

3. När ni är klara sätter eleverna in sin post it-lapp i skrivboken.

Kommentar:

Den här övningen kan även göras åldersintegrerat genom att låta yngre elever gå i den yttre ringen och få goda råd av de äldre kring de grundläggande behoven. Själva inlärningsmodellen fungerar även för andra ämnen där olika begrepp ska förankras.

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.

Med näring menas kolhydrater, fett och protein, som även ger mig energi. Näring är också de små beståndsdelarna vitaminer och mineraler som har andra livsviktiga funktioner i kroppen. De olika näringsämnen har olika uppgifter som tillsammans hjälper mig att må bra. Det är därför viktigt att jag äter en varierad kost.

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.

När vi är tillsammans med människor som vi tycker om, så ger vi varandra bekräftelse. Bekräftelse får oss att känna oss värdefulla och ger oss motivation. När vi får bekräftelse och känner att vi duger som vi är, då vågar vi testa nya saker och även misslyckas. Vi blir starka i oss själva och får då också lättare att ge beröm till både oss själva och andra. Gemenskap gör oss trygga och starka inuti.

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, gör att musklerna växer och skelettet blir starkare. Dessutom hjälper rörelsen mig att känna energi, tänka på nya sätt, komma ihåg, lösa problem och koncentrera mig bättre.

Rör jag mig varje dag, så mår jag både bättre på dagarna och sover bättre på nätterna.

Både vuxna och barn behöver röra på sig varje dag, men det är extra viktigt för oss barn, eftersom våra kroppar växer och behöver bli starka. Det är också när vi är barn som vi kan skapa goda vanor inför resten av livet. Att röra mig varje dag, på olika sätt och att inte sitta still för långa stunder är jätteviktigt.

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, blir mer stresstålig och har lättare att ha en positiv inställning. Det hjälper mig också att minnas och koncentrera mig bättre. Dessutom ökar min förmåga att lösa problem och att prestera bra i skolan.

Om jag tränar mycket behöver min kropp vila och när jag pluggar behöver min hjärna också pausa med jämna mellanrum. Vid återhämtning bearbetas det som jag precis har lärt mig och jag orkar sedan anstränga mig igen.

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:**

Att stärka elevernas grundtrygghet genom att de får sätta ord på hur de kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt för att må bra.

Inledning:

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.

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.

I denna övning (som görs varje år) får eleverna skriva ner tips till sig själva som är bra för deras hälsa och som gör att de mår bra. Det är viktigt att påpeka att vi alla är olika och att det inte finns en standard för vad som får oss att må bra. Eleverna får se vad de skrev förra året och sedan utveckla sina tips. I femman skrev de två tips under varje område och valde sedan ut två områden som de skulle fokusera på lite mer. Mallen till "tipssnurran" finns på nästa sida.

Genomförande:

1. Eleverna läser igenom vad de skrev i årskurs 5. De utvärderar och ger sig själva uppmuntrande och berömande återkoppling, **feedback**, på det som fungerat bra och **feedforward** kring vad de vill förändra framåt.
2. Eleverna fyller på med nya tips och handlingsplaner. De ritar bilder på hur och vad de ska göra för att må bra.

Kommentar:

Eleverna får genom denna övning känna att de själva kan vara aktiva i att påverka sitt mående på olika sätt. Koppla övningen till verktyget Skattkistan för att tydliggöra ytterligare för eleverna vad de kan påverka och vad de inte kan påverka i sin strävan att må så bra som möjligt. Låt även eleverna ta med sig sin tipssnurra och gå in till de yngre elevernas klassrum och dela med sig av veckans tips.

Mitt tips kring mat:

Mitt tips kring rörelse:

Mitt tips kring sömn:

Mitt tips kring skärmtid:

Mitt tips för att känna mig lugn och trygg:

Mitt studietips:

Mitt tips som gör mig glad:

Mitt tips på hur man kan göra någon annan glad:

En liten knuff i rätt riktning?

Nudge är ett begrepp inom beteendevetenskapen. Det handlar om att ge sig själv, eller någon annan, en knuff (= nudge) i syfte att påverka ett beteende i positiv riktning. Begreppet myntades av ekonomen Richard Thaler som 2017 tilldelades ekonomipris till Alfred Nobels minne "för hans bidrag till beteendekonometri", och han sammanfattar själv begreppet nudge med: "Att göra det lätt för folk att göra rätt". Thaler lyfter fram människans bristande självkontroll som det största hindret för oss själva, och knuffarna hjälper oss att motarbeta de impulshandlingar som är dåliga för oss.

Roligt att göra rätt: Ett sätt är att göra det roligt att göra rätt. Man kan till exempel hjälpa elever som har svårt att hålla fokus, och att vara uthålliga, genom att visualisera delmålen. Rita en trappa och skriv upp de olika delmålen på trappstegen. Eleverna får sätta en stjärna vid varje uppnått delmål. Efter ett visst antal trappsteg finns ett trappsteg med någon form av belöning. Låt de första trappstegen vara delmål som ni gör tillsammans, så att eleverna bjuds på några trappsteg i början och känner att de kommit en bit på väg.

Skapa engagemang: Ett annat sätt är genom att själv vara engagerad eftersom det smittar av sig på eleverna. När eleverna ser att du som pedagog har ansträngt dig för deras skull så ökar chansen att de vill anstränga sig och göra sitt bästa. Peppa eleverna under gång och ge dem beröm för deras ansträngning. Återkoppling på insatsen istället för resultatet främjar elevernas dynamiska tänkande, vilket i sin tur leder till mer ansträngning. Låt dessutom eleverna få göra en självvärdering i slutet av lektionen eller dagen, vilket ökar deras eget engagemang på lång sikt. Låt eleverna svara på två frågor:

- Vad har du lärt dig idag?
- Hur skulle du kunna använda dig av det du lärt dig i livet utanför skolan? Om du inte kommer på något, hur skulle någon annan kunna ha nytta av den kunskapen?

Snitslad bana till det rätta valet: Använd klassrumsmiljön så att det blir lätt för eleverna att göra rätt. Rikta elevernas uppmärksamhet mot det som du vill att de ska fokusera på och gör detta attraktivt för eleverna. Tänk samtidigt på att göra det svårt att göra fel. Till exempel:

- Plocka undan det som kan distrahera eleverna, som exempelvis mobiler.
- När eleverna ska diskutera i grupp, sätt upp A3-ark eller blädderblocksblad på väggen och låt eleverna stå upp och diskutera.
- När eleverna ska arbeta enskilt, se till att de kan skärma av sig med exempelvis hörselskydd och skärmar.
- Låt eleverna inleda med att sätta ord på vad de ska göra på lektionen så att hjärnan får ett mål att arbeta emot. Dra även nytta av det positiva grupptröcket som finns i gruppen så att eleverna fokuserar gemensamt på det som ska göras.

Diskutera med eleverna kring exempel på negativ nudging och hur vi blir lurade till kortsiktiga val som inte är bra för oss, till exempel genom att godis placeras vid kassan i matbutiken.

4. Hur kan man göra det lätt att välja rätt?



Syfte:

Denna övning tränar eleverna i att bli medvetna om hur lätt vi följer våra impulser, och hur de kan tänka för att välja rätt.

Inledning:

Vi tvingas dagligen att göra många val och fatta beslut. Vid vissa beslut överlägger vi noga med oss själva vad vi ska göra och varför vi ska göra så, medan andra beslut fattas mer eller mindre omedvetet. Vår hjärna har utvecklat genvägar och autopilotmekanismer som hjälper oss att fatta många av våra dagliga beslut utan att vi ens är medvetna om det.

Arbetet med Motivationslyftet syftar till att stärka elevernas självledarskap, bland annat för att de ska fatta kloka och hälsosamma beslut både på kort och på lång sikt. En annan väg att gå för att främja att eleverna gör kloka val är att se hur vi kan ge vår impulshjärna små knuffar i rätt riktning – mot ett hälsosamt beslut. Se mer i faktarutan, "En liten knuff i rätt riktning?".

Eleverna har tidigare tränat sin självdisciplin och uthållighet. I denna övning har vi inte fokus på att stå emot våra impulser, utan på hur vi kan utnyttja det faktum att vi lätt faller för en impuls.

Genomförande:

1. Läs först själv faktatexten "En knuff i rätt riktning?" och inledningen här ovan och diskutera sedan innehållet med eleverna genom att ställa följande frågor till eleverna:

- Hur många beslut tar du under en dag?
- I vilka situationer vill du träna på att välja rätt?
- Hur skulle du kunna planera så att du "automatiskt" gör rätt? Så att din impulshandling blir den rätta?

Till exempel: Du vill inte titta i mobilen när du pluggar men det blir ändå så när du blir rastlös eller tycker att det är svårt. Kan du då göra ett medvetet val, innan du börjar plugga, och lägga mobilen i ett annat rum för att minska risken för att du reflexmässigt tar upp mobilen? Öka avståndet till det du lockas av och kanske lägga en stressboll eller något annat bredvid dig istället.

2. På nästa sida finns förslag på situationer som kan vara dilemman i vardagen. Här kan eleverna fylla på med egna exempel som de gärna får illustrera.

Kommentar:

Återberätta gärna texten i faktarutan "En liten knuff i rätt riktning?" för eleverna. Eleverna får sedan i uppdrag att komma på knep som ni kan använda i klassen. De hittar på tips utifrån de tre underrubrikerna: Roligt att göra rätt, Skapa engagemang och Snitslad bana till det rätta valet.

Dilemman	Hur lätt är det att välja rätt? Skala 1-5: 1 = omöjligt 5 = jättelätt	Är nudging möjligt? Så här ska jag göra!
Din favoritserie släpper nya avsnitt om tio minuter, men du vet att du borde plugga till ett prov.		
Det är fredag och på den sista lektionen får ni en uppgift som ni kan välja att göra i skolan eller göra hemma i helgen. Du vet att du borde göra den direkt eftersom du inte har tid i helgen, men lockas av att få sluta tidigare.		
Du vill plugga, lära dig saker och få bra betyg men du vill också vara mer med kompisar.		
Du vill sluta äta godis, men det är ju så gott!		
Du ser att det kommer nya uppdateringar i ett TV-spel precis när du ska iväg till träningen.		

5. Övning: Återhämtning



Syfte:

I denna övning får eleverna en förståelse för vikten av mental återhämtning och får samtidigt träna konkreta strategier som lätt kan användas i vardagen.

Inledning:

Återhämtning handlar om att skapa återkommande pauser från det som anstränger oss. Den viktigaste fysiska återhämtningen får vi framför allt genom sömn. Vi har arbetat med våra grundläggande behov och hur de ska tillgodoses, men våra hjärnor behöver också koppla av. Hjärnan mår inte bra av att gå på högvarv hela tiden. Stress, utmattningsdepression och psykisk ohälsa är idag våra största folkhälsoproblem. Mer än 20 procent av Sveriges ungdomar lider av psykisk ohälsa.

Vilken återhämtning som behövs beror på vilken typ av mental prestation som har krävts av oss. Precis som fysisk återhämtning alltid är motsatsen till prestationen, till exempel en kontraherad muskel kräver stretching som aktiv återhämtning, så vilar också hjärnan efter samma princip. Om du har varit social hela dagen och träffat många människor så behöver du vara ensam en stund efteråt. Är det många förändringar på gång i ditt liv just nu så behöver du medvetet satsa på fungerande morgon- och kvällsrutiner så att inte allt känns krävande och nytt.

Återhämtning kan alltså vara vila eller en aktivitet som du gör. Det viktiga är att hitta en balans mellan kontrasterna – mellan ansträngning och återhämtning, och att inte vänta för länge med återhämtningen. Om det är ett så högt tempo i skolan att man inte hinner med att ta en rast och få återhämtning, så blir man trött och orken räcker inte till att ha en aktiv fritid.

Genomförande:

1. Nu får eleverna fundera genom EPA (enskilt, par, alla) kring vad återhämtning innebär för dem. Ställ frågorna:

- Vad gör du som fyller på din energi?
- Vad är återhämtning för dig? Vad får dig att må bra, slappna av eller känna dig lugn?

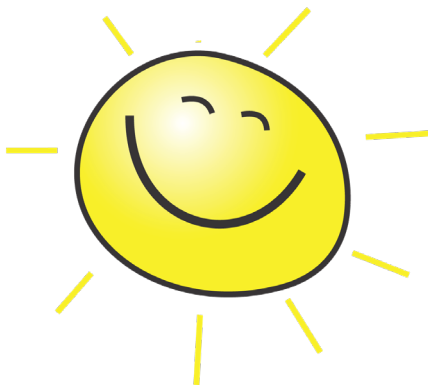
Exempel du kan ge eleverna för att de ska komma igång:

- Att ta en mikropaus, där vi bara blundar en kort stund för att stänga av det starkaste sinnet – synen.
- Ge varandra ryggmassage.
- Byta aktivitet, till exempel ta en paus läsläsningen med en promenad.

2. När de funderat på dessa frågor enskilt, arbetar de vidare två och två med hjälp av dessa frågor:

- Berätta för varandra vad ni gör redan idag som ger er återhämtning. Hur ofta gör ni detta?
- Vad skulle ni vilja testa framåt för att få mer regelbunden återhämtning under en vanlig dag i veckan?
- Hur kan ni hitta återhämtning under skoldagen, på lektionerna?
- Hur kan du använda metoden "nudging" från föregående övning för att skapa smarta påminnelser för din planering kring återhämtning?

3. Sammanfatta i helklass. Fråga även vilket stöd eleverna önskar av personalen på skolan för att få till återhämtning under skoldagen.
4. Gör en gemensam "återhämtningssol" genom att eleverna får skriva ner klassens gemensamma tips på återhämtning från punkt 3 ovan längs solstrålarna. Sätt upp återhämtningssolen i klassrummet. Hitta på ett sätt där eleverna kan visa att nu är det dags för återhämtning: "Nu snurrar vi på återhämtningssolen".

**Kommentar:**

När det kommer till återhämtning är det viktigt att veta vad man själv behöver, och att sätta sig själv i sammanhang och situationer som är positiva och ger energi. Är man väldigt passiv och inte gör någonting på sin fritid kan det bli en negativ spiral som leder till att man känner sig trött både i skolan och på fritiden. Då behövs aktiviteter och människor som hjälper till att fylla på med energi, vilket skapar en positiv spiral. Uppmuntra eleverna att vara nyfikna på vilken återhämtning som faktiskt hjälper dem i olika lägen.

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 i 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:

Att träna eleverna i dynamiskt tänkande som hjälper dem att komma tillbaka efter en svacka, och att både må och prestera 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. För att klara sig bra i framtiden behöver barn tidigt rustas med förmågan att kunna förhålla sig till misstag, motgångar, hinder och konflikter med mera.

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 vart år.

När vi pratar om att tänka dynamiskt 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 här- lig tanke som vi behöver uppmuntra eleverna till att tänka oftare. Vad är det vi behöver träna mer på eftersom vi inte är där vi vill vara – ännu?

Genomförande:

Innan lektionen:

Koppla ihop lektionens mål 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. (Med lektionsmål menas vad eleverna ska lära sig och varför denna kunskap är viktig för dem.)

I början av lektionen:

1. Skriv upp förmågan eller förmågorna på tavlan tillsammans med övriga lektionsmål.
2. 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 i dokumentet "Hjärnan och inlärning".
3. 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.
4. 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 sina egna ansträngningar.

- Be eleverna att blunda samtidigt som de svarar, med rätt antal fingrar i luften, på de frågor du ställer kring hur de har lyckats 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.
- 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.
- Låt eleverna fylla i reflektionsrutan (se nästa sida efter skalfrågorna) när ni arbetat med skalfrågorna under några lektioner.

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:

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 lektionen ställa frågan vad de kan göra idag för att höja sig i någon av förmågorna.

REFLEKTIONSUTA

För att utvecklas behöver jag anstränga mig. Vad behöver jag tänka på?

Jag ska fortsätta att:

Jag ska börja med att:

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 de påverka och förändra?

Självledarskap och inre motivation bygger alltid på tre faktorer:

- Upplevelsen av kontroll.
- Känslan att kunna påverka situationen.
- 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.

Jag vill att du kommer fram till mig någon gång under lektionen och frågar om jag behöver hjälp.

Del 2 – Eleverna får ta reda på vad de själva kan påverka under lektionen, sin skoldag eller i sin relation 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. Påminn eleverna om att skriva sitt namn på lappen.
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 har du förstått? Vad behöver du hjälp med och i så fall av vem? Varför är det viktigt att du lär dig detta? Hur knyter det an till det du lärt dig tidigare?

8. Övning: Memorera texter

**Syfte:**

I denna övning tränas elevernas minnesförmåga på olika sätt.

Genomförande:

Även om dagens undervisning oftast handlar om mer än repetitiv kunskap så är minnesträning trots allt en viktig del av studierna.

1. Sätt upp en text i ditt ämne på tavlan. Börja lätt för att ge eleverna en motiverande inledning. Därefter kan svårighetsgraden ökas genom allt längre eller svårare texter, och texter på främmande språk.
2. Eleverna paras ihop i grupper, där en utses till sekreterare. En elev i gruppen går fram till texten som är uppsatt på väggen. Bestäm en fast tid som eleven har på sig för att memorera början av texten.
4. Eleven går tillbaka till sin grupp och berättar vad den kommer ihåg från texten. Sekreteraren antecknar.
5. När sekreteraren är klar går nästa elev i gruppen till texten och memorerar en bit till och går tillbaka till gruppen och sekreteraren antecknar det som eleven kommer ihåg.
6. Eleverna fortsätter på samma sätt tills de har skrivit av texten så likt som möjligt.
7. Här kan övningen avslutas, eller repeteras vid olika tillfällen, men då med en annan text och någon annan elev som sekreterare.

Kommentar:

Diskutera gärna med eleverna vad de tränade genom denna övning förutom sin minnesförmåga. Många elever blir till exempel medvetna om att de behöver veta vad olika skiljetecken heter. De kommer även att hamna i diskussioner kring meningsbyggnad och hur olika ord stavas. En del grupper tycker det är roligt och motiverande att "tävla" om att få sin text så lik originalet som möjligt. Ni kan även diskutera i klassen vilka strategier som hjälper gruppen att lyckas så bra som möjligt, är det till exempel snabbhet, tydlighet eller ett bra samarbete i form av att man peppar varandra som är viktigast?

Passa på att låta eleverna träna sin minnesförmåga i samband med att du har högläsning. Låt till exempel eleverna återberätta för varandra eller be dem att skriva fem meningar om det du läst. Du kan även låta eleverna sammanfatta vad de hört med hjälp av att rita bilder. Detta hjälper eleverna både att komma ihåg, men även att förstå för att skapa ett effektivt lärande. Du som lärare kan också sammanfatta för eleverna genom att rita enkla bilder på tavlan som hjälper eleverna att komma ihåg och hålla fokus.

Man kan även utgå från en kort film som man ser tillsammans och efteråt försöka memorera repliker, meningar eller andra detaljer från filmen.