

ÅRSKURS 1

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. Övning: Trygghet
2. Övning: Ta ansvar för dina känslor
3. Övning: Vi ser varandra, du är bra!
4. Övning: Grundläggande behov

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

5. Övning: Fokus
6. Övning: Tips till mig själv

Modul 4 Hälsa och lärande

Inledning

Att vårt fysiska och psykiska välmående hänger ihop känns som en självklarhet, men glöms lätt bort när samhället och skolan främst fokuserar på resultat och prestation. Denna modul tränar elevernas kunskap och förståelse för hur man kan ge sig själv de bästa förutsättningarna för välmående och ett livslångt lärande.

Vårt psykiska välmående är ett komplext tillstånd som påverkas både av våra mentala färdigheter, och i vilken utsträckning våra grundläggande behov är tillgodosedda. En mental färdighet finns inte bara där från början utan behöver läras, övas och förfinas genom hela livet. Det handlar exempelvis om sociala och emotionella färdigheter. Lärandet av dessa kallas socialt och emotionellt lärande (SEL). Barn behöver tidigt lära sig och träna dessa färdigheter för att kunna förstå och styra sig själva. De behöver känna sig själva för att kunna göra ansvarsfulla val, känna motivation, hantera känslor, skapa goda relationer, känna empati och för att kunna lösa sociala problem.

I Modul 4 behandlas dels vikten av sömn, mat och motion för att vår hjärna överhuvudtaget ska fungera. Eleverna får under en fyraårsperiod lära sig mer om hur hjärnan fungerar, och de får utforska vilka studietips som fungerar för dem. Eleverna får lära sig grunden för en bra studieteknik och förståelse för att vi människor behöver utmanas – både för att komma ihåg det vi redan har lärt oss och för att utvecklas. På intranätet finns kompletterande arbetsmaterial, till exempel "Minska stillasittandet", med konkreta rörelsetips att använda i skolan och hemmet.

Modul 4 syftar även till att stärka elevernas självkänsla och deras förmåga att skapa trygga ömsesidiga relationer där man tar hand om varandra. Eleverna lär sig om emotionell trygghet som en viktig förutsättning för vårt psykiska välmående. Emotionell trygghet handlar bland annat om att känna sig trygg i att uppleva olika känslor och våga uttrycka känslor inför andra utan att vara rädd för negativa reaktioner. Emotionell trygghet handlar också om att ta ansvar för sina egna behov kopplat till olika känslor. Att exempelvis gå undan och andas lugnt några minuter kan göra underverk när vi upplever stress, eller att be om en kram när man är rädd kan göra att man blir lugnare.



Förmåga 1:**Att skapa goda förutsättningar för välmående och motivation****1. Övning: Trygghet****Syfte:**

Alla människor har ett grundläggande behov av att känna sig trygga. Trygghet är ett komplext begrepp och kan ses som vårt psykiska och fysiska välbefinnande i olika miljöer och sociala sammanhang. Trygghet krävs för att eleverna ska kunna motivera sig till att engagera sig i en skoluppgift. I denna övning får eleverna möjlighet att identifiera vad som får dem att känna sig trygga.

Inledning:

För att kunna kommunicera sina behov och skapa förståelse hos andra är det viktigt att barn i tidig ålder lär sig att beskriva och uttrycka sina känslor. Denna övning fokuserar på känslan trygghet. Trygghet kan upplevas på så många olika sätt. När eleverna funderar på vad som krävs för att de ska känna sig trygga kan de tänka på allt från mat, sömn och god hälsa till familj, vänner och fred på jorden. Det är viktigt att tänka på att det som ger en enskild elev trygghet (till exempel den egna familjen) kan upplevas oroande eller stressande för en annan elev. Undvik därför att prata i generaliserande termer som att "något som ger oss alla en känsla av trygghet".

Genomförande:

1. Skriv ordet "Trygghet" på tavlan och fråga eleverna vad trygghet betyder och hur trygghet kan beskrivas utifrån en situation eller känsla. Skriv elevernas svar på tavlan. Hjälプ eleverna att komma igång med exempel som: Trygghet är att känna sig lugn, att må bra, att vara glad och det är när man kan vara ärlig mot någon. Poängtera att man kan uppleva trygghet på många olika sätt och att inget är rätt eller fel.

2. Dela in eleverna i grupper. Låt eleverna diskutera nedanstående frågor. Ställ en fråga i taget och låt grupperna prata en kort stund. Sammanfatta tankarna i helklass och ställ sedan nästa fråga.

- För många är trygghet en bra känsla i magen, men vad är det för dig? Var i kroppen känns tryggheten för dig?
- Vilken situation eller plats associerar du med trygghet? Ett husdjur kan ge trygghet. Att vara hemma kan ge trygghet eller att vara med sina föräldrar, syskon eller en äldre släkting kan kännas tryggt. Lärare kan skapa trygghet i en klass. Vissa känner sig alltid trygga oavsett var de är. Andra känner trygghet med sin mobiltelefon eftersom de då alltid kan ringa sin mamma eller pappa. Någon känner sig trygg när den sover med sin mammas kudde. Hur är det för dig?
- Är trygghet mjuk, hård, lätt, tung, varm eller kall? Beskriv känslan av trygghet med hjälp av egenskaper.
- Om känslan trygghet hade en färg, vilken färg skulle det vara för dig? Varför?

3. Låt eleverna rita bilder och skriva några meningar till bilden om vad trygghet är för dem.

4. Avsluta övningen med att eleverna får komma med förslag på hur de kan bidra till tryggheten i klassen, så att de själva och klasskompisarna känner sig trygga. Vilka trygghetsregler vill de skapa för klassen? Börja med ett konkret exempel, som "I vår klass pratar vi snällt om varandra."

Kommentar:

Övningen kan även innefatta motsatsen till trygghet, det vill säga känslan av otrygghet. På så sätt får eleverna träna på att tolka sina fysiska upplevelser kring otrygghet, för att kunna agera eller be om hjälp i en otrygg situation. Detta går att jobba vidare med kring trygghetsvandringen om trygga och otrygga platser på skolan.

2. Övning: Ta ansvar för dina känslor



Syfte:

Emotionell trygghet förutsätter förmågan att kunna identifiera och skilja på olika känslor, och att förstå deras betydelse för våra liv. Varje dag känner vi en mängd olika känslor som vi behöver hantera. Eftersom känslor framkallar fysiska reaktioner är det viktigt att kunna observera kroppsliga reaktioner i samband med känslor och att träna på konstruktiv impuls kontroll. Ett övergripande syfte är att kunna bygga starka relationer, lösa konflikter och att kunna sätta gränser för sitt eget välmående

Inledning:

Eleverna har i förskoleklass arbetat med att bygga sin emotionella trygghet genom att kunna identifiera olika känslor och förstå att alla känslor är lika viktiga för oss. I det fortsatta arbetet med att bygga den emotionella tryggheten ligger nu fokus på de fysiska reaktioner som olika känslor framkallar och på konstruktiv impuls kontroll.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att känslor kan kännas på olika sätt i kroppen. Lycka kan exempelvis ge en bubblande känsla i hela kroppen för vissa, medan andra känner en lätthet i kroppen. Sorg kan för vissa ge magont, medan andra känner ett tryck över bröstet. Vi är alla olika. Prata om att det kan vara svårt att känna en känsla i kroppen om man inte tänkt på det tidigare, men att det är viktigt att lyssna på sin kropp och hur olika känslor känns i kroppen. Alla känslor är kopplade till behov – som vi behöver få tillfredsställda.
2. Ta fram bilden av en helkroppssfigur (se mall nästa sida) och låt eleverna arbeta med olika känslor, börja med grundkänslorna: ilska (arg), glädje (glad), sorg (ledsen) och rädsla (rädd). Eleverna väljer en färg som de kopplar ihop med respektive känsla och färglägger sedan den del av kroppen där känslan känns för dem med de olika färgerna.
3. Återkoppla till punkt ett igen och förklara att våra känslor är kopplade till våra behov och påverkar vårt beteende. Vi kan exempelvis säga dumma saker när vi är stressade eller arga. Vi kan ha svårt att fokusera på skolarbetet om vi är ledsna eller rädda (oroliga över något). Den insikten hjälper oss att lyssna på våra känslor. Nästa steg är att försöka tillgodose våra behov på ett bra (konstruktivt) sätt utan att såra någon annan (falla för en destruktiv impuls).

Kom tillsammans på olika situationer som skapar intensiva känslor av olika slag. Hitta sedan strategier för att både respektera och hantera de olika känslorna, på ett sätt som inte skadar någon. Exempel på strategier:

- Att be om en kram när man känner sig ensam eller ledsen.
- Gå iväg och skrika ut sin frustration ensam i ett rum och sedan mer samlad gå tillbaka till de andra igen.
- Springa snabbt några varv för att kunna hantera stressen inför ett prov.

Kommentar:

Fortsätt diskussionen kring hur eleverna kan få utlopp för sina känslor i skolan utan att störa andra, kränka eller skada andra eller sig själva. Kan man bygga en ilske-hörna där man kan få ut sin ilska om man är arg? Hur kunde det se ut? På vilket sätt kan man som barn hantera sin rädsla om man inte kan påverka en situation?



Självkänsla

Självkänsla handlar om vår inre trygghet och upplevelsen av att duga som vi är. Detta kommer till uttryck i våra känslor och tankar om oss själva samt hur vi ser på oss själva som en person med både starka och svaga sidor. Självkänslan kan variera och beror på situationer och människor omkring oss. Den som har en stark och positiv självkänsla känner att den är bra som den är och vågar vara sig själv. Den personen klarar att hantera motgångar och misstag på ett konstruktivt sätt, och ser dessa som hjälp för att komma till nya insikter. En person med stark självkänsla vågar ta beslut som är bra för sig själv, vågar be om hjälp, vågar säga emot och kan stå för sin åsikt.

- **Självkänsla** handlar om grundtryggheten att duga och att känna sig värdefull.
- **Självförtroende** handlar om medvetenheten att kunna prestera.

Vi mår bäst om det finns en balans mellan vår självkänsla och vårt självförtroende. Vår självkänsla och vårt självförtroende är färskvaror och behöver underhållas hela livet. Vi själva och människor runt omkring oss påverkar hur vi ser på oss själva. Självkänslan växer i en miljö där vi känner oss omtyckta och där vi upplever att vi ingår i ett sammanhang där vi är uppskattade och behövda.

Tips för att stärka din självkänsla:

- Jämför dig oftare med dig själv och fira dina personliga framsteg i din egen utveckling istället för att jämföra dig med andra.
- Var snäll mot dig själv och tänk oftare uppskattande och positiva tankar som peppar dig.
- Skriv en lista på positiva egenskaper i din personlighet.
- Gör något som du är bra på. Det är lättare att stärka självkänslan när du känner ett gott självförtroende.
- Våga prova nya saker och ge inte upp om du misslyckas – försök igen.
- När du känner dig otrygg, betydelselös eller har låg i energi, prova att bidra till en annan människas lycka. Genom att hjälpa eller finnas för andra producerar hjärnan viktiga må bra-hormoner som gör att vi känner oss viktiga och uppskattade.

3. Övning: Vi ser varandra, du är bra!

**Syfte:**

I denna övning tränar eleverna på att ge och ta emot uppskattning. Syftet är att stärka deras självkänsla och upplevelse av att de duger som de är.

Inledning:

Människan har alltid levt i grupper för att gemensamt skydda sig mot faror och för att lösa problem genom effektivt samarbete. Det är ett viktigt överlevnadsbehov att känna tillhörighet och gemenskap. Vi behöver alla bekräftelse från andra och oss själva för att känna oss som en del av gruppen och att vi är accepterade som vi är. Att visa uppskattning är en enkel väg att stärka sig själv och varandra i gruppen.

Återkoppla gärna till övning 1 i modul 1 som handlar om egenskaper.

Genomförande:

1. Eleverna får prata ihop sig i mindre grupper kring nedanstående frågor som ni sedan sammanfattar i helklass.

- Vad är en personlig egenskap? Kan ni ge några exempel?
- Om ni skulle beskriva en bra kompis, vilka egenskaper har den?

2. Välj ut fyra till åtta egenskaper från tabellen (i slutet av övningen). Be eleverna att förklara vad egenskaperna innebär och hur de kan använda dessa kvaliteter genom att vara en bra kompis. De får prata ihop sig i mindre grupper och sedan välja en egenskap som de berättar om för klassen.

3. Berätta att vi alla mår bra av att få höra fina saker om oss själva – men också av att få säga uppmuntrande saker till andra. Eleverna ska få träna på att säga uppmuntrande budskap till varandra, men att det är lika viktigt att kunna ge sig själv beröm och uppmuntran. De ska nu först få säga något snällt till sig själva och sedan till klasskamraten bredvid. Som tips kan de fundera på om de kan använda någon av egenskaperna ni diskuterat för att beskriva sig själva och sina kamrater. Berätta också att eleverna även ska träna på att ta emot en komplimang genom att säga "tack" till kompis.

4. Eleverna väljer en egenskap som passar in på dem själva och en som passar in på kompisens bredvid. Bedöm utifrån tryggheten i gruppen om eleverna, ett par i taget, får berätta för hela klassen eller om eleverna parvis berättar för dig när du går runt i klassrummet.

5. Låt eleverna arbeta enskilt. De ritar och skriver sina svar på papper. Be dem att välja en av meningarna nedan och avsluta den så att den passar in på dem:

- Jag är bra på att...
- Jag är en person som...
- Idag har jag varit bra på att...

Kommentar:

Som utveckling av övningen kan ni prata om vikten av att vara snäll mot sig själv och vilka konkreta handlingar som uttrycker att man uppskattar sig själv så som man är. Till exempel att stå upp för sina egna behov och be om en kram när man är ledsen eller när något inte gått så bra som man hade tänkt sig. Eller att be om tröst om man kommer att tänka på något jobbigt eller pinsamt. Skriv upp elevernas idéer på tavlan och låt dem välja ut de exempel som de känner att de själva kan använda och ha nytta av.

Ansvarsfull	Envis	Lugn	Omtäksam	Glad
Ambitiös	Försiktig	Modig	Uthållig	Trygg
Skojig	Lyssnande	Noggrann	Otålig	Nyfiken
Tyst	Eftertänksam	Ordningsam	Busig	Nöjd
Energisk	Påhittig	Arbetsam	Snäll	Optimistisk
Social	Hjälpsam	Fantasifull	Kritisk	Aktiv
Fokuserad	Rättvis	Ärlig	Blyg	Lekfull
Pratsam	Samarbetsvillig	Positiv	Långsam	Bestämd
Flitig	Kreativ	Artig	Självständig	Empatisk

Motivation kräver energi

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

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

4. Övning: Grundläggande behov

Syfte:

Vi människor har många olika behov som är mer eller mindre avgörande för vårt välmående. Denna övning syftar till att ge eleverna en förståelse för våra grundläggande behov och hur eleverna i vardagen kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt att må bra. Självledarskap handlar i stor utsträckning om hur man kan fylla på och ta ansvar för sina behov.

Inledning:

För att vi ska känna motivation och kunna vara nyfikna på att lära oss nya saker behöver vi sova, vila, äta och röra på oss. Dessa fysiologiska behov behöver fyllas på varje dag. Sedan har vi även psykologiska behov, som till exempel att känna oss uppskattade och bekräftade. Hur vi mår psykiskt påverkar också vår förmåga att prestera och att lära oss.

Förberedelse:

På hemsidan finns affischer kring följande fyra områden: Återhämtning/Sömn, Kost, Rörelse och Omgivning. Affischer-na kan skrivas ut och kommer även att användas senare under lågstadiet. De finns i tre utföranden:

- Bara bild
- Bild och rubrik
- Bild, rubrik och text

Genomförande:

1. Ge eleverna var sitt papper att vika i fyra delar eller använd mallen som finns efter övningarna.

2. Sätt upp affischen med KOST (rubrik och bild) på tavlan. Diskutera vad man ska äta och om det är något man inte ska äta så ofta. Vad betyder det att äta nyttigt och varför är det viktigt att tänka på vad man äter? Tänk på att nyansera diskussionen, eftersom eleverna ofta är kategoriska och ser allt i svart eller vitt. Poängtera att det handlar om mängden godis och andra sötsaker kontra mängden mat som innehåller de näringsämnen vi behöver.

Berätta att hjärnan, som är fokuserad på överlevnad, oftast försöker "lura oss" att äta mer av chips och godis. Diskutera hur man kan hjälpa sig själv att inte äta för mycket sötsaker. Samla elevernas idéer på tavlan. Det kan exempelvis vara att ta en egen liten skål med chips eller att bestämma sig innan för hur mycket av chokladen man ska äta.

3. Låt eleverna rita en bild i ruta ett kring KOST som ett stöd (en strategi) för att minnas det ni kommit fram till.

4. Gör likadant (punkt två och tre ovan) med de andra grundläggande behoven. När ni pratar om rörelse lägg gärna in en rörelsepaus för eleverna. Det kan vara så enkelt som att eleverna får stå upp, eller parvis gå runt i klassrummet, under diskussionen kring varför det är viktigt att röra på sig. Be eleverna att reflektera över hur de känner sig efter rörelsepausen, jämfört med innan. Känner de sig piggare? Gladare? Se fler rörelsetips i kommentaren.

Grundläggande behov:

- ÅTERHÄMTNING/SÖMN
- RÖRELSE
- OMGIVNING

Kommentar:

För att påminna och uppmärksamma om våra olika behov kan affischerna sättas upp i skolan. Affischen om mat vid matsedeln i klassrummet, i matsalen eller i fritidshemmet när eleverna äter mellanmål. Planschen om återhämtning vid en myshörna eller om ni har en soffa i korridoren och så vidare.

Den här övningen kan senare kombineras med verktyget Skattkistan där eleverna påminns om sina möjligheter att själva påverka hur de mår i sin vardag.

Eleverna kan även få fundera på vad de behöver för att bli bättre på att tillgodose sina fysiologiska behov.

Rörelsetips att använda i samband med detta pass eller på andra lektioner:

- Sätt på lite musik och låt eleverna dansa till musiken.
- Be eleverna att röra sig fritt i klassrummet (eventuellt till musik) och på en given signal (eller när musiken stoppas) ska de följa en instruktion. Till exempel: "Bilda en ring med fem personer." eller "Ställ er på ett led med tre personer". Efter att ha bildat en ring eller ett led med rätt antal ska de sätta sig ned på golvet så fort som möjligt. Alternativt ska eleverna enskilt "Hoppa fem hopp" eller "Snurra två varv" innan de sätter sig på golvet.
- Stationsarbete – Eleverna arbetar under en bestämd tid på en station och får sedan gå vidare till nästa station där de gör en annan uppgift – sittande eller stående.
- Kombinera rörelse och inläring – Till exempel i matematik genom att eleverna tillsammans ska försöka forma olika siffror på golvet med hjälp av sina kroppar. Övriga klasskamrater gissar vilken siffra det är.
- Svenska – Klappa stavelser.
- Vid enskilt arbete – arbeta stående en stund.
- Egen rörelsepaus vid behov (som inte stör någon annan) – Göra benböj, sträcka upp armarna i luften, knyta händerna och spreta med fingrarna några gånger och rulla med huvudet.
- Avslappningsövning – Växelsvis spänna och slappna av i olika muskler. Eleverna får spänna en muskel i taget och sedan slappna av enligt instruktion från dig som pedagog.

1.KOST

2.ÅTERHÄMTNING/SÖMN

3.RÖRELSE

4. OMGIVNING

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

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 glömmet 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. Vår minnesförmåga stärks när informationen dessutom kan kopplas till verkligheten och vardagen.

Forskning har visat att hjärnan i första hand använder sig av bilder för att lagra abstrakt information. Om vi försöker använda oss av bilder, antingen som visuella sinnesintryck eller inre fantasibilder som vi skapar i hjärnan när vi till exempel ska lära oss matematik eller ett språk, så underlättar det vår memoreringsförmåga. Många minnesexperter berättar hur de använder ett avancerat visuellt tänkande. Man kan till exempel ge olika siffror en unik färg och form eller bilda minneskedjor, så att man med lätthet kan minnas matematiska tal och formler som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta av oss.

5. Övning: Fokus



Syfte:

Vår hjärna behöver dagligen hantera mängder av sinnesintryck och information, vilket är en av de vanligaste orsakerna till ohälsosam stress. Att kunna fokusera och minska störande distraktioner är därför viktiga förutsättningar för hållbar prestation. I denna övning får eleverna möjlighet att både träna sitt fokus, samt att tänka dynamiskt och kreativt, vilket hjälper dem att må bättre och prestera bättre.

Genomförande:

Skriv ”Fokus” på tavlan och visa en bild på en kikare. Berätta och förklara tillsammans med eleverna begreppet fokus så att alla förstår. Repetera hur ”kikaren” kan vara ett verktyg för att kunna bibehålla fokus, som eleverna testade i modul 2. Berätta att de nu ska träna extra på att bibehålla fokus och att koncentrera sig. I slutet av lektionen kommer de att få utvärdera hur det gick.

Berätta att eleverna ska få värma upp hjärnan med en fokusövning. Du visar hur den går till.

- Starta med att låta armarna hänga längs sidan, böj armbågarna i 90 grader och håll fram dina händer. Knyt händerna. På höger hand frigör du tummen så att den pekar uppåt. På vänster hand frigör du lillfingeret så att det pekar rakt fram. Gör detta samtidigt på båda händerna.
- Övningen går nu ut på att växelvis byta så att högra handens lillfinger pekar rakt fram och vänstra handens tumme pekar uppåt och så vidare. Gör detta långsamt.
- Uppmana eleverna att börja väldigt långsamt och öka takten om de lyckas göra bytet på båda händerna samtidigt.

Avsluta övningen och konstatera att du märkte att alla var helt fokuserade på att byta fingrar, inga andra tankar fick plats i deras huvuden. (Alternativt att du sett att de som lyckades bara fokuserade på sina händer, inga andra tankar fick plats i deras huvuden). Berätta att denna övning tränar hjärnans förmåga att bibehålla fokus och att eleverna nu ska fortsätta att fokusera, men på en skoluppgift.

3. Välj något ur ditt ämne där eleverna får träna fokus. Det kan vara att lägga pussel, träna att skriva en bokstav eller att lyssna på en berättelse. Det kan också vara vid gemensamma uppgifter, som en genomgång eller diskussion. Uppgiften kan göras i helklass eller i mindre grupper.

4. När uppgiften är klar får eleverna utvärdera sitt fokus med antal fingrar, där ett finger betyder "mindre bra" och fem fingrar betyder "toppen". Låt eleverna gärna blunda när de visar upp sina fingrar i luften.

Kommentar:

Utvärderingen kan göras på olika sätt, till exempel genom att göra tummen upp, ner eller mittemellan. En avslutande fråga: När behöver du använda fokus nästa gång?

Efter övningen kan ni tillsammans diskutera hur man kan göra med ljudintryck. Diskutera hur man kan göra för att skärma av distraherande ljud, exempelvis vid en genomgång, så att man kan fokusera på det man ska och vill lyssna till. Ge gärna exempel hur du som pedagog hanterar situationer där du behöver lyssna fokuserat, dels för att ge tips, men också för att förmedla budskapet att detta är något vi alla behöver träna på. Det är en konst att kunna bibehålla fokus – och fokus bygger även på att man lägger in stunder för återhämtning.



6. Övning: Tips till mig själv

**Syfte:**

Att eleverna förstår och ser hur de kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt för att må bra, och hur de kan tillgodose och ta ansvar för sina behov.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att de ska få tänka till själva om vad de redan gör, och vad de kan göra mer av, för att lära sig så bra som möjligt.

Be dem ge sig själva tips på:

- Hur de kan göra för att bibehålla fokus och koncentrera sig på uppgiften de ska göra.
- Hur de kan vara lite mer uthålliga.
- Hur de kan komma igång med en uppgift på lektionerna.

Tysta stunden



Fokus



2. Skriv upp elevernas tips på tavlan. Det kan till exempel vara att lyssna på läraren, vara tyst vid eget arbete, prata om ämnet och inte om det som ska hända på rasten, ta minipaus vid bänken, försöka förstå själv, fråga kompis om man inte förstår, fråga läraren och så vidare. Förstärk de olika tipsen med hjälp av bildstöd så att det blir lättare för eleverna att komma ihåg. Se förslag ovan, eller använd de bildstöd ni brukar använda på skolan.

3. Under lektionen som följer får eleverna tänka på tipsen och sedan stämma av i slutet vilka tips de hade hjälp av. Här kan ni också arbeta med en trappa som bild för att tydliggöra olika steg eller moment. Skriv in uppgifter och aktiviteter på de olika trappstegen. Låt ett trappsteg i mitten vara en återhämtning där eleverna till exempel gör en rörelsepaus som de gillar. Rörelsepausen behöver vara så att eleverna kan göra den enskilt vid sin plats utan att störa sina klasskamrater.

4. Berätta för eleverna att ni kommer att använda dessa tips regelbundet framöver. Be dem hjälpa varandra under andra lektioner och påminna om tipsen om någon till exempel börjar prata om något annat.

Kommentar:

Vid starten på nästa lektion är det bra att påminna om tipsen ovan och att prata om vad eleverna behöver tänka på för att lektionen ska bli så bra som möjligt. Använd gärna de bildstöd ni hade i punkt 2 ovan. Välj eventuellt ut en bild som symboliserar det som du vill att alla fokuserar på under de närmaste tjugo minuterna – till exempel ett öra för att lyssna på läraren.

Utvärderingen kan göras enskilt eller i helklass där du säger ett tips i taget och eleverna får visa genom att göra tummen upp, ner eller mittemellan om tipset var användbart. Här kan ni också titta tillbaka på övning 6 i förskoleklass kring vad eleverna kan påverka för att få en lärorik dag.