

ÅRSKURS 3 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: Detta har gett mig trygghet
2. Övning: Kommunicera dina behov
3. Övning: Jag är världsbäst på att vara mig själv!
4. Övning: Detta behöver jag för att må bra

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

5. Övning: Lite till
6. Övning: Det här kan jag ta ansvar för 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.



1. Övning: Detta har gett mig trygghet



Syfte:

Alla människor har ett grundläggande behov av att känna sig trygga. Vad som ger oss trygghet är däremot individuellt och går inte alltid att förstå av andra. I detta avsnitt får eleverna reflektera över trygghetsbegreppet kopplat till sin egen utveckling och även vidga sin förståelse för vad trygghet kan betyda i olika miljöer och kulturer. Det är genom respekt för vår olikhet som demokratiska grundvärderingar och tolerans utvecklas.

Genomförande:

Denna övning kan delas upp på flera lektionspass.

Del 1

1. Introducera övningen med att ge något exempel från idrottsvärlden på en ritual som ett lag eller en enskild idrottare utför inför en viktig prestation. Dessa ritualer ska peppa den enskilde idrottaren och stärka gruppen – och skapa trygghet. Berätta att vi på samma sätt har många olika traditioner, dels inom kulturer och inom familj och släkt, som ger trygghet och en god känsla. Dessa situationer hjälper oss att hantera livets utmaningar.

2. Rita en tidslinje på tavlan som startar det år eleverna föddes och slutar vid dagens datum. Dela in tidslinjen i tre avsnitt: 1-3 år, 4-6 år, 7-9 år. Be eleverna fundera, först i mindre grupper och sedan i helklass, vad som kan ha gett dem trygghet i varje fas. I 1-3 års ålder kan en nalle, nappen eller föräldrars närhet gett dem trygghet. I 4-6 års ålder kan det exempelvis vara att lampan var tänd när man somnade, att man hade en kompis i förskolan eller att föräldrarna höll i när eleven lärde sig att simma eller cykla. Eleverna utgår från sig själva, men kan även tänka utifrån yngre syskon eller liknande.

3. Skriv elevernas förslag under tidslinjen på tavlan. Ställ sedan följande frågor och resonera tillsammans:

- Ändras behovet av trygghet med åldern – i så fall på vilket sätt?
- Är alla vuxna alltid trygga?
- Vad behöver vuxna för att känna sig trygga tror ni?
- Vad kommer ni att behöva i framtiden för att känna er trygga?

Det viktiga är att förstå att behovet av trygghet alltid finns. Det är vad som ger oss trygghet som varierar under livets gång.

Kommentar:

Övningen går också att relatera till nuläget för eleverna idag där de kan reflektera om trygga och otrygga platser i skolan.

Del 2

Genom att öka elevernas förståelse för andras liv och utmaningar tränas deras medmänsklighet och empatiförmåga.

1. Titta på en film eller läs en bok som handlar om barn i olika kulturer. Alternativt tittar ni på ett kort nyhetsklipp eller så läser du en artikel för eleverna om exempelvis:

- Barn som lever i ett flyktingläger eller ett krigsområde i världen.
- Barn som bor i ett geografiskt område som drabbas av utmaningar som översvämningar, orkaner, extrem torka eller kyla.
- Barn som lever i fattigdom.

2. Diskutera tillsammans hur barnens vardag såg ut. Dela in eleverna i mindre grupper och be dem att reflektera kring vilka skillnader de kan komma på kring vad barn i olika kulturer och situationer behöver för att kunna känna sig trygga. Vad beror dessa skillnader på?

Kommentar:

Uppmana alla elever att tänka en positiv tanke om sin egen förmåga inför en utmaning, "Jag klarar det här! Jag fixar det!", innan de startar med exempelvis ett prov. När vi påminner oss själva inför en svår uppgift om att vi har klarat liknande utmaningar tidigare stärker vi vårt dynamiska mindset (inställning). Genom valet av sina tankar (sin inställning) kan eleverna hitta ett lugn och känna tillförsikt till sin förmåga, vilket stärker den inre tryggheten.

2. Övning: Kommunícera dina behov

**Syfte:**

Emotionell trygghet bygger på känslan av att omgivningen accepterar och tar emot alla känslor. Det är viktigt att eleverna lär sig att uttrycka sina önskemål och sina behov i olika känslotillstånd. Övningen ska även leda till en större trygghet och inkludering i gruppen.

Inledning:

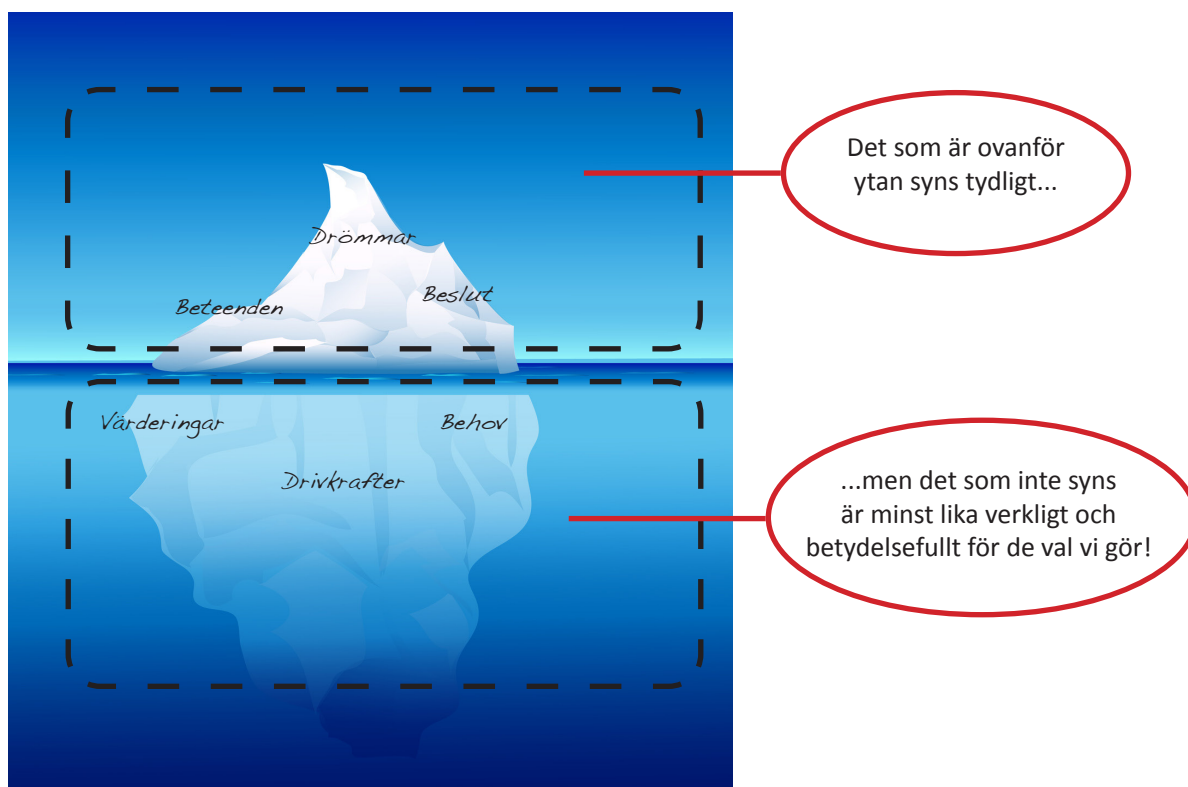
Eleverna har i tidigare årskurser arbetat med att bygga sin emotionella trygghet genom att identifiera olika känslor och förstå att alla känslor är lika viktiga för oss. De har arbetat med att förstå de fysiska reaktioner som olika känslor framkallar och konstruktiv impuls kontroll. Slutligen har de arbetat med förståelsen för att en känsla kan kännas med varierande intensitet, och de har kopplat känslor till olika ord som beskriver känslostyrkan bäst.

I denna övning får eleverna träna vidare på att uttrycka sina önskemål och behov i olika känslotillstånd.

Genomförande:

1. Återkoppla till tidigare övningar i modulen genom att förklara att våra känslor är kopplade till våra behov som 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 oroliga över något. Det är viktigt att vi lyssnar på våra känslor och vad vi behöver för att må bra, men vi behöver också tänka på vad vi säger och gör, så att andra mår bra.

Använd bilden på isberget (nästa sida) som bildstöd när du förklarar ovanstående. Människan kan liknas vid ett isberg. Det som syns över vattenytan motsvarar våra beteenden och drömmar. Gömt under ytan finns våra drivkrafter, värderingar och behov som är orsaken till vårt beteende.



2. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra elever och ge dem dessa fyra frågor:

- Kan ni komma på en situation som gör er arga, ledsna eller oroliga?
- Vad är det som gör att ni känner så i den situationen?
- Hur brukar ni reagera i den situationen?
- Behöver ni komma på andra sätt att reagera, så att alla förstår vad ni vill, utan att ni gör någon annan ledsen?

Till exempel:

- **Situation:** Någon fuskar i kortspel!
- **Känsla:** Jag blir så arg när det är orättvist!
- **Reaktion:** Jag brukar bli helt vansinnig, skrika något dumt och slänga iväg mina kort.
- **Konstruktiv kommunikation:** Jag kan lägga ner mina kort och säga att jag bara vill fortsätta att spela om jag kan vara helt säker på att ingen fuskar. Jag bryr mig inte om jag förlorar, men jag blir arg när någon fuskar.

3. Sammanfatta övningen genom att berätta att syftet är att eleverna ska bli medvetna om vad som hjälper dem att (konstruktivt) kunna hantera sina känslor istället för att falla för destruktiva impulser. Poängtera att det är viktigt att själv kunna berätta om sina behov för att få hjälp.

Kommentar:

Övningen kan sedan vidgas till att komma fram till överenskommelser och trivselregler som handlar om hur eleverna kan hjälpa varandra i olika känslor. Till exempel: I vår klass går vi fram till någon som är ledsen och frågar vad som har hänt. Att skapa gemensamma regler och förhållningssätt kring känslor stärker tryggheten i hela gruppen.

För att kunna bygga givande relationer och för att kunna känna empati är det viktigt att eleverna tränar på att även observera andras känslouttryck. Låt eleverna träna på detta genom att klippa ut fotografier ur en dagstidning och be eleverna att beskriva känslan de ser i personens ansikte. Be eleverna förklara varför ansiktsuttrycket tolkas som glädje eller ilska.

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.

3. Övning: Jag är världsbäst på att vara mig själv!



Syfte:

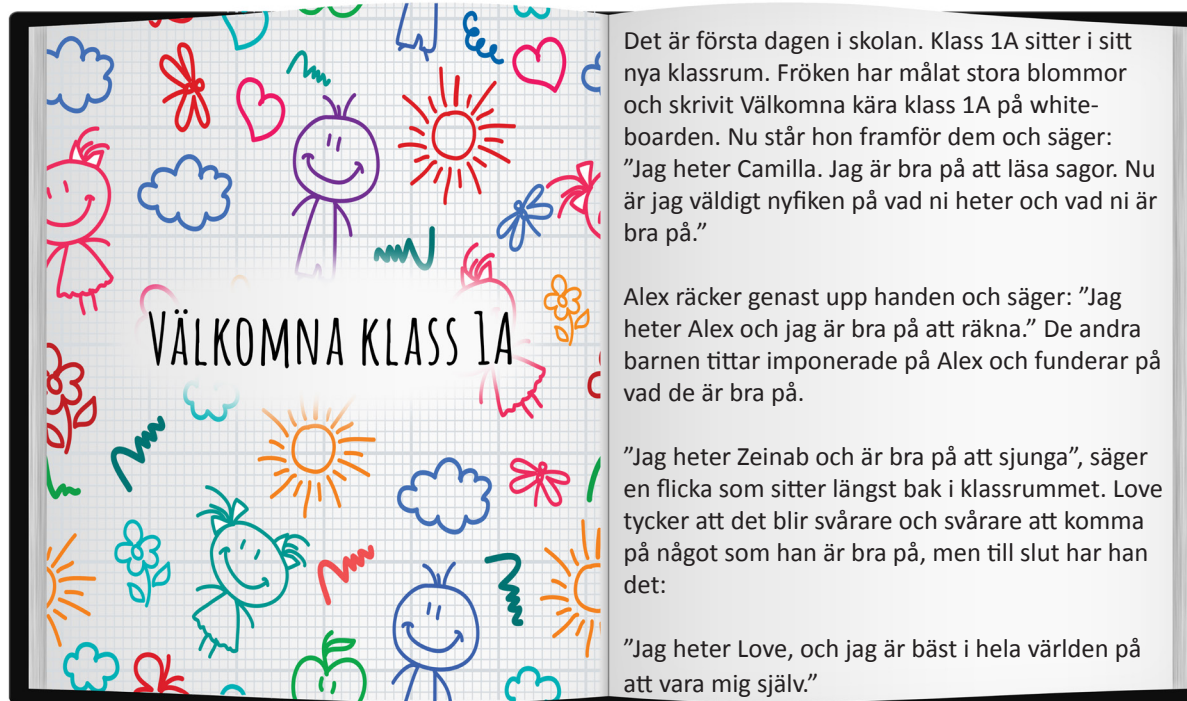
Eleverna får träna på att stärka sin självkänsla, att känna att de duger som de är, och att träna på att ge och ta emot uppskattning.

Inledning:

Människan har alltid levt i grupper där man hjälptes åt att lösa problem. Det är viktigt för alla att känna sig som en del av en grupp. För att känna tillhörighet och att vi är accepterade som vi är, behöver vi bekräfta varandra och oss själva. Man kan stärka sig själv och varandra genom att visa uppskattning.

Genomförande:

1. Läs texten nedan om klass 1A och låt eleverna fundera på vad de själva skulle svara på lärarens fråga.



2. Prata om att det är viktigt att få känna sig stolt och nöjd över sig själv när man har gjort något. Några exempel på svar kan vara att:

- Vara stolt över att vinna en match.
- Åka buss hem själv för första gången.
- Vara nöjd med en saga man skrivit.
- Vara stolt över hur man red på senaste ridlektionen.
- Man lyssnade väldigt bra på genomgångarna.
- Man har tänkt på att vara snäll mot andra på rasten.
- Varit hjälpsam.

Eleverna får till uppgift att tänka tillbaka på den senaste veckan och fundera över när de känt sig stolta och nöjda över något som de har gjort.

3. Avsluta övningen med att tillsammans komma på saker som ni kan säga eller göra för att andra ska känna trygghet och bli glada. Eleverna får skriva i sin skrivbok.

Kommentar:

Ibland kan det vara svårt att komma på saker som man själv är bra på. Vissa har svårt att ge exempel på tillfällen då de känner sig nöjda med något som de har gjort. Här kan klasskompisarna hjälpa varandra. Det kommer att gå lättare och lättare om övningen görs om och om igen. Förslag som eleverna kommer på kan vara "hemliga läxor", som till exempel att hjälpa till att duka fram kvällsmaten hemma utan att säga att det är en läxa, bädda sängen utan att någon säger till och så vidare.

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: Detta behöver jag för att må bra



Syfte:

Att leva i dagens samhälle har många fördelar, men även sitt pris. Vi ställs inför många beslutssituationer varje dag och utsätts för oändligt många intryck. Exempelvis distraktioner från olika skärmar, inklusive de relationer vi har via sociala medier. Allt detta kan göra det svårt att slappna av och lägga ifrån sig mobilen när det är dags att varva ner för att sova. Då är det extra viktigt att påminna eleverna om deras personliga ansvar för våra grundläggande fysiologiska behov, och hur mycket de betyder för hur vi mår. Övningen ger inspiration till hur dessa behov kan tillfredsställas varje dag.

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 kallas fysiologiska behov och behöver uppfyllas varje dag. Sedan har vi även psykologiska behov, som till exempel att känna oss uppskattade och bekräftade.

Förberedelse:

Förbered övningen genom att skriva ut och plasta in affischer med rubrik, bild och text som finns på intranätet. Gör några i A3-format att sätta upp i klassrummet och några i A4 som eleverna kan använda när de ska läsa in sig på ett behov.

Affischerna visar våra grundläggande behov: Sömn/Återhämtning, Kost, Rörelse och Omgivning.

Genomförande:

1. Placera ut affischerna på olika platser i klassrummet, grupprum eller korridoren. Sätt även upp affischerna på tavlan eller visa dem på smartboarden.
2. Börja med att repetera vad rubrikerna innebär: Sömn/Återhämtning, Kost, Rörelse, Omgivning.
3. Dela ut fyra post-it-lappar till varje elev. Ge eleverna i uppgift att fundera och skriva ner det första de tänker på när de hör varje rubrik, en lapp per rubrik. Det kan vara en utmaning som de själva upplever kopplat till ordet eller en tanke kring hur de tillgodoser behovet.
4. När eleverna är klara får de prata två och två. Sedan går ni tillsammans igenom vad de har pratat om och varje grupp får berätta om sina tankar. Försök att hålla en öppen diskussion som inkluderar olika utmaningar som finns kopplade till elevernas vardag. Till exempel: "Jag gillar inte grönsaker i skolan, så jag tar bara av pastan". Här får du som pedagog utmana eleverna hur man kan lösa dessa situationer.

5. Dela ut arbetsbladet som finns på nästa sida. Eleverna väljer ett behov (rubrik) som de vill lära sig mer om. De går fram och läser på affischen och skriver stödord och ritar för att minnas det som de har läst.

6. Eleverna går runt och samlar in information från olika klasskompisar kring de andra behoven.

De frågar en klasskompis om ett behov, går tillbaka till sin bänk och skriver ett stödord eller ritar en bild för att komma ihåg. De fyller i på sitt arbetsblad så att de har lite information kring varje behov.

Kommentar:

För att påminna oss om och uppmärksamma våra behov är det bra att sätta upp affischerna i skolan. Affischen om mat vid matsedeln i klassrummet, i matsalen eller i fritidshemmet där eleverna äter mellanmål. Affischen om återhämtning kan placeras vid en myshörna eller om ni har en soffa i korridoren och så vidare. Den här övningen visar också hur man kan använda verktyget Skattkistan i sin vardag, att eleverna får känna att de själva är med och påverkar hur de mår. Här kan du även visa mallen på Tipssnurran som eleverna använt i tidigare årskurser för att de ska komma på tips till sig själva och andra kring de olika områdena. Eleverna kan arbeta tillsammans i mindre grupper och dela med sig av sina idéer till varandra och skapa en gemensam Tipssnurra.

Alternativt får eleverna i uppgift att använda Tipssnurran från årskurs 2 och genomföra en övning med yngre elever (förskoleklass eller årskurs 1). De får exempelvis parvis leda en mindre grupp yngre elever att göra en Tipssnurra med hjälp av sina egna tips och de yngre elevernas idéer.

Kost – ger mig kraft och energi



Omgivningen – ger mig trygghet och stöd



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



Sömn och återhämtning – ger mig lugn och laddar mig som ett batteri



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 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. 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.

Rörelsepauzer

För att orka lära sig saker behöver eleverna dels röra på sig under lärandet, men också få tillfälle till återhämtning då och då. Nedan finns tips på olika sätt att få in rörelse på lektionerna. Använd gärna dessa i samband med övningarna i denna modul. Fler tips, både studietips och rörelsetips, finns på intranätet. Tipsen är riktade till årskurs F till årskurs 6. Välj de som passar din elevgrupp. I årskurs 2, modul 4, finns ytterligare rörelsetips att använda.

Kreativa förflyttningar:

När eleverna ska hämta något i klassrummet, ge dem i uppdrag hur de ska röra sig, dit och tillbaka. Till exempel när de hämtar SO-böckerna måste alla gå baklänges till böckerna och hoppa jämfota tillbaka – under tystnad. Om de är många så kan en grupp eller rad i taget hämta sina böcker. Har de eleverna svårt att bara sitta stilla medan de väntar kan de få i uppgift att blunda och försöka höra när ”rörelsegruppen” är tillbaka på sina platser och visa det genom att räcka upp sin hand. Om eleverna har svårt att komma till ro efteråt, lägg till att de ska vila huvudet på bänken när de har hämtat sin bok, eller lägg till nedanstående övning.

FRYS:

När du till exempel haft en genomgång och alla börjar plocka upp eller röra sig i klassrummet och du kommer på något du skulle ha sagt, så säger du ”Frys”. Då måste alla ”frysa till is” och stå blickstill i den rörelse de just hade, och vara tysta. Du berättar det du vill och alla lyssnar. Använd ”Frys” ofta så att eleverna blir förtrogna med uppmaningen. Går att tillämpa vid andra tillfällen, exempelvis när alla är på väg ut på rast och det är något som du har glömt att säga.

3-2-1-0:

Du räknar ner, exempelvis från tre när du vill att eleverna tyst ska ta sig tillbaka till sina platser. De ska vara tillbaka på sin plats när du räknat ner till noll.

5. Övning: Lite till



Syfte:

Det är lätt att förlora uppmärksamheten eller att känna att man vill ge upp när en utmaning eller uppgift kräver uthållighet. Denna övning ska träna elevernas förmåga till uthållighet (GRIT). Det finns många situationer där vi behöver kunna aktivera vår inre drivkraft för att ta oss an en kravfylld eller tråkig utmaning. I den här övningen får eleverna tänka till, och de får tips på hur man kan få det tråkiga gjort. Vad de kan göra när de känner att det är tråkigt, att de inte orkar eller vill. Hur de kan göra för att orka "lite till".

Inledning:

Precis som i årskurs 2 kommer eleverna nu att få träna sin uthållighet kopplat till sådant de tränar i skolan. Det kan vara antalet matematikuppgifter eller att redovisa sina lösningar på uppgifterna. Det kan vara skrivuppgifter där eleverna till exempel tränar på att skriva stor bokstav och punkt, mellanrum mellan orden, dubbelteckning eller tränar på sin handstil.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i mindre grupper och be dem att komma på uppgifter där de tappar lusten att fortsätta eftersom den känns tråkig eller svår.
2. Samla ihop elevernas exempel. Låt eleverna själva välja, eller i samråd med dig, vad de ska träna sig i att göra "lite till" när de börjar tappa orken. Dela ut arbetsbladet till eleverna och låt dem skriva vilken uppgift de ska göra när de tränar sig i att vara uthålliga. De skriver detta under rubriken "Jag ska vara mer uthållig i att". Arbetsblad finns efter övningen.
3. I kolumnen med rubriken "Det jag ska klara är att" skriver eleverna hur länge de ska arbeta (kan vara bra att ha samma tid för alla elever i början) eller vilken uppgift de ska bli klara med. De konkretiserar sitt mål så att hjärnan har ett tydligt mål att arbeta mot.
Berätta för eleverna att många framgångsrika idrottare använder denna teknik för att skapa inre motivation och uthållighet. Till exempel fokuserar många maratonlöpare enbart på nästa vätskekontroll istället för att tänka att de har många kilometer kvar att springa. På samma sätt kan ni lägga in delmål och pauser i er planering.
Dra även nytta av det positiva grupptricket som finns i gruppen, så att eleverna fokuserar gemensamt på det som ska göras.
4. Eleverna gör sina uppgifter med fokus på att klara av hela uppgiften, trots att det är svårt eller tråkigt. Avslutningsvis utvärderar eleverna sin insats genom att ringa in rätt bild i den tredje kolumnen på arbetsbladet.

Kommentar:

Koppla även övningen till elevernas vardag. Låt dem komma på olika situationer där de tappar motivation. De kan exempelvis få i läxa att välja ut en syssla som de behöver göra hemma som de tycker känns tråkig och har svårt att få gjort. De har då i uppgift att tänka "lite till", om och om igen, tills de är klara.

Jag ska vara mer uthållig i att:	Det jag ska klara är att:	Så här gick det för mig idag:
		 

Jag ska vara mer uthållig i att:	Det jag ska klara är att:	Så här gick det för mig idag:
		 

6. Övning: Det här kan jag ta ansvar för själv



Syfte:

Övningen ger möjlighet till självreflektion kring sitt personliga lärande och olika strategier. Eleverna påminns om vikten av ett starkt självledarskap och vad de själva kan påverka för att lära sig så mycket som möjligt. Ett ökat självledarskap ger en känsla av att äga och kunna påverka sitt liv.

Genomförande:

1. Påminn eleverna om hur mycket de har lärt sig sedan de började i skolan. Låt dem själva ge exempel på kunskaper och färdigheter de har fått sedan skolstarten. Läsa, skriva, vara en bra kompis, äta grönsaker, multiplikationstabellen och så vidare.
2. Eleverna diskutera parvis hur de har lärt sig allt detta och vad som fungerar bäst för just dem utifrån följande uppgift:
 - Om en sexåring skulle fråga er om tips på hur man bäst lär sig olika saker, vilka råd skulle ni ge? Skriv ner en lista på alla era tips och tankar
3. Be eleverna att parvis fundera på vad du som lärare kan göra för att de ska lära sig på bästa sätt i skolan.
4. Ge alla elever två post it-lappar var, i olika färger. De skriver sitt namn på båda lapparna. På den ena lappen skriver de sitt bästa tips till sig själva på vad de behöver göra för att lära sig på bästa sätt. På den andra lappen skriver de vad du som pedagog kan göra för att hjälpa dem att lära sig så bra som möjligt.
5. Samla in lapparna. Använd dem vid ett senare tillfälle, se kommentar, eller låt eleverna komma fram och sätta upp dem på tavlan och gå igenom vad som står på lapparna.

Kommentar:

Använd dig av elevernas tips i din undervisning. Om du tycker att det passar säger du vems tips du använder. Låt eleverna tänka på sina egna tips till sig själva vid eget arbete. Eleverna utvärderar i slutet av lektionen.

Ha gärna med post it-lapparna vid ett utvecklingssamtal och utvärdera tillsammans med eleven hur det gått för eleven med de egna tipsen. Gör eventuellt en tredje lapp där de får skriva tips till sig själva hur de gör sina läxor på bästa sätt. Ha även med dessa tips vid utvecklingssamtalet. Se förslag nedan:

Hur gör jag för att lära mig bäst när jag har läxor:

- Gör läxan när jag kommer hem och tränar mycket.
- Jag äter före och gör den med en vuxen.
- Jag skriver läxan många gånger och ber en vuxen förhåra.
- Det är bra att träna på läxan åtminstone tre gånger.
- Tränar mycket. Har lugn och ro och tyst omkring mig.
- Lyssnar på musik och gör läxan när jag kommer hem.
- Sitter vid ett bra bord och ber en vuxen om hjälp om jag behöver.
- Tränar med mina föräldrar eller storsyster eller storebror.
- Tar hem läxan och tränar lite varje dag.
- Jag rättar läxan, så jag ser att jag inte gjort fel.