

FÖRSKOLEKLASS

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: Jag känner mig...
3. Övning: Vi ser varandra, du är bra!
4. Övning: Grundläggande behov

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

5. Övning: Fokus
6. Övning: Det här kan jag påverka

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 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 att engagera sig i en skoluppgift. I denna övning får eleverna möjlighet att identifiera vad som får dem att känna sig trygga.

Inledning:

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 fred på jorden, mat på bordet, någonstans att bo och god hälsa, till att de känner sig säkra med sin familj eller inte är rädda eftersom de har vänner. 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 till exempel att "något som ger oss alla en känsla av trygghet".

Genomförande:

1. Diskutera ordet trygghet med eleverna. Vad betyder ordet trygghet? Hur känner man sig när man är trygg? Berätta att vi upplever trygghet på många olika sätt och att inget sätt är rätt eller fel. Det kan exempelvis kännas som en bra känsla i magen. Låt eleverna sätta ord på var i kroppen tryggheten känns för dem.

2. Dela in eleverna i mindre grupper och prata om frågorna nedan. Du ställer en fråga, låter eleverna prata en kort stund i sina grupper och sammanfattar sedan i helklass.

- Om tryggheten hade en färg, vilken färg skulle det vara för dem?
- Är tryggheten mjuk, hård, lätt, tung, varm eller kall? Beskriv känslan.
- Vad betyder trygghet?

3. Låt eleverna måla något som ger dem trygghet. Det kan vara en plats eller en specifik situation. Det kan också vara en känsla i kroppen som har en viss färg och som känns på en tydlig plats i kroppen. Mall finns på nästa sida.

4. Samlas i ring och låt de som vill berätta om och visa sin bild.

Kommentar:

Diskutera trygghet utifrån olika sammanhang under skoldagen och utifrån olika platser i skolan. Låt eleverna komma med förslag på vad som kan göras för att öka tryggheten.



2. Övning: Jag känner mig...



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. I denna övning får eleverna arbeta med människans fyra grundkänslor: ilska, glädje, sorg och rädsla.

Inledning:

Steg ett i att bygga en emotionell trygghet är att kunna identifiera olika känslor, samt att kunna uttrycka dem och veta vilka behov man har kopplat till en känsla. Detta är grunden för att kunna bygga starka relationer, lösa konflikter och för att kunna sätta gränser.

Genomförande:

1. Dela ut arbetsbladet på ansiktsuttrycken (se senare sida) så att eleverna har var sitt. Berätta att dessa känslor är våra fyra grundkänslor: ilska, glädje, sorg och rädsla. Det kan vara lättare för eleverna att förstå när de används i kontexten att de har en känsla, se nedan:

- Ilska – uttryckt som att man känner sig arg.
- Glädje – uttryckt som att man känner sig glad.
- Sorg – uttryckt som att man känner sig ledsen.
- Rädsla – uttryckt som att man känner sig rädd.

2. Läs upp en situation i taget, se förslag nedan. Be eleverna att sätta fingret på den bild (känsla) som de tycker passar bäst ihop med situationen. Låt någon elev förklara för klassen varför de valde just den känslan till den aktuella situationen. Om du ser att en annan elev har valt en annan känsla, be eleven berätta, eller berätta själv varför du kanske skulle valt att para ihop just den känslan med situationen istället. Poängtera att det inte finns några rätt eller fel svar.

Situationer:

- Selma har längtat efter att få fira sin födelsedag i flera veckor. Dagen innan sin födelsedag vaknar hon upp med feber. Vilken känsla tror du Selma känner?
- Sam har tränat och tränat på att skjuta mål. När det är match lyckas han sätta bollen i mål. Vilken känsla tror du Sam känner?
- Kim kommer inspringande från rasten och vill berätta en rolig sak för Elsa. Några klasskompisar har redan satt sig i ringen på mattan och Kim kan inte sätta sig bredvid Elsa och berätta. Vilken känsla tror du Kim känner?
- Charlie vill så gärna fira sin födelsedag med ett kalas, men tänker att det kanske inte är någon som vill komma. Vilken känsla tror du Charlie känner?
- När Helin kommer hem berättar mamma att farmor är på sjukhuset. Vilken känsla tror du Helin känner?
- Det är dags för att lägga en straff i matchen och Kevin trodde att han skulle få göra det, men blir inte vald. Vilken känsla tror du Kevin känner?

3. Berätta för eleverna att alla känslor är viktiga. Vi kan inte gå omkring och känna glädje dagarna i ända även om vi skulle önska det. Det är lika viktigt att kunna känna sig arg om man blir orättvist behandlad, och ledsen om någon beter sig dumt. Det är viktigt att man kan berätta för andra om man blir ledsen eller arg, så att man tillsammans kan förstå varandra och lösa situationen.

4. Visa bilder på människor (som du väljer från tidningar, böcker eller på nätet) som visar olika känslor. Låt eleverna beskriva en bild i taget där de berättar hur de tycker att de kan se om personen är arg, glad, ledsen eller rädd. Syns det i ansiktet, på kroppshållningen eller hur kan man på andra sätt se en känsla hos någon annan?

5. Sammanfatta övningen med att repetera att alla känslor är viktiga och att vi alla har dessa olika känslor. Vi har våra grundkänslor och alla andra känslor är en blandning av dessa fyra grundkänslor, se mer i kommentaren. Poängtera att det inte alltid är lätt att se på någon annan hur den känner, så det är viktigt att man tänker på att själv berätta för om man blir ledsen eller arg över något. Då är det lättare att tillsammans hitta en lösning på situationen.

Kommentar:

Eleverna har nu bekantat sig med de fyra grundkänslorna. Alla andra känslor är en blandning av de fyra grundkänslorna, till exempel kan kärlek (känna sig kär) vara en blandning av glädje och rädsla. Skam (att skämmas) kan vara en blandning av till exempel ilska och sorg, och så vidare.

För att kunna bygga givande relationer och för att kunna känna empati är det viktigt att eleverna tränar på att observera andras känslouttryck. (Detta kommer vi arbeta vidare med i kommande årskurser.) Diskutera redan nu hur man kan visa sina känslor, utan att göra någon annan illa fysiskt eller psykiskt. Välj några av de situationer ni har diskuterat och be eleverna ge exempel på olika sätt att reagera. Försök att tillsammans hitta olika sätt på hur man kan reagera och jämför tillsammans konsekvenserna av de olika beteendena. Till exempel om man blir arg så kanske man kastar ifrån sig det man håller på med och springer därifrån. Eller så stampar man i marken för att släppa ut ilskan och berättar sedan hur man känner och varför man känner så. Det senare beteendet gör det lättare att lösa situationen, så att man kan fortsätta att leka tillsammans.



ARG



GLAD



LEDSEN



RÄDD

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 alla behöver bekräftelse av 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 2 i modul 1 som handlar om egenskaper.

Genomförande:

1. Ställ följande frågor till eleverna. Låt dem prata ihop sig i mindre grupper innan ni återkopplar i helklass de positiva egenskaper som eleverna tar upp.
 - Vad är en egenskap? Vilka olika egenskaper kan ni komma på?
 - Om ni skulle beskriva en bra kompis, vilka egenskaper har den?
2. Välj ut tre till fyra egenskaper från tabellen på nästa sida och be eleverna berätta vad dessa betyder för dem. Låt dem berätta hur de kan visa och använda dessa kvaliteter för 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 för eleverna att vi alla mår bra av att få höra fina saker om oss själva – men också av att få säga uppmuntrande saker till andra. Berätta att de ska få träna på att säga positiva och uppmuntrande budskap till varandra, men att det är lika viktigt att kunna ge sig själv beröm och uppmuntran. De ska nu först få säga en snäll sak till sig själva och sedan till klasskamraten bredvid. Som tips kan eleverna fundera på om de kan använda någon av egenskaperna ni diskuterat för att beskriva sig själva och sina kamrater. Berätta också för eleverna att de 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 kompis. Bedöm utifrån tryggheten i gruppen om eleverna, ett par i taget, ska berätta för hela klassen eller om eleverna parvis berättar för dig när du går runt i klassrummet.

Kommentar:

Det är viktigt att träna detta återkommande så att det blir naturligt för eleverna att vara peppande och förlåtande mot sig själva, och uppmärksamma de goda egenskaper som människorna i deras omgivning har.

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 och vara 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 för 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 kallas fysiologiska behov och behöver uppfyllas 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 lära oss.

Förberedelse

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

- Bara bild
- Bild och rubrik
- Bild, rubrik och text (Kan användas som underlag i nedanstående diskussion.)

Genomförande:

1. Inled övningen med att göra en rörelseövning. Till exempel: Be eleverna att ställa sig upp och stå som träd med fötterna (rötterna) stadigt på golvet. Berätta att det börjar blåsa. Uppmana eleverna att visa hur vinden tar tag i grenarna på träden så att de svajar i vinden. Berätta att det blåser mer och mer, till slut slits rötterna upp ur jorden och alla träd faller omkull (eleverna sätter sig ner).

2. När eleverna satt sig ner berättar du att rörelse är ett av våra grundläggande behov. Berätta att ni nu ska gå igenom fler grundläggande behov. Använd affischerna med bilder eller skriv de fyra rubrikerna på tavlan och förstärk visuellt genom bilder eller symboler.

Återhämtning/sömn

Kost

Rörelse

Omgivning

3. Beskriv varje rubrik genom att ge en förtydligande situation, till exempel:

Omgivningen spelar stor roll för oss. När vi är med människor som visar att de tycker om oss, som säger fina saker till oss, får det oss att känna oss lugna och trygga.

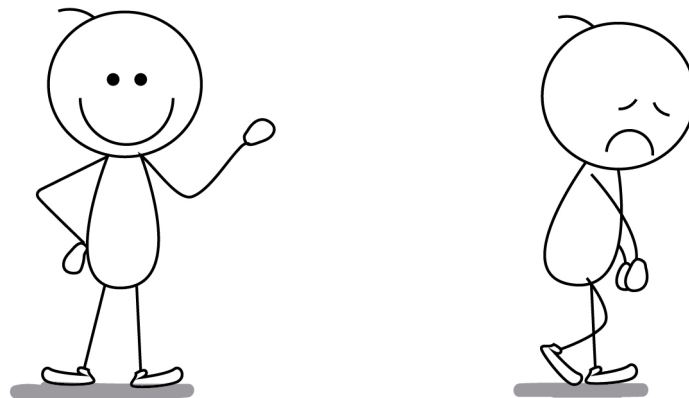
Låt eleverna fylla på med exempel så att alla förstår innebörden av de fyra rubrikerna, de fyra grundläggande behoven.

4. Sammanfatta genom att betona vikten av att:

- Äta rätt mat (konkretisera vad detta betyder).
- Röra på sig (enligt WHO ska barn röra på sig minst 60 minuter om dagen).
- Sova (här kan det vara bra att påpeka vikten av antalet timmar vi sover, men också vikten av att avsluta sin skärmtid minst en timme innan sängdags).
- Känna sig trygg och lugn i sin omgivning.

Alla dessa delar gör att vi mår bra och orkar med skolan. Försök att rikta diskussionen på det som eleverna själva kan påverka i varje punkt för att stärka deras ansvarstagande och självledarskap.

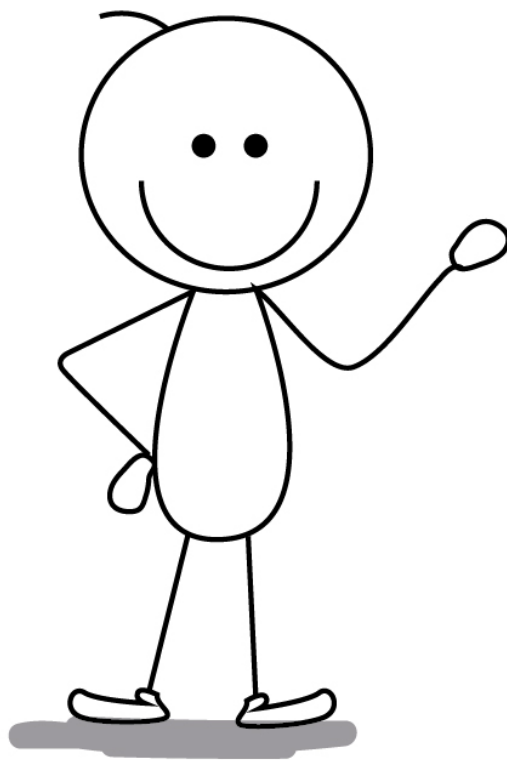
5. Visa eller rita en glad figur och en ledsen figur på tavlan. Berätta för eleverna att om man inte får tillräckligt av alla dessa delar (de fyra rubrikerna som ni har diskuterat) kan man lätt känna sig som den ledsna figuren. När alla behov är tillfredsställda är det lättare att man känner sig som den glada figuren. Alla dessa delar behövs för att må bra och då är det också lättare att lära sig nya saker i skolan, eller på fritiden.



6. Eleverna ritar vad de behöver för att må bra utifrån det ni samtalat om. Använd arbetsbladet på nästa sida och låt eleverna rita sina bilder runt den glada figuren.

Kommentar:

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.



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 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 för 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:

1. 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 idag ska få träna extra på att fokusera och koncentrera sig. I slutet av lektionen ska de få utvärdera hur det gick.

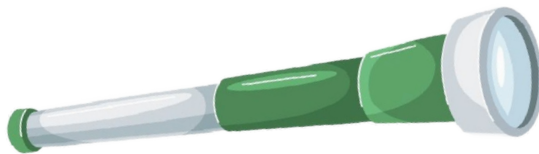
2. Hitta på en spännande berättelse eller läs inlevelsefullt en saga för eleverna. Stanna upp mitt i en mening med din bästa berättarröst och låt eleverna komma på nästa ord eller vad som kommer att hända därefter. Till exempel: ”Den gamle mannen gick ner för den knarrande trappan. Han öppnade långsamt dörren och där stod en...” eller ”De tre små grisarna var ute på en promenad i den färggranna skogen när de plötsligt kände doften av...”

Låt eleverna svara genom att räcka upp handen eller dela in eleverna i två grupper och låt dem svara varsin gång.

3. När du läst färdigt berättelsen får eleverna utvärdera sitt fokus genom att visa sina fingrar. Ett finger betyder ”inte så bra” och fem fingrar betyder ”toppen”. Låt eleverna gärna blunda när de visar upp sina fingrar i luften. Du kan också låta eleverna utvärdera i gruppen gemensamt och sedan enskilt.

Kommentar:

Välj något moment i ditt ämne där eleverna får träna på att bibehålla fokus och sedan utvärdera hur det gick för dem. Det kan vara att lägga pussel, träna att skriva en bokstav, måla hur de tror en figur i en saga de hört ser ut och så vidare. Utvärderingen kan göras på olika sätt, till exempel genom att göra tummen upp, ner eller mittemellan. Utvärderingen kan också göras enskilt, sedan parvis och slutligen i helklass (EPA).



6. Övning: Det här kan jag påverka



Syfte:

I denna övning ska insikterna från föregående övningar omsättas i verkligheten. Många aspekter i barnens vardag är utanför deras makt att påverka, till exempel skolschemat, lärarna, klassen och så vidare. För att känna motivation och självledarskap är det viktigt att kunna påverka sitt liv. Därför tränas elevernas förmåga att reflektera kring sin skoldag och vad de själva kan påverka för att må bra, känna sig trygga och få en lärorik dag.

Genomförande:

1. Dela in tavlan i två delar och sätt ett foto av er pedagoger eller era namn på ena sidan.

2. Fråga eleverna vad de tycker ni pedagoger kan göra för att de ska:

- Må bra och känna sig trygga på lektionerna.
- Lära sig så mycket som möjligt.

Uppgiften kan göras i en EPA, eleverna tänker först enskilt, diskuterar sedan i par och till sist sammanfattas hela klassens tankar.

3. Sätt upp ett foto på klassen på den andra sidan av tavlan eller skriv "Klassen".

Fråga eleverna vad de själva kan göra för att:

- Må bra och känna sig trygga i undervisningssituationen.
- Lära sig så mycket som möjligt.

Diskutera tillsammans eller gör en EPA.

Man kan även hänga upp bilden av skolbyggnaden och diskutera på vilket sätt eleverna kan påverka den fysiska skolmiljön, till exempel ordningen i klassrummet, hur bänkarna ska placeras, dekorationer i klassrummet och så vidare.

Kommentar:

Återkoppla gärna till tidigare diskussioner där eleverna fått fundera kring vad de kan göra för att lära sig så bra som möjligt. Till exempel övning 4 "Min inställning" från Modul 1 och/eller övning 1 "Att lära ut är bra för att lära in" från Modul 2. Repetera tillsammans elevernas förslag från dessa övningar hur de kan tänka och göra för att lära sig så mycket som möjligt.

Blicken kan också vändas framåt, mot årskurs 1, genom att eleverna får fundera kring hur det kommer att vara att gå i ettan. Vilka förväntningar de har på sig själva? Vad tror de förväntas av dem enskilt och som grupp?