

ÅRSKURS 2 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: Vad behöver jag för att må bra?
2. Övning: Känsloskala
3. Övning: Vi ser varandra, du och jag är bra!
4. Övning: Grundläggande behov
5. Övning: Tips till mig själv som är bra för min hälsa

Förmåga 2: Att utveckla strategier för lärande

6. Övning: Vad behöver jag tänka på eller göra?

MODUL 4: Hälsa och lärande

Inledning

Att vårt fysiska och psykiska välmående hänger ihop känns som en självklarhet, men det 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 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 när vi är rädda och stressade kan en kram få oss att bli lugnare och känna oss tryggare.



Förmåga 1:**Att skapa goda förutsättningar för välmående och motivation****1. Övning: Vad behöver jag för att må bra?****Syfte:**

Alla människor har ett grundläggande behov av att känna sig trygga. Här får eleverna möjlighet att identifiera och förstå vad som får dem att känna sig trygga och vad de behöver för att må bra.

Inledning:

Trygghet är ett av våra grundläggande psykologiska behov. I denna övning får eleverna prata om vad de behöver för att må bra, där trygghet är en viktig del. När eleverna funderar på vad som får dem att må bra kan de tänka på allt från mat, sömn, att vara friska, familj och vänner, till fred på jorden. Trygghet är ofta en gemensam nämnare för det som gör att vi mår bra.

Genomförande:

Denna uppgift kan delas upp på flera lektioner. Förbered genom att ta fram fyra till åtta rockringar (eller något som kan ersätta rockringarna i övningen nedan).

1. Berätta att ni idag ska prata om vad som får oss att må bra och känna oss trygga. Börja med att återknyta till de resomang som ni hade i årskurs 1 kring trygghet (Övning 1). Samtala om hur känslan av trygghet kan kännas i kroppen. Ställ följande frågor, en i taget, och låt eleverna prata en kort stund om varje fråga.

- När och var känner du dig trygg?
- Vad kan hjälpa dig så att du blir trygg när du är orolig över något?
- Om du ska hjälpa någon annan att känna sig trygg, hur gör du då?

Avsluta med att samla ihop elevernas tankar i helklass och sammanfatta för eleverna att känna sig trygg är en del i att må bra.

2. Dela ut arbetsbladet "Vad behöver jag för att må bra?" Eleverna fyller rutorna med teckningar eller ord för vad som får dem att må bra och känna sig trygga. De ritar eller skriver så många saker de kommer på, en i varje ruta. När de är klara, klipper de isär sina rutor och du samlar in dem.

3. Fundera tillsammans med eleverna om de kan komma på olika områden eller rubriker till det som de har ritat. Det kan exempelvis vara rubriker som: Röra på sig, leka, kompisar, familj, djur, mat, sova, vad kroppen behöver, trygghet och så vidare. Det kan vara bra att ha en rubrik som heter "Kluriga ringen" där saker som inte passar in under någon annan rubrik kan placeras.

4. Bestäm er för några rubriker (lika många som du har ringar) och gå igenom och förklara dem gemensamt. Skriv upp rubrikerna på lappar och lägg dem i var sin rockring.

5. Dela in klassen i mindre grupper och dela ut elevernas lappar så att alla grupper får lika många lappar. Varje grupp ska tillsammans prata ihop sig och placera lapparna i de olika rockringarna där de tycker att lappen passar bäst.

6. Ta kort på alla rockringar med lapparna i. Samla ihop lapparna tillsammans med varje rubrik. Till nästa lektion läser du igenom alla lapparna och sammanfattar vad eleverna ritat och skrivit. Dessa kan bli klassens tips att använda i skolan kring rörelse, lek och så vidare.

Kommentar:

Uppmana eleverna att förklara för varandra hur de tänker när de ska sortera in sina lappar i de olika ringarna. Denna diskussion är en viktig träning i att lyssna på varandra och att kunna komma överens om var lappen ska vara. En annan variant är att sortera lapparna utifrån vilka tips som kan användas i skolan för att alla ska må bra och vara trygga under skoldagen.

Vad behöver jag för att må bra?

2. Övning: Känsloskala



Syfte:

Många barn utsätts tidigt via olika mediekkanaler för ett hårt språkbruk när det gäller att kommunicera känslor. Utan hänsyn till intensiteten i en känsla används ord som till exempel hat, ångest och panik, vilket lätt leder till missförstånd och konflikter. I denna övning får eleverna lära sig att betrakta styrkan i olika känslor och att välja passande ord som beskriver respektive känsla på rätt sätt.

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, som är grunden för att kunna bygga starka relationer, lösa konflikter och för att kunna sätta gränser, arbetade eleverna med i tidigare årskurser. I denna övning tar vi ännu ett steg i att bygga en emotionell trygghet genom att träna på att känna igen de egna känslornas intensitet och koppla känslor till olika ord som beskriver känslostyrkan bäst.

Genomförande:

Förbered en lista med fyra till fem synonymer per känsla. Skriv orden på post it-lappar, ett ord per lapp. Du väljer hur många synonymer du vill använda. Börja med synonymer som hamnar längst ifrån varandra, och lägg sedan till fler däremellan.

De fyra grundkänslorna:

- Ilska – känna sig arg
- Glädje – känna sig glad
- Sorg – känna sig ledsen
- Rädsla – känner sig rädd

Exempel på synonymer:

irriterad, upprörd, rasande, fientlig, aggressiv
nöjd, munter, lycklig, sprudlande, euforisk
uttråkad, deppig, bedrövad, bekymrad, nedstämd
orolig, förskräckt, skrämmd, ångestfylld, panikslagen

1. Repetera de fyra grundkänslorna. Påminn eleverna om att alla känslor är lika viktiga och att det är viktigt att förstå sig själv och att kunna uttrycka sina olika känslor, utan att skada eller sår någon annan.

2. Kom tillsammans överens om en färg för varje grundkänsla, till exempel röd för ilska och så vidare. Rita fyra diagonala linjer i de valda färgerna på tavlan och skriv känslan bredvid respektive linje. Varje linje representerar nu en grundkänsla där intensiteten ökar från vänster till höger.

3. Arbeta med en känsla i taget. Kom tillsammans överens om var ni ska sätta upp post it-lapparna (med synonymer till varje grundkänsla) längs respektive linje. Den synonym som är minst intensiv hamnar nere till vänster och den mest intensiva känslan hamnar högst upp till höger. Till exempel: "Irriterad" hamnar nere till vänster, medan aggressiv hamnar uppe till höger på linjen som visar "Ilska" som känsla.

4. Avsluta övningen med att diskutera hur det kan bli om vi använder orden fel, till exempel säger kommentarer som att "Åh, jag får ångest, jag har glömt mina idrottskläder". Diskutera om detta kan leda till att vi till slut uppfattar orden annorlunda, att ett starkt ord tappar sitt värde.

Låt eleverna komma på olika situationer under skoldagen som kan ge upphov till olika känslor. Sätt tillsammans rätt styrka på de olika känslorna genom att du drar fingret längs känslolinjen på tavlan, från vänster till höger, eleverna säger stopp när du är på rätt intensitet. Alternativt kan eleverna få röra sig längs en tänkt linje i klassrummet, där ena änden representerar en intensiv känsla och den andra änden representerar samma känsla, men mindre intensiv. Eleverna stannar på den plats som de tycker passar bäst för hur stark känsla de får kopplat till den beskrivna situationen.

Kommentar:

Fördjupa diskussionen genom följande frågor:

- Varför används så många svordomar idag?
- Vilken risk finns om vi använder för starka ord, som till exempel svordomar?

Låt eleverna komma på fler känslor och koppla ihop dessa med de fyra grundkänslorna. Utveckla diskussionen genom att fundera kring om det finns typiska "tjej-känslor" eller "kill-känslor"? Vilka värderingar finns i samhället?

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 omtäckta 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 och jag är bra!

**Syfte:**

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

Inledning:

Människan har länge levt i grupper där man hjälptes åt att lösa problem, och det är viktigt för oss att känna att vi tillhör en grupp. Genom att bekräfta varandra, och oss själva, känner vi tillhörighet och känner oss accepterade så som vi är – och det mår vi bra av.

Genomförande:

Förbered övningen genom att välja ut några egenskaper. Skriv dem både på engelska och svenska, och kopiera upp och klipp isär. Se förslag i slutet av övningen.

1. Samla eleverna i en ring i början på dagen. Berätta om det som står i inledningstexten och att de idag ska få träna på att ge varandra uppskattning. De ska också tänka på att vara snälla mot sig själva och på att ta emot uppskattning från andra.
2. Eleverna får fundera på och berätta hur de känner sig just nu idag. De kanske känner sig trötta, glada, pigga eller pirriga. Du som lärare berättar också hur du känner dig och går sedan vidare till att prata om egenskaper (repetition från modul 1).
3. Berätta att eleverna ska få välja en egenskap som de vill använda lite extra idag. Fundera först tillsammans kring ett gemensamt exempel utifrån följande frågeställning: Om någon av er skulle välja att vara extra "helpful – hjälpsam" idag, på vilka sätt kan man vara hjälpsam? Be eleverna tänka utifrån det som sker i klassrummet, på rasten, i matsalen och så vidare. Be eleverna att välja en plats eller situation och låt dem parvis komma på något förslag på vad man kan göra för att vara extra hjälpsam. Samla ihop elevernas förslag.
4. Visa upp lapparna med de egenskaper du valt ut och läs dem både på engelska och svenska. Nu får eleverna välja en egenskap som de vill använda lite extra idag. Varje elev får berätta vilken egenskap de har valt.
5. Under dagen får eleverna till uppgift att vara till exempel extra vänliga, hjälpsamma eller modiga. Eleverna ska också tänka på att berömma varandra och säga "Tack" när någon hjälper dem, eller säger något uppmuntrande till dem.

6. I slutet av dagen uppmärksammar du det positiva du sett kring elevernas beteende gentemot varandra. Eleverna får även tänka tyst för sig själva hur dagen har varit. Vad som har varit bra, om det är något de vill ändra på eller något de vill göra ännu mer av imorgon.

Förslag på frågor:

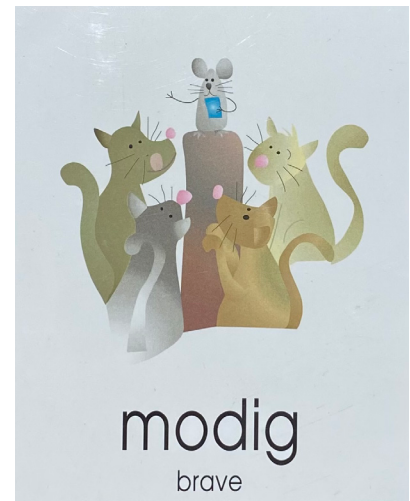
- Hur kändes det att vara extra (de egenskaper eleverna fick välja mellan) idag?
- Har du sagt någon uppmuntrande kommentar till en klasskompis när du tyckte att den gjorde något bra?
- Är det något du vill ändra på eller göra mer av imorgon?

Kommentar:

Återkom gärna till detta på samlingar framöver och låt eleverna få säga en egenskap som de själva varit bra på eller som de tycker att klassen har varit bra på.

Frågor att arbeta vidare med: Hur tar vi emot nya klasskompisar? Hur visar vi varandra uppskattning?

Uppgiften kan kopplas till "Hemliga kompisar", där man drar en hemlig kompis som man sedan ska visa extra uppskattning under veckan.



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:

Att ge eleverna en förståelse för att vi har vissa grundläggande behov. Samtidigt ger övningen inspiration till hur dessa kan fyllas på 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 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 lära oss. Om vi mår bra har vi lättare att lära oss, och när vi lär oss nytt så mår vi ännu bättre – det blir en positiv spiral.

Genomförande:

Förbered övningen genom att skriva ut affischerna som finns på följande sidor och placera dem på olika ställen i klassrummet.

1. Fråga eleverna hur de brukar känna sig om de inte får tillräckligt med sömn eller mat. Vissa elever kan kanske också känna igen känslan av rastlöshet som kan uppstå efter att ha suttit stilla i en bil i flera timmar. Repetera det faktum att vi behöver sova, vila, äta och röra på oss för att må bra. När vi mår bra har vi lättare att lära oss, och när vi lär oss nytt så mår vi ännu bättre – det blir en positiv spiral.

2. Visa eleverna de fyra affischerna som du placerat ut i klassrummet. Läs upp rubrikerna.

3. Dela in eleverna i par och dela ut två arbetsblad till varje par, ett med bilderna och rubrikerna, och ett med de ofullständiga meningarna. Berätta att eleverna två och två ska fylla i meningarna med de ord som saknas. Är de osäkra kan de gå och titta på affischerna och leta efter mening.

När de är klara klipper de isär meningarna och lägger dem vid rätt bild på det andra arbetsbladet.

Även här kan de gå fram till affischerna i klassrummet och kontrollera så att meningarna hamnar vid rätt bild. När de känner sig klara tejpar eller limmar de fast sina meningar vid bilderna på pappret.

4. När alla grupper är klara tittar ni tillsammans på affischerna och samtalar om det var någon mening som var svår att placera ut eller om någon mening kunde passa på fler ställen.

Kommentar:

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

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.

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.

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 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.

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 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 också vila en stund, jag blir lugn och laddas som ett batteri.

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

När jag regelbundet och en varierad kost, så får jag i mig den näring jag behöver.

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

Kroppen och knoppen hör ihop!

När jag blir både min kropp och min hjärna starkare.

Vi behöver för att må bra. Att tillhöra en grupp har varit viktigt för människans överlevnad, det ger oss trygghet och stöd.

Vi mår också bra av attvarandra och bidra till andras lycka. Det är därför viktigt att ingen är ensam och att vi tar hand om varandra.

När jag vilar min kropp. Hjärnan fortsätter däremot att arbeta med det som sparats i minnet under dagen.

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

..... gör mitt minne bättre och hjälper mig att lättare kunna fokusera i skolan.

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



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



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.

Inledning:

När man är ung missar man lätt kroppens signaler. Snabba belöningar, till exempel via en mobilskärm, kan trycka ner hjärnans och kroppens trötthet tack vare snabba dopaminkickar. Därför är det extra viktigt att eleverna tränar sin förmåga till helikopterperspektiv för att lättare uppmärksamma kroppens behov. I denna övning, som eleverna känner igen från årskurs 1, reflekterar eleverna kring hur de kan ge sig själva så goda förutsättningar som möjligt för att må bra, genom att tillgodose sina behov.

Genomförande:

Kopiera så att alla elever får en Tipssnurra var. Se mall efter övningen.

1. Fråga eleverna:

- Hur märker ni att ni är trötta? Vilka signaler får ni från kroppen när ni är trötta?
- Är det samma signaler när musklerna är trötta som när hjärnan är trött?

Diskutera vilka aktiviteter som gör kroppen trött och vilka aktiviteter som gör hjärnan trött. Diskutera hur kroppen och hjärnan visar trötthet efter de olika aktiviteterna.

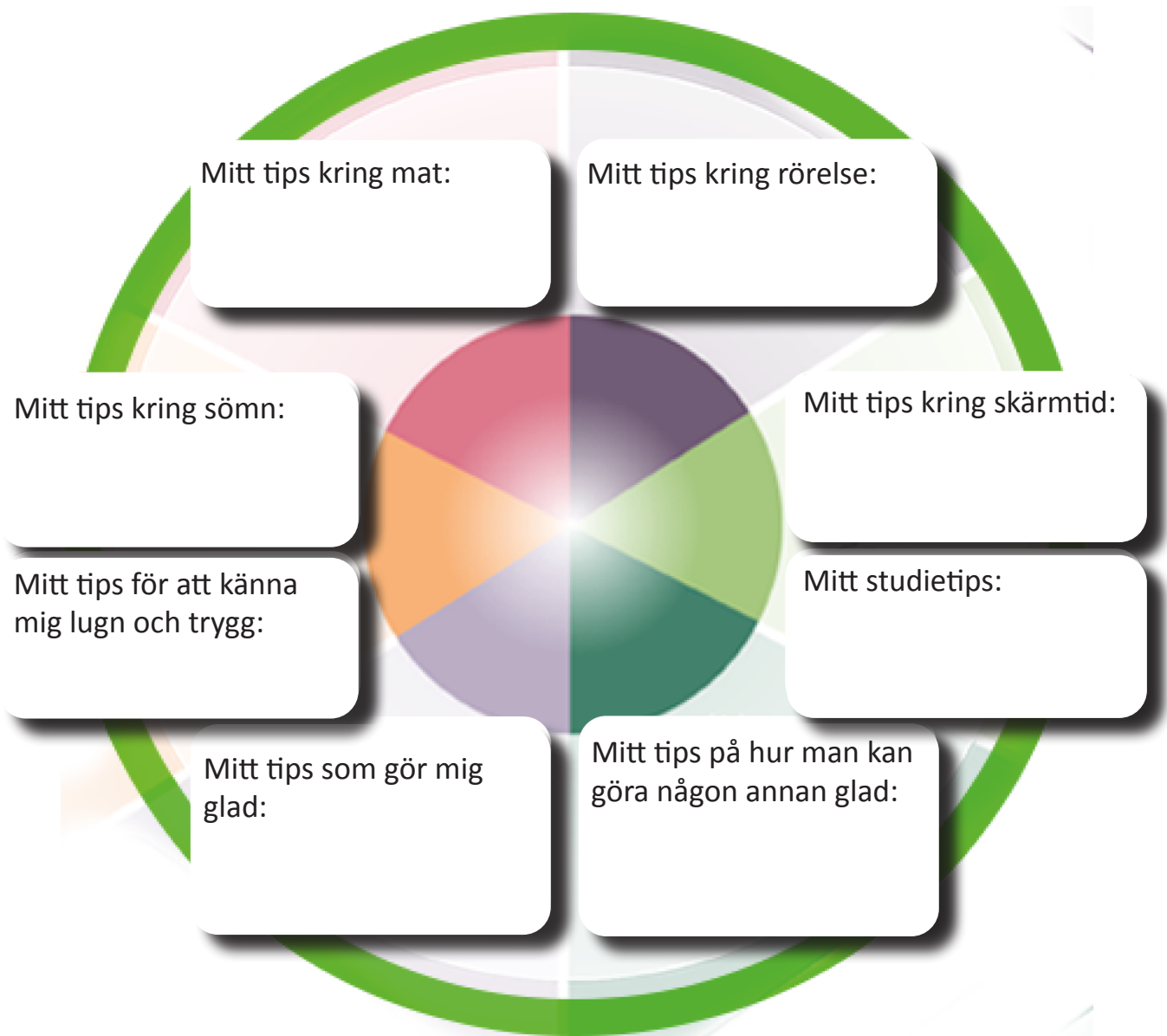
2. Återkoppla till förra övningen kring grundläggande behov. Gå gemensamt igenom de olika kategorierna och låt eleverna komma med något förslag som inspiration till varje kategori. Ge eleverna varsin Tipssnurra och låt dem fylla i tips till sig själva. Se exempel på tips för de olika kategorierna i tabellen efter kommentaren.

3. Gör en gemensam Tipssnurra (i A3-format) som gäller för klassen.

Kommentar:

Tipssnurran kan klippas ut och fästas med en nål i mitten så att den kan snurra runt medelpunkten. Tipssnurran kan användas när ni vill ta fram "Veckans tips" som alla elever (och vuxna) ska tänka på under veckans gång. Följ upp i slutet av veckan och låt eleverna berätta hur och vad de gjort för att följa tipset. Verktöget Skattkistan kan användas i denna övning. Skattkistan påminner eleverna om att fokusera på det som de själva kan påverka i sin vardag.

Mitt tips kring mat: Viktigt vad man äter, hur mycket man äter och att man äter långsamt.	Mitt tips kring rörelse: Hoppa hopprep, ta promenader, gör armhävningar, springa, cykla, simma.
Mitt tips kring återhämtning: Sova minst nio timmar, läsa eller lyssna på en bok, återhämta sig lite varje dag	Mitt tips kring skärmtid: Max en timme om dagen, skärmtid bara på helgerna, gå ut två timmar innan två timmars skärmtid.
Mitt tips för att känna mig lugn och trygg: Mysa med ett djur, ha gosedjur, var ute, krypa in under en filt, vara med sin familj.	Mitt tips på hur man gör någon och sig själv glad: Fråga om kompiserna vill leka, säg något snällt, hjälp till, trösta och var en bra vän.
Mitt studietips: Göra läxan i tid, läsa fakta, repetera nästa dag, ta bort allt som kan störa för att bibehålla fokus.	



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 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 försöker använda oss av bilder, antingen fysiska eller bilder som vi skapar i hjärnan när vi till exempel ska lära oss matematik eller ett språk, så underlättar det vår inläring. 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 med lätthet kan minnas matematiska tal och formler som skulle vara omöjliga att komma ihåg för de flesta av oss.

Rörelsepauser

För att orka lära sig saker behöver eleverna dels få 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 tipsen i samband med övningarna i denna modul. Fler tips, både för studier och rörelse, finns på intranätet. Tipsen är riktade till årskurs F upp till årskurs 6, där ni väljer de tips som passar er årskurs.

Få in rörelse i lärandet av olika arbetsområden, till exempel genom att:

- **Illustrera kunskaper:** I exempelvis NO, genom att låta eleverna turas om att vara solen, jorden och månen, och genom att eleverna rör sig i klassrummet i förhållande till varandra kan de visa himlakropparnas rörelse.
- **Göra små dramatiseringar:** Exempelvis av olika sagor eller händelser.
- **Låta elever skriva på tavlan:** Till exempel veckans ord eller för att lösa en matematikuppgift.
- **Befästa kunskaper genom att träna tillsammans:** Låt alla elever stå bakom sin stol. Eleverna repeterar genom att i kör säga till exempel veckodagarna, månaderna eller alfabetet. Denna övning är bra att göra på engelska. Du håller takten genom att peka på en ny elev för varje ny veckodag eller månad. Den elev som du pekar på när alla elever säger det sista ordet ni repeterar, till exempel söndag (eller december) sätter sig ner, men fortsätter att vara med i kören. Det blir färre och färre elever som står. Till slut är det bara en elev kvar.
- **Domino:** Till exempel i matematik, där det står en matematikuppgift på ena sidan av en lapp och ett svar från en annan matematikuppgift på baksidan. Eleverna sitter i en ring och har varsin lapp. En elev börjar med att ställa sig upp och säga sin uppgift högt, till exempel $10+3$ utan att säga svaret. De andra eleverna tittar på sin svarssida och den som har lappen där det står 13 räcker upp handen och säger svaret högt. Eleven som svarat rätt ställer sig nu upp och läser upp sin uppgift högt för klassen, utan att säga svaret.

Lägg in en rörelsepaus för att låta eleverna skifta fokus och få återhämtning:

Fysisk sten, sax, påse: Klassen tävlar mot dig som pedagog. Visa först eleverna de tre positionerna: Sten – du kryper ihop med överkroppen till en "sten". Sax – du ställer dig som ett X. Påse – du sträcker armarna rakt upp i luften och har benen tätt ihop. Hoppa sedan tre hopp och ställ dig i en av positionerna, till exempel saxen. Eleverna ska därefter hoppa tre hopp och ställa sig i den position som tar saxen, nämligen påsen. Om majoriteten av eleverna står rätt så vinner du, annars vinner du.

Gemensamma summor: Du håller upp ett antal fingrar i luften, till exempel två stycken. Säg till eleverna att de ska snurra ett varv och sedan, var och en, hålla upp så många fingrar så att summan av dina och deras fingrar blir till exempel fem.

1 – 3 – 2: Eleverna står mittemot varandra två och två. De duttar löst med varsin fot mot varandra, först en dutt, de byter fot och gör tre duttar, sedan första foten igen och gör två duttar. Om och om igen. De kan utmana sig genom att göra det snabbare och snabbare.

Spegeln: Eleverna står två och två mitt emot varandra. En av eleverna leder den andra genom att långsamt göra olika rörelser som kompisen härmar genom att agera "spegel".

6. Övning: Vad behöver jag tänka på eller göra?



Syfte:

I denna övning tränas elevernas förmåga att fokusera på det som de kan påverka, och på att ha en positiv inställning, till exempel inför en lektion eller uppgift. Genom detta främjas elevernas dynamiska tänkande (growth mindset) och deras självledarskap stärks, vilket hjälper dem att både må bättre och prestera bättre.

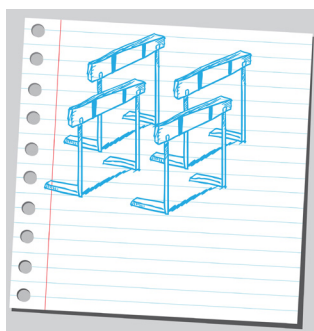
Genomförande:

Denna övning, punkt 1-4, kan användas som inledning på en lektion eller ett arbetsområde.

Punkt 5-6 avslutar lektionen och blir en utvärdering.

1. Väck elevernas nyfikenhet och engagemang genom att visa nedanstående rubriker och bilder. Be dem att titta på bilderna och gissa vad dagens lektion ska handla om. Eleverna diskuterar två och två innan de får gissa inför hela klassen.

FÖRE



UNDER



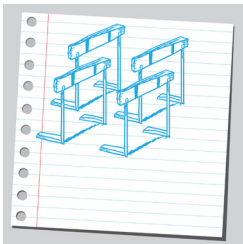
EFTER



Bilderna representerar vad eleverna kan tänka på före lektionen, under lektionen och efter lektionen. Det gör inget om eleverna inte listar ut det – syftet är att väcka deras nyfikenhet. Hindren på bilderna symboliserar olika utmaningar vid lärandet av ny kunskap och att man kan klara hindren. Pokalen symboliserar att man ska fira sina framgångar – som till exempel att man har lyckats att fokusera eller vara uthållig.

2. Berätta för eleverna att de ska få fundera på vad de kan tänka på eller göra före, under och efter en lektion, så att det blir så bra som möjligt för dem. Till exempel att under lektionen tänka "Jag ska kämpa lite till fast det är svårt" eller "Jag tar en rörelsepaus efter tio minuter". (Se fler exempel i tabellen nedan.)

3. Eleverna får först tänka enskilt, sedan två och två, och till slut samlar ni ihop elevernas tankar och fyller tillsammans i tabell 1 på tavlan på samma sätt som exemplet nedan:

Före lektionen	Under lektionen	Efter lektionen
		
Röra på mig, så att fyller på med energi. Utvärdering:  	Vara nyfiken och tänka: "Jag kan!" Utvärdering:  	Berätta för en kompis: "Det här har jag lärt mig idag." Utvärdering:  
Ta fram material som jag behöver för lektionen. Utvärdering:  	Lyssna fokuserat på läraren. Utvärdering:  	Tänka: "Jag gjorde mitt bästa!" Utvärdering:  
Rensa bänken. Utvärdering:  	Vara lugn och inte störa andra. Utvärdering:  	Bestäm en sak som kan bli bättre nästa lektion. Utvärdering:  

4. Dela ut var sitt arbetsblad (tabell 1) till eleverna där de får fylla i vad de själva tycker att de behöver tänka på utifrån er gemensamma tabell på tavlan. Alternativt kan arbetsbladet med tabell 2 användas. Där finns färdiga rubriker och eleverna sätter endast ett kryss i de olika rutorna. Till exempel ett kryss för "Fokus" i kolumnen "Under lektionen". "Röra mig ibland" kanske får ett kryss i alla tre kolumnerna. Eventuellt kompletterar ni med text som förklarar hur man kan få in rörelse eller hur man kan göra för att kunna fokusera och så vidare.

5. Nu introducerar du ämnet och innehållet för lektionen, eller för kommande lektion. Eleverna ska använda idéerna i sin tabell under arbetets gång. Berätta för eleverna att de kommer få utvärdera sin insats i slutet av lektionen, innan de går på rast.

6. Avsluta lektionen med att eleverna utvärderar sin insats genom att ringa in tummen upp eller ner på sina tabeller.

Kommentar:

Fortsätt att ställa liknande frågor inför och i slutet av olika lektioner. Eleverna svarar med tummen upp eller ner.

- Hur kan man tänka kring det som man hade tummen ner på för att lyckas bättre denna/nästa gång?
- Vilken förmåga krävs mest för att klara den här uppgiften/lektionen? Behöver det vara tyst så att alla kan fokusera, behöver de samarbeta, vara kreativa, krävs uthållighet... och så vidare.
- Hur kan de hjälpa varandra att bli bättre?
- Vad behöver de själva hjälp med?

Genom att ha denna rutin får eleverna fortsätta att träna på att välja en positiv inställning till lektionerna. De får en ökad medvetenhet om sina möjligheter att själva påverka hur de mår och hur det går på lektionerna.

Genom att låta eleverna utvärdera sin ansträngning i slutet av lektionen, samt att be dem uppmärksamma känslan de har kopplat till det som gick bra, tränar eleverna även sin impuls kontroll. De kan också få fundera på vad de kan göra annorlunda nästa gång, och om de behöver hjälp med något för att utveckla sitt konsekvenstänk.

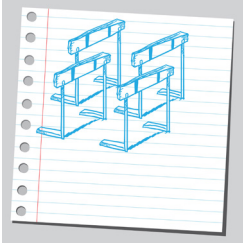
Kom ihåg att du som pedagog främjar elevernas dynamiska tänk om du ger dem beröm utifrån deras ansträngning. "Bra fokus idag!" "Nu lyssnade ni uppmärksamt – bra jobbat!".

En fördjupning av övningen är att låta eleverna ge förslag på vad du som pedagog kan göra för att eleverna ska känna sig trygga och lära sig så mycket som möjligt. Exempel på svar från eleverna kan vara:

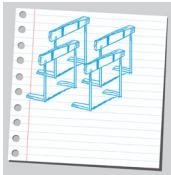
- Hjälpa till med det som är svårt.
- Ge oss pauser ibland.
- Ge bra instruktioner.
- Säga till dom som stör.
- Vara snäll.
- Lyssna.

Ställ också frågan: Vad kan du som elev göra för att du och dina klasskompisar ska må bra och lära er på bästa sätt i skolan? Eleverna kan skriva sitt namn och sitt svar på en post it-lapp som de lämnar som en exit-ticket till dig.

Tabell 1: Vad behöver jag för att lära mig så mycket som möjligt?

Före lektionen 	Under lektionen 	Efter lektionen 
Utvärdering:  	Utvärdering:  	Utvärdering:  
Utvärdering:  	Utvärdering:  	Utvärdering:  
Utvärdering:  	Utvärdering:  	Utvärdering:  

Tabell 2: Vad behöver jag för att lära mig så mycket som möjligt?

	Före lektionen	Under lektionen	Efter lektionen	Utvärdering
				
 Fokusera				Utvärdering:  
 Röra mig ibland				Utvärdering:  
 Göra färdigt uppgiften				Utvärdering:  
				Utvärdering:  
				Utvärdering:  