

Förmåga: Lär dig att planera och prioritera rätt genom medvetna val



Övning: Vad är viktigt för mig?

Introduktion och syfte:

I denna övning får eleverna tid att fundera på vad som är viktigt för dem, varför detta är viktigt och därefter jämföra sina slutsatser med hur de prioriterar sin tid. Genom att bli medveten om vad som får dem att må bra, kan de också genom medvetna val göra plats för just detta. När vi "sätter oss i förarsätet" kan vi själva skapa goda förutsättningar för att både kunna prestera och samtidigt må bra.

Det är också viktigt att förstå att vissa saker måste vi göra, även om vi inte tycker att de är så lustfyllda. Då är det bra att tänka på varför det är viktigt och påminna oss om att självdisciplin är något vi kan träna.

Övningen syftar också till att diskutera vikten av återhämtning och att återhämtning är olika från dag till dag. Återhämtning är nämligen motsatsen till det som anstränger oss. Har man till exempel haft en riktigt social och kanske stressig dag i skolan kan återhämtning vara att få lite egentid en stund utan krav på prestation. Om dagen istället har tillbringats med skärmtid i soffan, kan återhämtning vara att köra ett svettigt pass på gymmet med en kompis.

Material

- Elevblad: Vad är viktigt för mig?
- Pennor.

Genomförande

1. Inled genom att visa en dag ur ditt liv där du ritat in tårtbitar i en cirkel, se exempel på elevbladet: Vad är viktigt för mig? Betona att det är en ungefärlig tidsuppskattning och avslöja inte ännu vad uppgiften går ut på. Denna inledning syftar endast till att ge eleverna en förståelse inför det enskilda arbetet. Varje cirkel motsvarar ett dygn, det vill säga en fjärdedel av cirkeln motsvarar sex timmar av dygnet, och tillsammans utgör en veckodag och helgen.

2. Låt eleverna arbeta enskilt med elevblad: Vad är viktigt för mig? (Fråga 1–3).

Avslutning:

3. Låt eleverna dela med sig av sina insikter och/eller hur de önskar att kommande vecka ska se ut – vilka förändringar de önskar göra, och hur de ska göra för att få till dessa förändringar.

4. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått i och med denna övning?

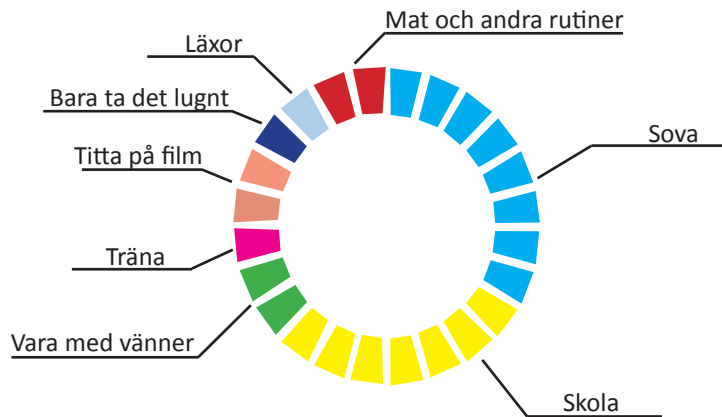
TIPS! Följ gärna upp arbetet en vecka senare och låt eleverna reflektera kring hur de fördelar sin vakna tid och hur mycket tid de får till sömn.

Vad är viktigt för mig?

1. Hur ser din vecka ut?

Färglägg "tårtbitarna" i de tre cirkarna nedan. Varje "tårtbit" motsvarar en timme. Genom att färglägga får du koll på ungefär hur mycket tid du lägger på olika saker, dels på en typisk veckodag och dels på helgen. Hela cirkeln är 24 timmar och ska fyllas med olika färger.

Exempel:



Så här ser oftast en vardag ut för mig. (Rita fler cirklar om du vill fylla i en cirkel för varje vardag i veckan.)



Så här ser en vanlig lördag och söndag ut för mig:



2. Svara på frågorna:

Titta på dina cirklar – vad gör du mest av på fritiden, om du inte räknar med att gå i skolan och att sova?

Titta på dina cirklar – vad gör du minst av på fritiden under en vecka, om du inte räknar med att gå i skolan och att sova?

3. Vad är viktigt för dig och vad får dig att må bra?

Skriv ner **5 saker** och prioritera dem där 1= viktigast.

Min lista:	Varför är detta viktigt för mig:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

4. Hur ser din kommande vecka ut?

Vill du prioritera annorlunda och förändra något inför kommande vecka? Vad kan du göra för att ta ett litet steg i rätt riktning? Skriv vad du vill göra mindre/mer av och hur du ska göra för att få till din förändring.