

Förmåga: Skapa goda förutsättningar för att må bra och känna motivation

Introduktion till pedagogen

Många unga mår allt sämre idag, både fysiskt och psykiskt. Samtidigt har stillasittandet ökat avsevärt bland barn och ungdomar. Att inte röra på sig tillräckligt är direkt kopplat till att vi orkar mindre och att vi blir mer omotiverade till de yttre krav som ställs på oss. Snabba kickar och belöningar i form av det vi tycker är roligt för stunden, som exempelvis tv-serier, onlinespel eller sociala medier, blir oftast alternativ som får vår uppmärksamhet. Drivkraften till förändring behöver komma inifrån och vara äkta, annars riskerar det att bli kortsiktiga försök som inte fungerar. Målsättningen med dessa övningar är att få eleverna uppmärksamma på att små förändringar kan ge god effekt på sikt.

Motivation kräver energi

Mat, vatten och sömn är våra mest grundläggande behov. Dessa behöver fyllas på hela tiden, 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 koppling mellan vår motivation och hur väl våra personliga behov är uppfyllda. Om vi till exempel inte har sovit en natt minskar både vår lust och vår förmåga att utföra olika uppgifter. Om vi är vakna flera nätter i rad, eller bara sover enstaka timmar per natt, påverkas vi på flera sätt. Vårt humör blir sämre, vi får svårt att koncentrera oss och kan få ont i kroppen. Om vi sover dåligt under en längre tid kan vi till och med bli sjuka. På samma sätt är det med vatten och mat. För att vi överhuvudtaget ska överleva behöver vi både vätska och näring.

Syfte:

I dessa övningar får eleverna ökad förståelse för kopplingen mellan fysiska och psykologiska behov och motivation. Genom att ge eleverna en chans att reflektera över sina matvanor, hur mycket de sover, samt rör på sig, tränas deras medvetenhet för att vidare påverka sin hälsa genom aktiva val. När vi mår bra, lär vi oss också lättare.



Vid genomförandet av följande övningar handlar det alltså om att få syn på helheten, att inta ett helikopterperspektiv kring det som rör den egna hälsan för att sedan göra aktiva och medvetna val som på kort och lång sikt kan bidra till bättre förutsättningar för både prestation och välmående.

En person som förstår och använder helikopterperspektivet kan välja sätt att förhålla sig till de situationer den hamnar i. Genom att kliva ur en situation och se på den utifrån ett större perspektiv, blir det tydligare hur vi alla påverkar varandra på olika sätt. Med hjälp av helikopterperspektivet är det lättare att förstå vad som är viktigt eller oviktigt, och sedan agera därefter. När vi stannar upp och reflekterar på detta sätt hittar vi ofta en bättre lösning.

Övning: Min hälsa



Material:

- Elevblad: Min sömn.
- Elevblad: Min hälsa.
- Pennor.
- Eventuellt post it-lappar.

Genomförande:

1. Introducera verktyget Helikopterperspektivet på ett sätt som passar dina elever. Här kommer ett förslag:

För att förstå Helikopterperspektivet kan du tänka så här: Du står framför ett höjdhopphinder som du ska ta dig över. Det blir svårt om du står för nära hindret. Det blir lättare om du backar lite. På samma sätt blir det lättare att se lösningar på en situation om man stannar upp, reflekterar och får lite distans till situationen innan man tar ett beslut.

Något som känns viktigt just nu har inte alltid så stor betydelse på lång sikt, medan något som känns oviktigt just nu kan ha stor betydelse på lång sikt.

2. Berätta att syftet med övningen är att få koll på våra behov när det handlar om mat, sömn och motion, och också att förstå att dessa faktorer påverkar hur mycket vi orkar arbeta i skolan eller på praktikplatsen. Allt hänger ihop! Ta gärna hjälp av introduktionen.

3. Låt eleverna arbeta enskilt med elevblad: Min sömn.

4. När de är klara, stanna vid sömntipsen och låt eleverna diskutera vad de testat, vad de tror fungerar och inte fungerar (och varför!).

5. Låt sedan eleverna arbeta enskilt med elevblad: Min hälsa.

6. När de är klara låt eleverna formulera två tips till sig själva om vad de ska göra till nästa vecka för att skapa ännu bättre förutsättningar för att må bra. Låt eleverna enskilt skriva ner sina tips på en post it-lapp och/eller berätta för en kamrat.

OBS! Ibland kan det vara svårt att distansera sig från sitt eget liv. Då kan det hjälpa att tänka "Om det inte gällde mig utan en nära vän, vilka tips till förändring skulle jag ge då?".

Avslutning:

7. Sammanfatta dagens lektion och meddela att eleverna om en vecka får berätta eller skriva om hur det har gått.

Min sömn



Sömn

Hur ser dina sömn- och vilovanor ut? Hur ser en vanlig vecka ut för dig? När går du och lägger dig? När går du upp? Får du tillräckligt med sömn? Fyll i rutorna och räkna ut antal sömntimmar per dag.

Jag...	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
lägger mig klockan...							
somnar klockan...							
vaknar nästa morgon klockan...							
Dra ifrån vakentid under natten...							
Antal sömntimmar							

Får du tillräckligt med sömn? Om inte, vad beror det på?

Hur kan du öka din sovtid?

Planera in din sömn och gör ett sömnschema.

Jag mår bäst av att sova minst timmar.

För att hinna till skolan behöver jag gå upp klockan på morgonen.

Det innebär att jag måste somna klockan för att hinna sova de timmar jag behöver för att må bra och skapa de rätta förutsättningarna för inläring.

För att jag ska kunna somna klockan måste jag börja varva ner och förbereda mig klockan .

Sömntips. Hjärnan behöver varva ner för att kunna somna, och vi kan behöva börja med detta redan två timmar innan vi ska sova. Här är några sömntips som kan hjälpa dig att komma i "sovläge". Vilka tror du fungerar bäst? Sätt ut 1-10, där 1 är det bästa tipset.

☐

Regelbundna sovvanor.

☐

Ät inte för sent på kvällen.

☐

Undvik koffein, nikotin och alkohol.

☐

Gå upp om du inte kan somna. Sätt dig någon annanstans och vänta på att bli sömnig.

☐

Sluta läsa/surfa/spela/se på TV i sängen – gör den till en plats bara för sömn.

☐

Sovrummet är mörkt, svalt och tyst.

☐

En riktigt skön säng.

☐

Rensa sovrummet från tv, dator och annat som distraherar.

☐

Skriv ner saker som du funderar på och ta itu med dem nästa dag.

☐

Om du blir stressad av tiden, undvik att ha en klocka precis bredvid sängen.

☐

Regelbunden fysisk aktivitet och motion.

☐

Motionera inte för sent.

☐

Var lagom mätt när du går och lägger dig.

☐

Återhämta dig under dagen.

☐

Håll händer och fötter varma.

☐

Ta ett varmt bad.

☐

Gå igenom dagen innan du lägger dig.

☐

Tyngdtäcke.

Min hälsa

Hur fyller du på med energi? Sätt kryss.



När det gäller sömn och vila – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller påfyllning av vatten – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller mat – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller motion och rörelse – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



Elevblad

Hjärnan mår bra och fortsätter att utvecklas om vi underhåller och utmanar den på rätt sätt. Hur tränar du din hjärna? Sätt kryss.

Nästan aldrig

Nästan varje dag

Jag sover tillräckligt många timmar.

Jag vilar och tar pauser i mitt arbete.

Jag äter nyttig mat.

Jag dricker mycket vatten.

Jag spelar ett musikinstrument eller sjunger.

Jag läser böcker.

Jag håller på med problemlösning (till exempel korsord, sudoku, pussel).

Jag målar eller gör något annat kreativt.

Jag motionerar.

Jag lär mig nya saker.

Jag gör saker på nya sätt.

Jag vågar testa nytt och sådant jag inte känner mig helt bekväm med.

Jag är glad och lugn.

Jag tänker "Jag kan inte detta ÄNNU" istället för "Jag kan inte".

Jag dansar, håller på med aerobics eller annat som tränar korsvisa rörelser.

Övning: Livstips från en 107-åring



Material:

- Blad "Mötas på mitten" (Se bild nedan).
- Pennor.

Genomförande:

1. Titta på filmen "Livstips från en 107-åring": <https://vimeo.com/366223302>

2. Sammanfatta för eleverna: För att leva länge är det viktigt att, precis som Dagny säger, tänka på vad man äter och att röra på sig. Men en avgörande faktor är troligen också att stimuleras av sådant som väcker vår nyfikenhet och lust att fortsätta att utvecklas.

3. Genom aktiviteten "Mötas på mitten" får eleverna svara på frågan (skriv frågan på tavlan): Vad får dig att må bra?

Instruktioner till aktivitet "Mötas på mitten":

- Dela ut A3-ark eller blädderblocksblad med mall/rutssystem på (se nedan). Ett ark per grupp. Fyra elever per grupp. Bra om eleverna sitter eller står kring ett mindre bord.
- Låt eleverna skriva i varsin ruta (i varje hörn). De svarar på frågan: Vad får dig att må bra? I detta steg ska eleverna inte diskutera utan enskilt fundera och skriva. Tyst reflektion.
- Efter en bestämd tid (förslagsvis en minut) hoppar eleverna ett steg medurs och tar del av anteckningarna som grannen till vänster har skrivit. De läser och skriver enskilt ner frågor och funderingar i kamratens ruta på pappret. Tyst reflektion.
- Gå varvet stegvis runt. Ett steg medurs tills alla gått ett varv och återigen sitter på sin första plats och har sin egen ruta framför sig. Då får varje elev läsa i sin ruta vad de andra har skrivit.
- Eleverna avslutar med en diskussion om vad de har skrivit. I rutan i mitten skriver de upp sådant som de har gemensamt.

Avslutning:

4. Kort diskussion i helgrupp.

Mall för varje stort blad

