

Lektionsplan: VARDAGSFÄRDIGHETER OCH VAL

Under den här lektionen går vi på ett mångsidigt sätt igenom olika områden som påverkar välbefinnandet med hjälp av stationsarbete. Som inspiration har vi modellen Må bra-handen från Mieli rf.

[Må bra-handen beskriver vardagens val som påverkar vår psykiska hälsa - MIELI rf](#)

MÅL:

- Fundera på olika områden som påverkar välbefinnandet ur ett helhetsperspektiv utifrån fyra olika teman:
 - Sömn, återhämtning och fritid
 - Kost och måltider
 - Relationer och känslor
 - Motion
- Uppmärksamma sina egna val i vardagen med hjälp av dessa teman
- Öva samarbete genom stationsarbete

MATERIAL:

- Kort som visar lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa-avtalet
- Lugn musik eller ett instrument för nedvarvning
- Fingerandning -affisch
- Må bra-handen -affisch
- Instruktioner och material för fyra stationer:
 1. Sömn, återhämtning och fritid: faktablad, spelunderlag och tre spelmarker till varje gruppmedlem
 2. Kost och måltider: faktablad, uppgiftsblad till varje grupp samt färgpennor
 3. Relationer och känslor: fakta- och instruktionblad, uppgiften *Vem skulle jag prata med när...* i Låt klassen lysa-häfte 2, s. 6
 4. Motion: faktablad och instruktionblad
- Hemuppgift: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 5
- Klassutmaning: Den goda vardagens äventyr-affisch

Det är bra att ha Låt klassen lysa-avtalet synligt under varje lektion och att påminna om det i början av lektionen.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och visas med hjälp av bilder.

FÖRBEREDELSE INFÖR LEKTIONEN:

Dela in eleverna i fyra eller åtta ungefär lika stora grupper för stationsarbetet. Om det finns åtta grupper behövs material till stationerna i två exemplar.

Nedvarvning: Fingerandning

I början av lektionen kan vi varva ner oss med hjälp av fingerandningen som eleverna tidigare har lärt sig. Repetera instruktionerna vid behov.

Sitt bekvämt på din stol eller på golvet så att dina fötter vilar lugnt mot golvet (eller fotstödet). Lyft ena handen framför dig och spreta med fingrarna. Låt pek fingret på den andra handen följa fingrarna på den öppna handen upp och ner, med början vid tummen. När du följer fingret uppåt andas du in. Håll andan en kort stund när du når fingertoppen. När du följer fingret nedåt andas du ut samtidigt och håller andan en kort stund innan du går vidare till nästa finger. Gå igenom alla fingrar i din egen andningstakt.

Därefter får du under tiden musiken spelar eller instrumentet ljuder göra fingerandning i lugn och ro. Om det känns tryggt kan du blunda en stund. Ett annat alternativ är att sänka blicken mot handen för att få lugn och ro.

Efter nedvarvningen kan ni prata kort om övningen. *Hur kändes övningen? Hur känns det för dig just nu?* Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Var och en har sin egen upplevelse. Det är inte säkert att nedvarvning känns lätt om man inte har övat på det tidigare.

Undervisning: Saker och val som påverkar vårt välbefinnande

Material: Må bra-handen-affisch

Ni kan tillsammans studera Må bra-handen-affischen eller se videon som hör till. (ca 7 minuter på finska)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Varje dag gör vi val i vardagen som påverkar vårt välbefinnande. Goda sömn- och matvanor hjälper både kroppen och sinnet att orka. Rörelse och utevistelse gör att vi känner oss piggare och ger oss energi. Det är viktigt att känna igen sina känslor och prata om dem, eftersom vi upplever många olika känslor i livet som påverkar hur vi mår och hur vi beter oss. Att vara tillsammans med kompisar och familj ökar också vårt välbefinnande. Det är viktigt att det ibland finns tid på fritiden utan scheman. Fritidsaktiviteter som man tycker om och är intresserad av ger också ny energi och glädje och hjälper en att återhämta sig efter arbete och ansträngning.

Det är också bra att fundera på om vi använder olika apparater för mycket. Vi behöver kunna sätta gränser och styra vårt eget användande så att apparater, till exempel telefonen, inte tar uppmärksamheten från

måltider, gör att vi glömmer att vara ute och röra på oss eller stör vår förmåga att varva ner inför sömnen. Det är också viktigt att mötas med vänner ansikte mot ansikte.

Samarbete: Stationsarbete om vardagsfärdigheter

Eleverna har delats in i fyra eller åtta grupper. Om det finns åtta grupper arbetar två grupper med samma uppgift. Grupperna roterar mellan stationerna. Station byts på lärarens signal. Eleverna kan få instruktionen att läsa faktabladet när de börjar arbeta vid stationen, eller så kan de läsa faktabladet som en tilläggsuppgift efter att stationens huvuduppgift är klar.

Innan stationsarbetet börjar är det bra att repetera idén med stationsarbete samt de färdigheter som behövs i grupparbete (till exempel med hjälp av punkterna i Låt klassen lysa-avtalet). Vid Relationer och känslor-stationen behöver varje elev sitt eget Låt klassen lysa-häfte och en penna.

Stationer:

1. Sömn, återhämtning och fritid

Material: faktablad, spelunderlag och tre spelmarker till varje gruppmedlem

- Gruppens uppgift är att fundera på vilka saker som hjälper dem att återhämta sig på fritiden. Eleverna placerar tre spelmarker på spelunderlaget på sådana saker som hjälper dem att återhämta sig. Därefter berättar var och en om sina val för de andra.

2. Kost och måltider

Material: faktablad, uppgiftsblad till varje grupp samt färgpennor

- Gruppen kommer med idéer och skriver på uppgiftsbladet förslag på frukostar, mellanmål eller kvällsmål som följer näringsrekommendationerna. Om de vill kan de också rita måltidsförslagen.

3. Relationer och känslor

Material: fakta- och instruktionblad, uppgiften *Vem skulle jag prata med när...* i Låt klassen lysa-häfte 2, s. 6

- Eleverna funderar med hjälp av uppgiften *Vem skulle jag prata med när...* på människorna i sina liv. Var och en fyller först i så många punkter som möjligt på egen hand. Därefter berättar alla om en punkt som de själva har valt.
- Om läraren märker att en elev lämnar många punkter tomma, kan det vara bra att återkomma till detta senare tillsammans med eleven och hjälpa hen att fundera på vem hen skulle kunna prata med.

4. Motion

Material: faktablad och instruktionsblad

- Gruppens uppgift är att planera en pausjumppa på cirka två minuter som skulle kunna genomföras i skolan. Gruppen genomför också tillsammans den pausjumppa som de har hittat på.

Hemuppgift: Uppföljning av vardagsval

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 5

Längst ner på uppgiftssidan finns hemuppgiften. Hemuppgiften går ut på att uppmärksamma de efterfrågade sakerna som hör ihop med välbefinnande i det egna livet. Sakerna följs upp under tre dagar. Varje dag färglägger eleven handen med rött, gult eller grönt beroende på hur väl saken har genomförts. Efter tre dagar funderar eleven på vilka saker som hjälper eller skulle hjälpa hen att må bra. Därefter skrivs egna instruktioner ner som stöd för minnet. Till exempel: Sömn och vila – instruktion: Jag går till sängs senast klockan ... / Jag använder inte apparater efter klockan ...

Man kan också be föräldrarna att delta i uppföljningen och i att fundera fram instruktioner.

Klassutmaning: Den goda vardagens äventyr

Material: instruktionblad och arbetsblad för Den goda vardagens äventyr

I klassutmaningen Den goda vardagens äventyr är målet att tillsammans samla 100 poäng för en bra vardag under en vecka. Varje poäng är kopplad till välbefinnande och vardagsfärdigheter.

Sammanfattning av lektionen: Vardagsfärdigheter och val

I dag har ni vid stationerna funderat på olika teman som påverkar ert välbefinnande. För välbefinnandet är det viktigt att öva på att ta hand om sömn, återhämtning och fritid, kost, rörelse samt känslor och relationer. När vi stannar upp och funderar på dessa saker i våra liv kan vi själva göra val som är bra för oss.

Till sist tackar vi för lektionen tillsammans och lyfter fram sådant som har gått bra under stationsarbetet. Man kan också be eleverna själva sätta ord på sådant som klassen lyckades bra med under lektionen. (Till exempel: *I grupperna såg man till att alla fick vara med. Ni hittade på roliga pausjumppan. Det var en glad stämning i grupperna.*)

Efter det gemensamma arbetet är det bra att lugna ner sig en stund innan lektionen avslutas.

Avslutande nedvarvning: Kramandning

Som avslutning gör vi tillsammans kramandning. Övningen kan vara bekant från lektioner om medkänsla eller självmedkänsla. Repetera instruktionerna vid behov. Res er upp bredvid er egen plats så att ni har utrymme att röra armarna runt er.

Som avslutning på den här lektionen gör vi kramandning. Vi kombinerar några lugna utandningar med att ge oss själva en kram på följande sätt:

Sträck ut armarna åt sidorna i axelhöjd och andas in. Håll andan en mycket kort stund.

Gör sedan en lång utandning samtidigt som du omsluter dig själv med armarna i en vänlig kram.

Upprepa tillsammans 3–5 gånger.