



MindSet Go! 2.0 2020-1-SE01-KA201-078005

Medfinansierat av  
EU-programmet  
Erasmus+

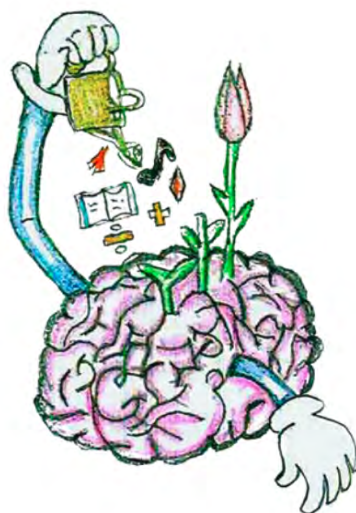


# Toolkit för Growth Mindset

## ”Verktygslåda” för ett tillväxtinriktat tankesätt

Praktiska undervisningsexempel - färdiga att användas i klassrummet

MindsetGo 2.0



Medfinansierat av  
EU-programmet  
Erasmus+

**INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

SAMMANFATTNING.....	3
INLEDNING.....	4
KAPITEL 1.....	5
TILLVÄXTTÄNKANDE I GIVANDE AKTIVITETER.....	5
Aktivitet 1: Utomhusaktivitet - växtkänedom, skattjakt.....	6
Aktivitet 2: Hälsans ABC - utveckling av självförtroende för elever (av Victoria Svinți).....	8
Aktivitet 3: Naturalistisk intelligens - upptäck din egen typ av intelligens! (av Teodora Pop).....	11
Aktivitet 4: Hitta skatter i naturen som piraten i filmen.....	13
Aktivitet 5: Säkerhet vid bergsvandring.....	14
Aktivitet 6: Vattenminne.....	15
KAPITEL 2.....	17
UTHÅLLIGHET: DET GRUNDLÄGGANDE INSLAGET I ATT UTVECKLA ETT TILLVÄXTINRIKTAT TANKESÄTT.....	17
Aktivitet 1: Förväntningarnas träd (uppmuntrande budskap).....	18
Aktivitet 2: Min motståndskraftiga karaktär (serie-/bok-/film-figur).....	20
Aktivitet 3: Min motståndskraftiga karaktär (skriva en berättelse om en karaktär).....	22
Aktivitet 4: Min superkraft (skriva en berättelse).....	24
Aktivitet 5: Vad kan jag göra för att bli motståndskraftig? (Exempel på situationer).....	26
KAPITEL 3.....	28
ATT UTVECKLA ETT TILLVÄXTTÄNKANDE GENOM MINDFULNESS - EN INRE RESA.....	28
Aktivitet 1: Mindfull vs Mindful det vill säga Tankfylld vs Tankfull.....	29
Aktivitet 2: Känslor, tankar och övertygelser när man är Tankfylld vs Tankfull.....	31
Aktivitet 3: Medveten problemlösning.....	34
Aktivitet 4: Övningar i medveten vardag.....	37
Aktivitet 5: Medvetenhet om mobbning.....	40
KAPITEL 4.....	44
HEJDÅ FASTLÅST TANKESÄTT, VÄLKOMMEN TILLVÄXTTÄNK!.....	44
Aktivitet 1: Undersöka tankesättet kring tillväxt.....	45
Aktivitet 2: Väger till ett tillväxtorienterat tankesätt.....	47
Aktivitet 3: Att bemöta låst tankesätt.....	49
Aktivitet 4: Att bemästra tankar om tillväxt.....	52
Aktivitet 5: Jag kan vara framgångsrik.....	55
KAPITEL 5.....	58
TEATER OCH ATT SLÄPPA TAGET:.....	58
ATT ARBETA MED SJÄLVFÖRTROENDE FÖR ATT UTVECKLA SITT SINNE.....	58
Aktivitet 1: När slumpen blir regissör (improvisationsteater).....	59
Aktivitet 2: Läs mig, jag följer dig.....	60
Aktivitet 3: Upptäck din egen clown (inre resa).....	61
Aktivitet 4: Arbete med litterära texter: dramatisering.....	63
KAPITEL 6.....	66
FYSISKA AKTIVITETER I DEN FRIA NATUREN: TRÄNA, VARA UTHÅLLIG, ÖVERTRÄFFA SIG SJÄLV, (ÅTER)FÅ SJÄLVFÖRTROENDE GENOM ATT UPPTÄCKA ÖN.....	66
Aktivitet 1: Hitta rätt med hjälp av en karta i ett avgränsat område (orienteringstävling i skogen Étang-Salé).....	67
Aktivitet 2: Styra, driva och balansera dig själv i en båt (paddla kajak längs floden Bras des Marsoins).....	69
Aktivitet 3: Gå i grupp längs en definierad rutt (sportiga vandringar med lutningar).....	70



# SAMMANFATTNING

Growth Mindset Toolkit – eller verktygslåda för ett tillväxtinriktat tankesätt - är ett pedagogiskt verktyg för lärare som vill förbättra, vårda och utveckla tillväxttänket hos eleverna i sin klass. Den innehåller praktiska undervisningstips färdiga att användas i klassrummet. Detta toolkit kan också fungera som en påminnelse för lärare att ett growth mindset – tillväxtinriktat tankesätt – verkligen kan utvecklas med olika aktiviteter i undervisnings- och inlärningsprocessen. Verktygslådan ger idéer om aktiviteter som kan vara till nytta för eleverna för en livsförändrande utveckling av tillväxttänkandet. Eleverna lär sig och stärker sin medvetenhet om och tilltro till att de kan utveckla sina färdigheter och talanger genom ansträngning och uthållighet, samt genom att vara mottagliga för undervisning och feedback. De utvecklas till personer som överlag tror att de kan bli bättre genom hårt arbete och genom att pröva nya inlärningsmetoder.

De lektionstips som ingår i denna verktygslåda är färdiga att använda i klassrummet. De är indelade i fem kapitel. Verktygslådan består av 28 aktiviteter baserade på de olika lektionstips från partnerskolor i Erasmus+-projektet MindsetGo 2.0. Majoriteten av aktiviteterna beräknas kunna genomföras på en lektionstimme (45 minuter), vilket gör det ännu enklare att genomföra aktiviteterna.

Projektet MindsetGo 2.0 samlade lärare från olika länder som rapporterade om sina lektioner och planeringar i relation till growth mindset. Baserat på deras praktiska undervisnings- och aktivitetsexempel skapade vi denna verktygslåda med målet att föra in dessa aktiviteter i många fler klassrum runt om i världen. Alla lärare som var aktiva i projektet har inspirerat till aktiviteterna och lektionsidéerna som du finner i denna verktygslåda. Samtliga lek- och läraaktiviteter är kopplade till ett tillväxtinriktat tankesätt – ett Growth Mindset. Projektteamets samlade och delade kunskap gjorde det möjligt att producera denna verktygslåda som ett av resultaten för Erasmus+ MindsetGo 2.0-projektet.



# INLEDNING

Alla elever är olika och skillnaderna blir ännu tydligare när man observerar deras tankesätt. Det kan vara en utmaning att använda lärarnas nivå av tillväxttänkande för att utveckla elevernas tillväxttänkande. Vi vill att våra elever ska ha olika ansvarsområden, möjligheter att lära sig och utveckla sina färdigheter, vilja att aktivt söka möjligheter till lärande och nya utmaningar samt överlag positiva och höga förväntningar på sig själva genom att utveckla ett tillväxttänkande. Först måste de tro att de har förmågan att lära sig och utveckla sitt tillväxttänkande.

Personer med en tillväxtinriktad inställning tror att intelligens och talanger kan förbättras genom ansträngning och inläring över tid. De inser också att motgångar är en nödvändig del av inlärningsprocessen och låter människor "studsas tillbaka" genom att öka motivationen. Denna typ av tankesätt ser "misslyckanden" som tillfälliga och föränderliga, och därför är ett tillväxtinriktat tankesätt avgörande för inläring, motståndskraft, motivation och prestation.

De som har ett tillväxttänkande är mer benägna att ta till sig livslångt lärande, de tror att intelligens kan förbättras och anstränger sig mer för att lära sig eftersom de tror att ansträngning leder till framgång. De ser misslyckanden som tillfälliga motgångar och feedback som en källa till information. De är villiga att anta utmaningar, ser andras framgångar som en källa till inspiration och feedback som en möjlighet att lära sig och göra framsteg.

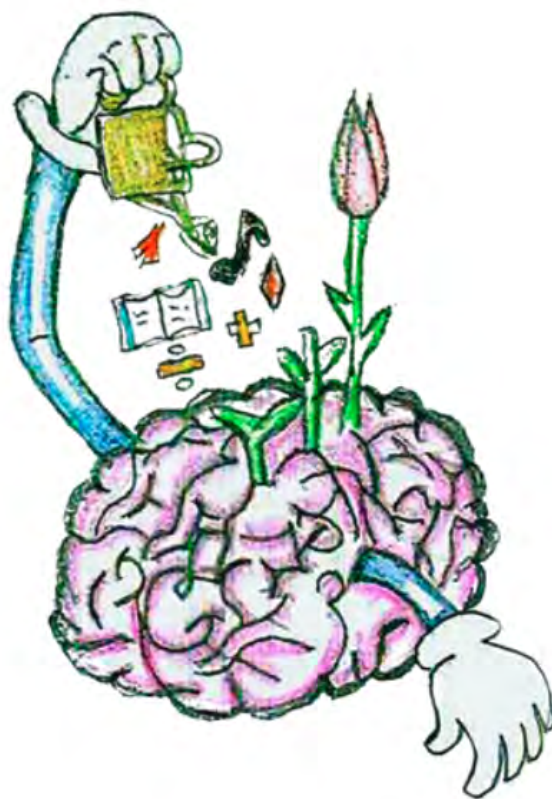
Denna verktygslåda är avsedd för alla lärare som vill förbättra sin undervisning. Aktiviteterna och arbetsbladen kan enkelt användas i klassrummet, utan några större anpassningar. De fokuserar särskilt på att utveckla dina elevers Growth Mindset - tillväxttänkande.

Förutom att implementera dessa aktiviteter i ditt klassrum är det mer effektivt att utveckla ett tillväxtinriktat tankesätt när det är förankrat i ämnespedagogiken och från ett mer integrerat tillvägagångssätt. Med detta i åtanke är följande också värt att överväga i ditt klassrum. Tänk noga igenom vilket språk du använder i varje enskild interaktion med varje enskild elev. Fokusera på att använda rätt typ av beröm, att berömma barns intelligens skadar deras motivation och detta skadar i slutändan deras prestationer. Belöna i stället elevens ansträngning och vad de kan åstadkomma genom att studera, öva, vara uthålliga och ha bra strategier. Sätt hög standard och utmana eleverna från början. Låt eleverna lära sig av misstag och utveckla uthållighet och motståndskraft och engagera sig i medveten övning. Använd feedback effektivt och vägled eleverna att använda rätt ämnesspecifika inlärningsstrategier, och ge dem sedan tid att reflektera och därefter implementera sin reaktion på denna specifika feedback.

# KAPITEL 1

## TILLVÄXTTÄNKANDE I GIVANDE AKTIVITETER

*Aktiviteter som föreslagits och testats av lärare från Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, BN, Rumänien*



***Tillväxttänkandet utvecklas med varje aktivitet och lektion, varje dag.***

Eleverna kan utveckla, upprätthålla och främja ett tillväxttänkande genom att anta utmaningar, vara uthålliga trots motgångar, söka lärdomar och inspiration i andras framgångar, lära sig av kritik och se ansträngning som vägen till framgång. Allt detta kan uppmuntras ytterligare genom berättande texter, serier, filmer, diskussioner, debatter och aktiviteter inspirerade från vardagslivet.

## Aktivitet 1: Utomhusaktivitet - växtkännedom, skattjakt

(av Barteş Bombonica - Geta)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 50 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 8-9 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>En kopia av Arbetsblad 1 i <i>Aktivitet 1: Utomhusaktivitet - växtkännedom, skattjakt</i>. Ha extra pennor till eleverna och några påsar för att sortera löv. Läraren bör ha en telefon med Google Lens-applikationen för växtigenkänning och visselpipan för omgruppering. Vi rekommenderar också vandringsutrustning för alla.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Läraren och eleverna går på en vandring i den närliggande skogen. Där berättar läraren för eleverna att de ska leta efter växter, insekter och blommor, hitta nya lukter och former och ger eleverna en kopia av arbetsblad 1. Läraren förklarar för dem att de ska göra en utomhusaktivitet som kallas skattjakt: Namnge kända blommor, träd, fåglar och djur och uppmuntra barnen att leta efter dem i skogen i utkanten av staden för att på så sätt lösa arbetsbladet. - 30 min</p> <p>Barnen samlar löv som sorteras efter storlek, färg, form osv. - 15 min</p> <p>Det rekommenderas att läraren använder Google Lens-applikationen under tiden, med hjälp av vilken han/hon lär sig nyheter om de växter och insekter som påträffas längs vägen.</p> <p>Barn som sitter nära träden lyssnar tyst på naturens ljud och slappnar av. Ett exempel på en reflektionsfråga: "Om trädet kunde prata, vilken historia skulle det berätta?" - 30 minuter (Barnen rapporterar om de föremål som hittats och om de känslor de upplevt).</p> <p>Utvärdering: Vilka är de "skatter" som vi hittade under vår resa? - 15 min</p>

**Arbetsblad 1 för aktivitet 1: Utomhusaktivitet - växtkännedom, skattjakt**

<b>NR.</b>	<b>FRÅGA</b>	<b>DITT SVAR</b>
1.	Hitta något grönt.	
2.	Hitta något runt.	
3.	Hitta något rakt.	
4.	Hitta något mjukt.	
5.	Hitta tre olika blad.	
6.	Hitta något som låter.	
7.	Hitta något smidigt.	
8.	Hitta något grovt.	
9.	Hitta en vacker sten.	
10.	Hitta en insekt.	
11.	Hitta en pinne som liknar något.	
12.	Hitta blomblad.	
13.	Hitta något som du tycker är extra fint.	
14.	Hitta något som du tror är en skatt.	

## Aktivitet 2: Hälsans ABC - utveckling av självförtroende för elever (av Victoria Svinți)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 60 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 6-10 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Aktiviteten genomfördes med hjälp av 4 elever och en lärare från ett hälsogymnasium i Bistrița, som hade med sig räddningsutrustning och skyltdocka.</p> <p>För denna aktivitet behövs första hjälpen-utrustning och en skyltdocka.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>De viktigaste aktiviteterna som eleverna övade på var att stoppa näsblod, Heimlich-manövern och säkerhetspositionen för en medvetslös person.</p> <p>1. Eleverna samlas i en cirkel och får en förklaring om vikten av att stoppa näsblod och visas hur man gör det.</p> <div data-bbox="523 1084 1283 1570" data-label="Image"> <p>TO STOP A NOSEBLEED</p> <p>Sit down and lean forward.</p> <p>Pinch the soft part of the nose and breathe through the mouth.</p> <p>Release and repeat if necessary.</p> <p>MEDICALNEWS TODAY</p> </div> <p>De övar manövern flera gånger under noggrann övervakning av specialisterna. - 15 minuter</p> <p>Eleverna samlas i en cirkel och får en förklaring om hur man räddar liv med Heimlich-manövern och sedan turas de om att utöva den:</p>





De övar manövern flera gånger under noggrann övervakning av specialisterna. - 15 minuter

Eleverna samlas i en cirkel och får förklaringar om framstupa sidoläge för en medvetslös person och sedan turas de om att utöva den.



De utövar manövern flera gånger under noggrann övervakning av specialisterna. De turas om att spela den medvetslösa personen och den hjälpare personen. - 15 minuter



Den sista delen ägnas åt en kort repetition och reflektion över de nya saker man lärt sig och vikten av att vara beredd att rädda liv och anta utmaningar. Läraren uppmuntrar eleverna att tänka på hur det var att prova nya aktiviteter, att lära sig något nytt, hur de kände när de gjorde ett misstag och vad vi kan lära oss av detta misstag, hur de kan stödja varandra i att lära sig mer om ämnet i framtiden etc. - 15 min

**YTTERLIGARE  
INFORMATION –**

Kommentar från aktivitetsskaparen:

Ibland kan ett liv räddas om någon, i rätt ögonblick, vet hur man gör en enkel men effektiv manöver. Tack vare en lärare och fyra elever från Theoretic Sanitary High School i Bistrita fick alla barn i grundskolan i vår skola lära sig vad man gör när någon håller på att drunkna, hur man stoppar näsblod och hur man placerar ett offer i säkerhetsställning. Aktiviteten var interaktiv och särskilt attraktiv för eleverna, eftersom de i sin tur var både "offer" och "räddare". De lärde sig förvånansvärt snabbt och praktiserade rollerna med passion och glädje. Låt oss hoppas att de inte kommer att få tillfälle att tillämpa dessa manövrer i verkliga situationer, men det är bra att vara beväpnad med sådana färdigheter.

Återkoppling: Föräldrarna uppgav att aktiviteten var positiv och användbar. Barnen gick hem och visade sina föräldrar och syskon vilka manövrer de hade lärt sig. En mamma berättade för läraren att hennes lilla flicka hela dagen hade hållit henne liggande på golvet och "räddat henne".

### Aktivitet 3: Naturalistisk intelligens - upptäck din egen typ av intelligens!

(av Teodora Pop)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 2 timmar 30 minuter (utformad för "Miljöveckan" - natur och miljöorientering, 27-31 Mars 2023)
	<b>ÅLDER</b>	Aktivitet för lärare och elever 13-15-år
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kort med ord för att bilda par (t.ex. salt &amp; peppar) - isbrytare</li><li>2. Projektor, bärbar dator, Internetanslutning för länkar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&amp;ab_channel=ClintPulver">https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&amp;ab_channel=ClintPulver</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg">https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg</a> <a href="https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php">https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php</a> <a href="https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi">https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAk">https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAk</a> <a href="https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6">https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6</a></li><li>3. Utskrivna pappersark med instruktioner för skattjakten</li><li>4. Utskrivna ledtrådar för skattjakten</li><li>5. Affischer med smarta kakor (multipla intelligenser) av Susan Morrow (från teacherspayteachers.com), motiverande citat för klassrummet</li><li>6. Kakor till alla</li><li>7. Priser till Kahoot-vinnarna (klistermärken om djur och växter/blommor, chokladkakor)</li></ol>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Först berättar läraren instruktionerna för isbrytaren. Hon ger ett kort till varje elev och de måste hålla sitt kort på pannan medan de rör sig runt och ställer slutna frågor för att ta reda på vad han/hon är (Är jag ett föremål? Etc). Sedan måste de hitta sitt par (salt &amp; peppar, eld &amp; is etc). När de slår sig ner, i par, måste de ställa 3 frågor om den andra personen för att lära känna varandra. (20 minuter)</li><li>2. Som en inledning, baserad på två illustrationer, måste eleverna förklara vad de tror att budskapet i teckningarna är: Vårt utbildningssystem, lärare och djur" och "Samma flaska, olika värde", av Mounika.studio Instagram. (10 minuter)</li></ol>

3. För att komma in på ämnet visar läraren eleverna *Clint Pulvers berättelse* (första videon) och de får lägga till sina egna erfarenheter (om de någonsin har känt samma sak i skolan) i slutet av den. (5 minuter)

4. Nästa video är en tecknad film om *teorin om multipla intelligenser*. Efter videon ska barnen revidera alla (9) och beskriva dem med sina egna ord, i en brainstorming. De kommer också att få gissa sin egen typ av intelligens baserat på videons presentation. (10 minuter)

5. Eleverna gör *testet Multipla intelligenser* (genom att skanna en QR-kod för länken), i slutet av vilket de kommer att upptäcka sin egen dominant typ, av alla 9: visuell-spatial, kroppslig, logisk-matematisk, musikalisk-rytmisk, natur, verbal-lingvistisk, intrapersonell och interpersonell intelligens. (15-20 minuter)

6. När de är klara måste de ta en skärmdump och lägga upp den på *Padlet-länken* (en annan QR-kod för att spara tid), så att läraren kan se och diskutera dem alla tillsammans (10-15 minuter).

7. Tonåringarna kommer att behöva titta på en annan kort video om en berömd person (afroamerikan) med natur intelligens: *George Washington Carver*. I slutet får de elever som var extra uppmärksamma berätta för klassen hur mycket information de fick ut av videon (10 minuter).

8. Eleverna, som delas in i lag, måste gissa ledtrådarna och hitta de gömda bitarna med hjälp av information från den tidigare videon. Det är som en skattjakt i klassrummet. När de har hittat alla ledtrådar måste de ordna dem kronologiskt. Alla medlemmar från det första laget som gör det vinner en poäng (40 minuter).

9. Eleverna spelar individuellt en *Kahoot* baserat på all information från dagens aktivitet. Om någon från andra plats var med i det vinnande skattjaktslaget, går den personen till första plats på grund av den vunna poängen. De tre första vinnarna får ett pris! (15 minuter).

10. Alla elever belönas för sin nyfikenhet och sitt arbete med 1-2 kakor, och läraren påminner dem om att de verkligen är smarta kakor, som alla är bra på något olika! (5 minuter)

## Aktivitet 4: Hitta skatter i naturen som piraten i filmen

(av Cuciurean Bogdan och Timoce Anca)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 2 timmar.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 6-10 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En videoprojektor för att se Kapten Sabeltand och den magiska diamanten eller någon annan piratfilm.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Eleverna ska titta på en piratfilm. Exempelvis Sabeltanden och den magiska diamanten. Filmen kan ses i klassrummet eller på bio.</p> <p>I slutet av filmen bjuder läraren in till diskussioner om hur intressant livet som pirat är, om de äventyr han går igenom och de risker han utsätts för. I den andra delen av aktiviteten leds eleverna till ett hörn av naturen där de får möjlighet att ha roligt och leta efter skatter: färgade löv, kastanjer, speciella stenar etcetera.</p> <p>Eleverna får 35-40 minuter på sig att leta efter speciella föremål i naturen, och i slutet uppmanas de att presentera dem och ange hur svårt det var att hitta dem och vilka faror de gick igenom för att hitta dem.</p>

## Aktivitet 5: Säkerhet vid bergsvandring

(av Cătălina Sucilea)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 2 timmar.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 13-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Riskanalys: Det rekommenderas att läraren kontakter rutinerade klättrare, t.ex. bergsräddare, för att säkerställa elevernas säkerhet i denna aktivitet.</p> <p>Alla måste ha lämplig klätterutrustning, sjukvårdsutrustning och bergsräddningsutrustning.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>I början av aktiviteten presenteras utrustningen för eleverna och de får reda på vilken minimiutrustning som är bra att ha för att kunna genomföra en bergsvandring på ett säkert sätt. Eleverna får möjlighet att med egna ögon se skillnaden mellan vanlig sportutrustning och utrustning som är avsedd för bergsvandring. - 20 min</p> <p>Därefter följer avsnittet om kartorientering. Eleverna lär sig betydelsen och rollen av bergsmarkeringar och övar kartorientering på kartor som tillhandahålls av bergsräddare. - 30 min</p> <p>Med hjälp av videomaterial från bergsräddarnas verksamhet ska eleverna sedan ta reda på vilka risker som finns vid bergsvandring och hur man undviker dem: lavin, gå vilse, plötslig väderförändring, desorientering osv. - 30 min</p> <p><a href="https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety">https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety</a></p> <p>I slutet följer avsnittet om bergsräddning av ett offer. Eleverna får introduktion till räddningsutrustningen och turas om att spela rollerna som offer och räddare. - 30 min</p> <p>Utvärderingen är ett feedbackformulär som används för eleverna. Läraren kan också leda en diskussion om de nya saker man lärt sig och vikten av att vara beredd att anta olika utmaningar. Läraren uppmuntrar eleverna att tänka på hur det var att prova nya aktiviteter, att lära sig något nytt. - 10 min</p>

## Aktivitet 6: Vattenminne

(av Iustina Sîmbotelean)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 60 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 12-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	För följande aktivitet behöver du material, t.ex. papper, penslar, blue tack, tejp, blädderblock, tuschpennor, vattenfärg eller akrylfärg. Förbered även smartboard, laptop, videoprojektor och whiteboard.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p><b>Isbrytare (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trådlös telefon</li> </ul> <p><b>Upptart</b></p> <p>Diskussion om vatten. Läraren berättar för eleverna att vi idag ska prata om vattenminnet.</p> <p><b>Huvudaktivitet</b></p> <p><b>Titta på bitar ur filmen "Messages From Water"</b></p> <p><a href="#">Meddelanden från vatten - Full film   Masaru Emoto   The GOYS Life - YouTube</a></p> <p><b>Diskussion om videon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur hittar du den här videon?</li> <li>• Har du fått reda på något intressant?</li> <li>• Har du fått reda på något nytt?</li> <li>• Visste du att våra känslor, tankar och ord påverkar vattnet?</li> <li>• Har du sett hur vattenkristallerna såg ut när namnet A. Hitler var fastklistrat på burken?</li> <li>• Vad kan du säga om riset i burken?</li> <li>• Vår kropp innehåller ungefär 70 % vatten. Tror du att vår hälsa på något sätt kan påverkas av våra eller andras negativa ord och tankar?</li> <li>• Kärlek, glädje och uppskattning är positiva känslor eller ord som hjälper oss att njuta av livet. Allt är enkelt, uppnåeligt och vackert. Vårt immunförsvar är mycket starkt.</li> <li>• Frustration, ilska, avund är känslor som skadar oss själva och andra.</li> </ul>

- Negativa känslor är normala. Alla känner sig arga då och då, men vi måste acceptera svåra situationer och lära oss att släppa dem, det är bara en upplevelse som kommer att gå över någon gång. (observera det, acceptera det)

#### **Diskussion om färger:**

- Tror du att färger påverkar vårt humör?
- Rött symboliserar: energi, ilska, aggression
- Hur skulle du känna dig i ett rött rum? (energisk och sedan aggressiv vid något tillfälle)
- Blå: kommunikation, tillgivenhet, balans
- Grönt: liv, kärlek, förnyelse
- Om du var en färg, vilken färg skulle du vilja vara? Varför då?

#### **Diskussion om musik** (video som visar hur "vackra/fula" vattenkristallerna är när man lyssnar på olika typer av musik)

- Vilken typ av musik gillar du?
- Visste du att klassisk musik har en mer positiv effekt på oss än Heavy metal - Hårdrock?
- Har du lagt märke till hur vackra kristaller som dyker upp när du lyssnar på klassisk musik? Hur var det med kristallerna som kom upp när man lyssnade på Heavy metal - Hårdrock?

-Låt oss återgå till vattnet. Vilken färg har vattnet? Hur känns det? Hur ser det ut vid solnedgången?

#### **Dela ut papper till eleverna så att de kan uttrycka hur de uppfattar liv och vatten genom att måla** specifika delar av undervattenslivet: korallrev, maneter, snäckor, krabbor, vattenfall, fiskar, hav, sjöar i solnedgången, källor osv.

- (musikalisk bakgrund)

#### **Eleverna presenterar sitt arbete** (prata om titeln och färgerna på deras arbete)

#### **Avslutning**

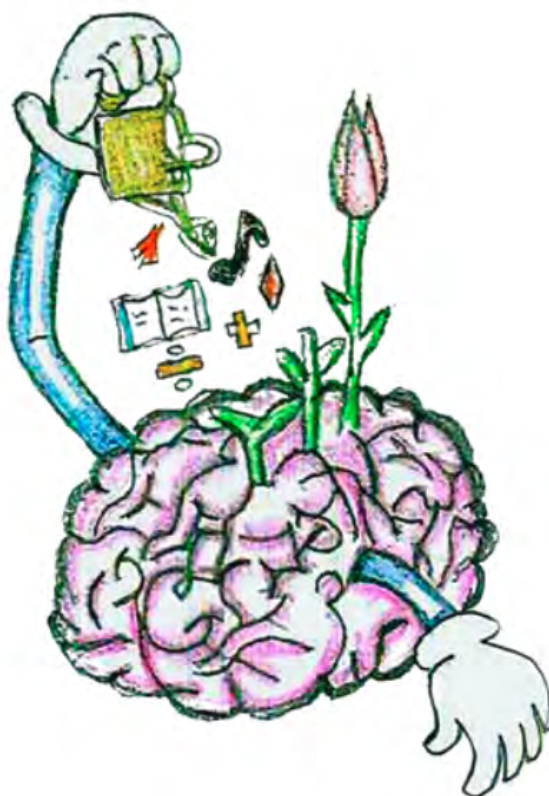
Eleverna skriver på post-it-lappar hur den här lektionen kommer att förändra deras tankar, känslor och ord som de använder när de tilltalar sig själva och andra. Post it-lapparna med slutsatser och feedback kommer att sättas upp på ett blädderblock "Lärandeträd" på tavlan.



# KAPITEL 2

## UTHÅLLIGHET: DET GRUNDLÄGGANDE INSLAGET I ATT UTVECKLA ETT TILLVÄXTINRIKTAT TANKESÄTT

*Inspirerad av Elena Buneru, County Centre for Resources and Educational  
Assistance*



***Motståndskraft är en satsning på framtiden. Det är inte ett löfte men åtminstone en visshet.***

Följande aktiviteter för eleverna kommer att bestå av fem informationsaktiviteter om motståndskraft och tillväxttänkande. Eleverna kan utveckla, upprätthålla och främja ett tillväxttänkande genom att vara mer motståndskraftiga. Resiliens är känt som en av de grundläggande egenskaperna för att utveckla ett growth mindset. Motståndskraft är förmågan att hantera allt som livet ger dig och att andas mer och mer och att normalisera. Resiliens är processen, förmågan eller resultatet av en framgångsrik anpassning i situationer där utmaningar under vissa omständigheter har övervunnits.

## Aktivitet 1: Förväntningarnas träd (uppmuntrande budskap)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1, <i>aktivitet 1: Förväntningarnas träd</i> . Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna vill rita mer. För att ge eleverna fler alternativ rekommenderar vi att du förbereder färgpennor, tusch, kritor etcetera.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni ska prata om uppmuntrande budskap. Diskutera i 10 minuter vilka som är de vanligaste och mest användbara uppmuntrande budskapen som de hör från sina föräldrar, lärare, kollegor, vänner etcetera. I diskussionen, fråga dem om vikten av dessa budskap och när de behöver höra dem som mest.</p> <p>Ge eleverna 30 minuter att skriva sitt favoritbudskap om uppmuntran, tillägnad en person i deras liv, och låt dem rita det förväntningsträd som skulle representera deras budskap om uppmuntran.</p> <p>När budskapen och teckningarna är klara får eleverna 10 minuter på sig att presentera sitt uppmuntringsträd och berätta för vem uppmuntran riktades och varför.</p>

## Arbetsblad 1 för aktivitet 1: Förväntningarnas träd (uppmuntrande budskap)



**Skriv ett uppmuntrande meddelande till en person (förälder, lärare, kollega, vän etcetera) och visa det genom att rita ett träd med förväntningar.**

Ritning

Vad är ditt uppmuntrande budskap? Skriv ner det.

## Aktivitet 2: Min motståndskraftiga karaktär (serie-/bok-/film-figur)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 7-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1, <i>aktivitet 2: Min motståndskraftiga karaktär</i> . Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna vill rita mer. För att ge eleverna fler alternativ för designtekniker rekommenderar vi att du förbereder färgpennor, tusch, kriter etcetera.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni ska prata om motståndskraft. Diskutera i 10 minuter vilka som är elevernas mest älskade karaktärer från en bok, tecknad serie eller en favoritsaga, som gick igenom en negativ händelse (förlorade sitt favoritföremål, blev nekad att göra något etcetera). I diskussionen kan du också fråga dem hur de vet från handlingen i berättelsen att karaktären återhämtade sig från händelsen.</p> <p>Ge eleverna 30 minuter på sig att rita sin mest älskade karaktär som gick igenom en negativ händelse. Instruera dem att rita den negativa händelsen vid sidan av karaktären själv. När teckningarna är klara ska eleverna under 10 minuter presentera sina karaktärsteckningar och berätta hur karaktären kände sig när han/hon återhämtade sig från en negativ händelse.</p>



**Arbetsblad 1 för aktivitet 2: Min motståndskraftiga karaktär (rita en serie-/bok-/film-figur)**

**Rita din mest älskade figur som gick igenom en negativ händelse och återhämtade sig från den. Rita karaktären i den miljö där den negativa händelsen inträffade.**

Ritning

Hur kände sig din valda figur när han/hon återhämtade sig från en negativ händelse?

### Aktivitet 3: Min motståndskraftiga karaktär (skriva en berättelse om en karaktär)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1, <i>aktivitet 3: Min motståndskraftiga karaktär</i> . Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna ska skriva mer.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni ska prata om motståndskraft. Diskutera i 10 minuter vilka som är elevernas mest älskade karaktärer från en bok, tecknad serie eller en favoritsaga, som gick igenom en negativ händelse (förlorade sitt favoritföremål, blev nekad att leka osv.). I diskussionen kan du också fråga dem hur de vet från handlingen att de återhämtade sig från händelsen.</p> <p>Ge eleverna 30 minuter på sig att skriva en berättelse om sin mest älskade karaktär som gick igenom en negativ händelse. Låt dem också inkludera karaktärens känslor och beteende när han eller hon övervann en negativ händelse.</p> <p>När berättelserna är skrivna, ge eleverna 10 minuter att presentera sina karaktärsberättelser och berätta hur karaktären kände sig när han/hon återhämtade sig från en negativ händelse.</p>





### Arbetsblad 1 i Aktivitet 3: Min motståndskraftiga karaktär (skriva en berättelse om en karaktär)



**Skriv en berättelse om din mest älskade karaktär som gick igenom en negativ händelse och återhämtade sig från den. Inkludera en beskrivning av karaktärens känslor och beteende när han övervann en negativ händelse.**

Berättelse

## Aktivitet 4: Min superkraft (skriva en berättelse)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 4: Min superkraft</i> . Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna ska skriva mer.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni ska prata om motståndskraft. Diskutera i 10 minuter vad som är deras definition av en superkraft, exempel på superkrafter och vilka fördelar det finns med att ha superkrafter. Undersök också tillsammans vad som kan vara mänskliga superkrafter.</p> <p>Ge eleverna 30 minuters tid att skriva en berättelse där de undersöker sina superkrafter - egenskaper som hjälpt dem att utvecklas och må bra.</p> <p>När berättelserna är skrivna tar du 5 minuter på dig för eleverna att skriva ner sina tre undersökta superkrafter på papperslapparna. Samla in alla elevernas papperslappar och ge dem sedan slumpmässigt ut till eleverna. Instruera dem att var och en av dem läser en skriven superkraft högt i klassrummet. Senare, innan aktiviteten avslutas, uppmuntrar du dem att försöka utveckla superkraften från lappen i framtiden.</p>



**Arbetsblad 1 för aktivitet 4: Min superkraft (skriva en berättelse)**

**Skriv en berättelse där du berättar om dina superkrafter - egenskaper som har hjälpt dig att utvecklas och må bra.**

Berättelse

Skriv ner dina tre superkrafter på papperslapparna.

--	--	--

## Aktivitet 5: Vad kan jag göra för att bli motståndskraftig? (Exempel på situationer)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 5: Vad kan jag göra för att bli motståndskraftig?</i> Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna ska skriva mer.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni ska prata om resiliens. Diskutera i 10 minuter i vilka situationer som motståndskraft behövs i ett bredare sammanhang. Fråga dem också hur ofta de uppmuntrar sig själva eller hur många gånger de får uppmuntran från andra.</p> <p>Ge eleverna 20 minuters tid att skriva exempel på situationer där de har uppmuntrat sig själva (vad de säger i sina tankar när de vill bli uppmuntrade) och vem de vänder sig till när de känner behov av att bli uppmuntrade.</p> <p>När berättelserna är skrivna ska eleverna slumpmässigt delas in i grupper om tre eller fyra personer under 15 minuter. Instruera dem att dela med sig av exempel på situationer då de uppmuntrat sig själva och vem de vänder sig till när de känner att de behöver uppmuntran. Senare presenterar varje grupp kortfattat den diskussion som fördes i deras grupp. Det skulle också vara intressant att fråga dem vilka olika situationer som nämndes i gruppen och vem de vände sig till.</p>

## Arbetsblad 1 för aktivitet 5: Vad kan jag göra för att bli motståndskraftig (exempel på situationer)



Skriv exempel på situationer där du uppmuntrat/motiverat dig själv (vad du sa i ditt sinne när du ville bli uppmuntrad).



Vem vänder du dig till när du känner att du behöver uppmuntran? Beror det kanske på situationen i sig? Förklara.

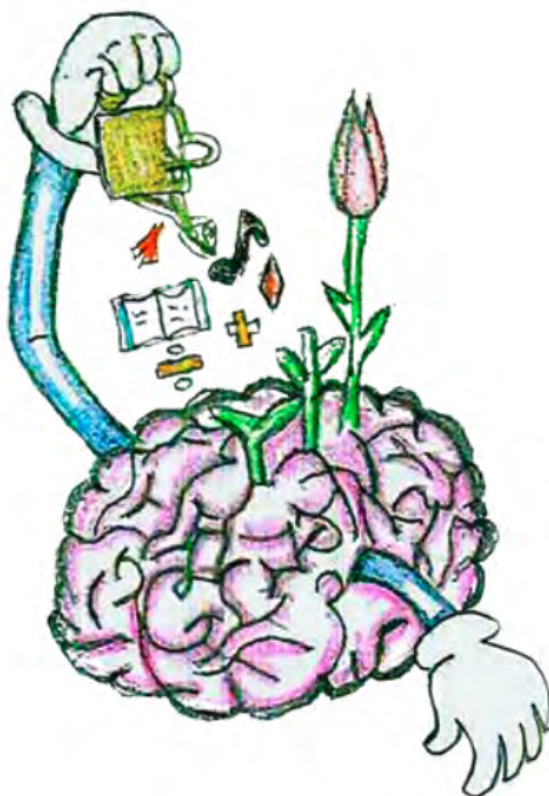
**Dela slumpmässigt in eleverna i grupper om tre eller fyra. Dela med er av exempel på situationer när de uppmuntrade sig själva och vem de vänder sig till när de känner att de behöver uppmuntran.**

**Presentera den diskussion som fördes i din grupp i klassrummet. Vilka var de olika situationerna som nämndes i gruppen och vem vände ni er alla till?**

# KAPITEL 3

## ATT UTVECKLA ETT TILLVÄXTTÄNKANDE GENOM MINDFULNESS - EN INRE RESA

*Inspirerad av Maud Cadoret & Gilberte El Khaldouni, Collège Les Tamarins, Saint-Pierre, Ile de la Réunion, Frankrike och Iustina Simbotelecan, Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, Rumänien*



***"Ditt sinne är ditt instrument. Lär dig att bli dess herre och inte dess slav." - Remez Sasson***

Följande aktiviteter för elever kommer att integreras genom mindfulness. Eleverna kan utveckla, upprätthålla och främja ett tillväxttänkande genom att praktisera mindfulness. Regelbunden träning av mindfulness har, förutom en positiv inverkan på growth mindset, även fördelar som minskad stress, ökad kognitiv prestanda och förbättringar av det fysiska och psykiska välbefinnandet. Mindfulnessaktiviteter har också visat sig bidra till att skapa kontakter mellan elever och lärare och en större känsla av samhörighet och tillhörighet i klassrummet. Det finns också positiva effekter på kognitiva färdigheter (till exempel förbättrad uppmärksamhet, visuellt-rumsligt minne, koncentration), social-emotionell intelligens och välbefinnande.

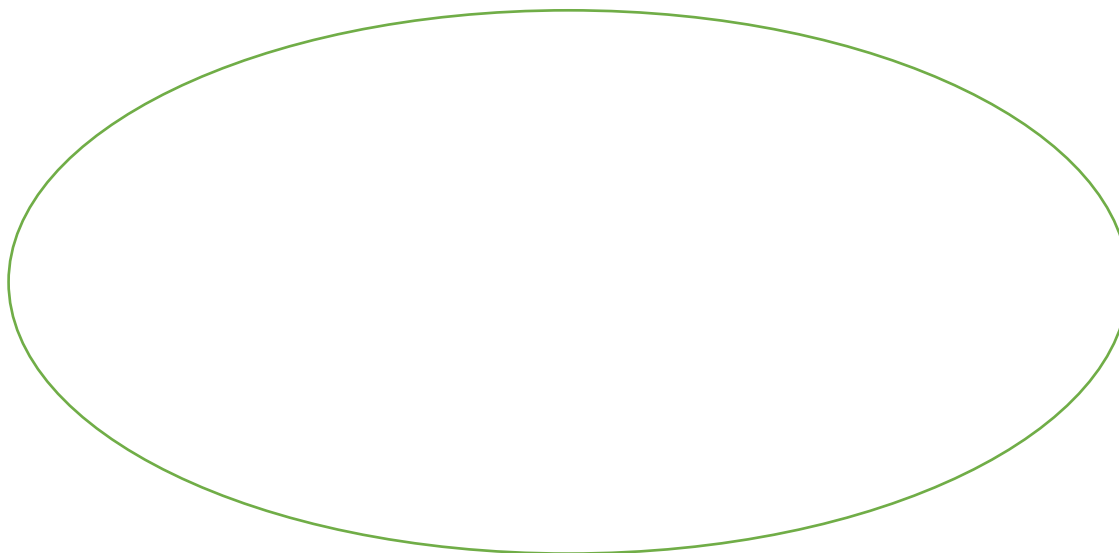
## Aktivitet 1: Mindfull vs Mindful det vill säga Tankfylld kontra Tankfull

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 1: Tankfylld vs Tankfull</i> . Ha extra papper redo om någon av eleverna vill skriva mer.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni kommer att prata om betydelsen av orden "Tankfylld" och "Tankfull". Diskutera i 15 minuter exempel på när du är "Tankfylld" och "Tankfull". Berätta till exempel att om du undervisar dem just nu, men samtidigt funderar på vad du ska laga till middag, då är du Tankfylld. Berätta för dem att vara tankfull är det samma som att vara uppmärksam och innebär att bara tänka på vad som händer just nu. Det är också att lägga märke till sina egna tankar och känslor när de dyker upp. Fråga dem sedan om de någonsin har känt sig Uppmärksam på sina tankar tidigare och hur det var?</p> <p>Ge eleverna 20 minuter att skriva ner i cirklarna vad de tänker, känner och tror när de känner sig medvetna om sina egna tankar. Ge dem denna tid att verkligen reflektera över hur mycket de verkligen är medvetna och skriv så mycket som de kan känna igen hos sig själva.</p> <p>När eleverna har fyllt i arbetsblad 1 tar du 10 minuter då eleverna får berätta om de är mer uppmärksamma och hur skillnaden visar sig i vardagliga aktiviteter. Instruera dem att dela med sig av exempel på situationer när de är extra uppmärksamma och medvetna om sina tankar.</p>

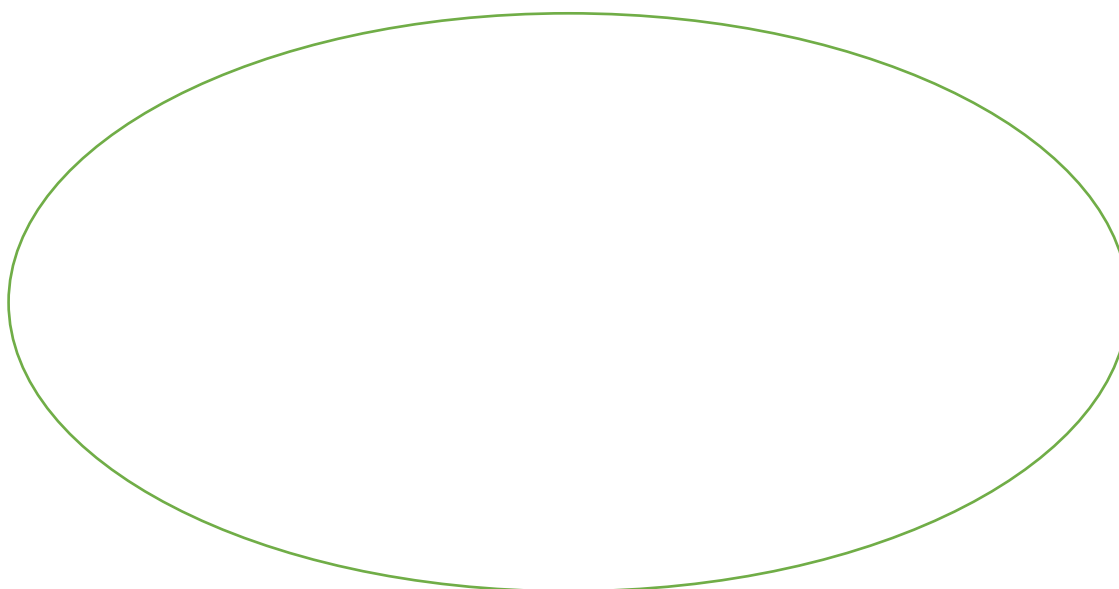
**Arbetsblad 1 för aktivitet 1: "Tankfylld" och "Tankfull"**

Skriv ner i cirklarna vad du tänker, känner och tror när du känner dig **"TANKFYLLD"** eller **"TANKFULL"**. Fundera över hur mycket du verkligen är medveten om dina tankar och skriv så mycket som du kan känna igen hos dig själv.

FYLL CIRKELN MED DE TANKAR, KÄNSLOR OCH FÖRESTÄLLNINGAR DU HAR NÄR DU KÄNNER DIG **TANKFYLLD**.



FYLL CIRKELN MED DE TANKAR, KÄNSLOR OCH FÖRESTÄLLNINGAR DU HAR NÄR DU KÄNNER DIG **MEDVETEN**.



## Aktivitet 2: Känslor, tankar och övertygelser när man är Tankfylld vs Tankfull

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 2: Känslor, tankar och föreställningar när man är Tankfylld vs Medveten</i> . Ha extra pappersark redo om någon av eleverna vill skriva mer.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och förklara för dem att ni kommer att prata om känslor, tankar och övertygelser när man är "tankfylld" och "tankfull/medveten". Diskutera i 10 minuter om exempel på när du är "tankfylld" och "tankfull/medveten". För exempel, se Aktivitet 1. Fråga dem sedan om de någonsin har känt sig Tankfylld tidigare och hur det var?</p> <p>Ge eleverna 30 minuter på sig att svara på frågorna i arbetsblad 1. Ge dem denna tid att verkligen reflektera över hur ofta de är medvetna och skriva så mycket som de kan känna igen i sig själva.</p> <p>När eleverna har fyllt i arbetsblad 1 tar du 10 minuter på dig för eleverna att dela upp sig i grupper om tre eller fyra och dela med sig av sina slutsatser om att vara uppfylld av tankar eller medveten och närvarande samt olika strategier för att uppnå ett tillstånd av närvaro och medvetenhet eller mindfulness.</p>

## Arbetsblad 1 till aktivitet 2: Känslor, tankar och föreställningar när man är Mindful VS. Uppmärksam



**När känner du dig Tankfylld? Och När känner du dig istället Medveten?**



**Vilka är några av dina tankar/föreställningar när du känner dig Tankfylld? Vilken känsla är varje tanke kopplad till?**





**Vad kan du göra nästa gång du känner dig fylld av tankar för att börja fokusera på ögonblicket?**

**Känner du dig full av tankar? Skriv ner 6 - 10 strategier för att uppnå detta tillstånd.**

## Aktivitet 3: Medveten problemlösning

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 3: Medveten problemlösning</i> . Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna ska skriva mer.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av Arbetsblad 1 och förklara för dem att de ska göra en aktivitet om medveten problemlösning. Syftet med aktiviteten är att komma på fler och bättre strategier när man ställs inför ett problem.</p> <p>Ge eleverna 35 minuter på sig att svara på frågorna i arbetsblad 1.</p> <p>När eleverna har fyllt i arbetsblad 1 tar du 10 minuter på dig att dela upp eleverna två och två och dela med sig av sina olika strategier när de ställs inför ett problem.</p>

**Arbetsblad 1 för aktivitet 3: Medveten problemlösning**

**Tänk på den senaste händelsen med en skolkamrat eller vän som gjorde dig arg/ledsen. Vilka andra strategier skulle kunna vara möjliga för att uttrycka dina känslor utan att såra personen?**



**Tänk på den senaste tillfället när du fick en gåva från någon. Den gåvan gjorde dig inte särskilt glad. Vad var det för ord du sa till den personen? Hur fick dessa ord personen att känna sig? Vilka andra möjliga strategier skulle du kunna använda för att uttrycka din känsla?**



**Fokusera på den senaste gången du gjorde någon glad med dina handlingar. Vad exakt gjorde du (beskriv)? Varför tror du att dessa handlingar var så meningsfulla för dem?**



**Förklara i detalj vad du lärde dig av denna aktivitet. Vad skulle kunna vara bättre strategier när man ställs inför ett problem och möter det som diskuteras?**

## Aktivitet 4: Övningar i medveten vardag

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 7-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 4: Medvetna vardagsövningar</i> . Ha extra pappersremсор redo om någon av eleverna vill skriva mer. Förbered A0-listan med mått för att göra en affisch i klassrummet, lite lim och sax. Du kan också erbjuda eleverna några färgpennor för att dekorera en affisch.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av Arbetsblad 1 och förklara för dem att ni ska göra en aktivitet om att främja medvetenhet och att vara närvarande i stunden. Poängen med denna aktivitet är att utveckla, upprätthålla och främja mindfulness och även presentera grundläggande övningar som eleverna kan göra varje dag.</p> <p>Ge eleverna 20 minuter på sig att svara på frågorna i arbetsblad 1.</p> <p>När arbetsblad 1 är ifyllt av eleverna, ta 10 minuter och låt eleverna skriva om tre positiva/uppmuntrande påståenden som de ofta säger till sig själva. Ge dem lite lim och en lista med A0 för att göra en affisch. En av eleverna kan skriva en rubrik på affischen, till exempel "positiva uttalanden" och de andra kan limma fast sina papperslappar. De kan också dekorera affischen genom att rita blommor, stjärnor, hjärtan etcetera. Innan aktiviteten avslutas kan eleverna läsa högt var och en för sig av de uttalanden som valts i klassrummet.</p>

## Arbetsblad 1 för aktivitet 4: Övningar i medveten vardag



**Skriv ner fem saker som du är glad för/ser fram emot idag.**



**Skriv ner fem positiva/uppmuntrande påståenden som du ofta säger till dig själv.**



**Skriv ner fem saker som du är tacksam för idag.**



**Skriv ner fem positiva saker som du kan höra, lukta, se, höra eller känna omkring dig just nu i detta ögonblick. Varför gör de dig glad?**



**Skriv ner de tre valda positiva/uppmuntrande uttalanden som du ofta säger till dig själv på papperslapparna och gör en affisch i klassrummet tillsammans med din lärare och dina skolkamrater. Klipp av papperslapparna med en sax längs linjen när du är klar.**

## Aktivitet 5: Medvetenhet om mobbing

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 11-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1, 2 och 3, <i>aktivitet 6: Medvetenhet om mobbing</i> . Du kan också erbjuda eleverna pennor och färgpennor.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och ägna de första 10 minuterna åt en diskussion om mobbing. Undersök med eleverna vad mobbing är, hur man känner igen tecken på mobbing och hur mobbing ser ut. Ge dem sedan instruktioner om att dela in sig i tre grupper.</p> <p>Den första gruppen gör en affisch om vad mobbing är (en handling som skadar någon, en handling som görs avsiktligt, det är svårt att få mobbaren att sluta).</p> <p>Den andra gruppen ska göra en teckning - en affisch - av hur mobbing ser ut (fysisk (sparkar, bett, kastar saker etcetera), verbal (retas, hånas, förolämpas etcetera), relationell (skvaller, utesluta eller lämna folk utanför, säga till folk att inte vara dina vänner), cybermobbing - näthat).</p> <p>Den tredje gruppen ska göra en affisch om hur mobbing får människor att känna sig (dåliga, ledsna, arga, ängsliga, rädda, hopplösa, som om ingen gillar dem, som om de inte vill komma till skolan).</p> <p>Varje grupp får ett lämpligt arbetsblad för denna aktivitet. Varje grupp har 20 minuter på sig att skapa en affisch.</p> <p>Ägna de sista 15 minuterna åt grupppresentationer och en diskussion om medvetenhet om mobbing i en Growth Mindsetkontext. Du kan hjälpa eleverna att se mobbningen genom att utveckla en tillväxtinriktad tankesätt och medvetenhet. Hjälプ dem att förstå hur tankesätt (övertygelser) påverkar hur de reagerar på sociala utmaningar, som mobbing eller utfrysning, i skolan. Låt dem stärka den icke-dömande blicken på andra och inse att människor kan förändras.</p>



## Arbetsblad 1 för aktivitet 5: Medveten medvetenhet om mobbning (grupp A)

Gör en affisch om vad mobbning är. Presentera sedan affischen för din klass.

## Arbetsblad 2 för aktivitet 5: Medveten medvetenhet om mobbning (grupp B)

Gör en teckning - en affisch - av hur mobbning ser ut. Presentera sedan affischen för din klass.

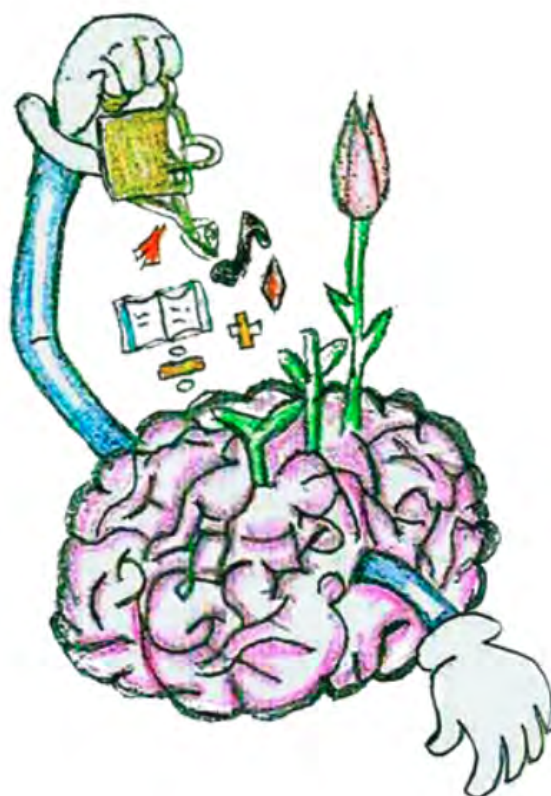
### Arbetsblad 3 i Aktivitet 5: Medveten medvetenhet om mobbning (Grupp C)

Gör en affisch om hur mobbning får människor att känna sig. Presentera sedan affischen för din klass.

# KAPITEL 4

## HEJDÅ FASTLÅST TANKESÄTT, VÄLKOMMEN TILLVÄXTTÄNK!

*Inspirerad av Ločniskar, Ošojnik, Marinšek, grundskolan Marije Vere, Kamnik, Slovenien och Jasminka Belščak, M. Sc. inf., kurator, Kroatien*



***Tankesättet finns inom oss. Du lär dig och växer i varje ögonblick.***

Följande aktiviteter för elever representerar grundläggande övningar i tillväxttänkande som eleverna kan göra regelbundet. Vissa av aktiviteterna utvecklar också tillväxtmedvetande genom frågor om positiv inställning. Fokus ligger främst på målanalys, inte på problemanalys. Aktiviteterna främjar tänkande, såsom vad som gick rätt (även om det bara var lite grann), hur var detta användbart för eleverna, vad kan de göra annorlunda nästa gång etcetera. För det mesta ökar aktiviteterna medvetenheten om vikten av ett tillväxttänkande och de resulterar i att man lär sig mer om hur man tänker på ett tillväxttänkande sätt.

## Aktivitet 1: Undersöka tankesättet kring tillväxt

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 6-10 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av Arbetsblad 1 i <i>Aktivitet 1: Undersöka tillväxttänkandet</i> . För att ge eleverna fler alternativ rekommenderar vi att du förbereder färgpennor, tusch, kriterior etcetera.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av Arbetsblad 1 och presentera dem för uttrycket "growth mindset". Fråga om någon av eleverna har hört detta uttryck tidigare och brainstorma / fundera tillsammans, vad skulle betydelsen bakom ordet vara. Förklara sedan för dem att ett tillväxtinriktat tankesätt innebär att man tror att ens hjärna kan växa och att man kan lära sig många nya saker. Man föds inte smart, man blir smart. Ett låst tankesätt är raka motsatsen. Det handlar om att tro att man inte kan lära sig nya saker. Du föds med dina kunskaper och färdigheter och kan inte bli smartare. Det kan vara bra att förklara att hjärnan är som en muskel. Precis som när du lyfter vikter kommer din hjärna att bli större och starkare när du tränar den.</p> <p>Ge eleverna 30 minuter att undersöka vilken typ av attityd och tänkande som ligger bakom en person med ett tillväxtinriktat tankesätt. På arbetsblad 1 ska de färglägga en skiss med tankar som är vanliga för personer med ett growth mindset. Du kan läsa dem innan du färglägger tillsammans.</p>

## Arbetsblad 1 för Aktivitet 1: Undersökning av tillväxttänkandet



Undersök vilken typ av attityd och tänkande som ligger bakom en person med growth mindset och färglägg en skiss.



## Aktivitet 2: Vägar till ett tillväxtorienterat tankesätt

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 1: Olika sätt att tänka tillväxt</i> . Förbered A2- eller A3-listor för varje grupp av elever för denna aktivitet. För att ge eleverna fler alternativ rekommenderar vi att du förbereder färgpennor, tusch, kriterior etcetera.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av Arbetsblad 1 och presentera dem för begreppet growth mindset. Fråga om någon av eleverna har hört detta ord tidigare och brainstorma/tänk tillsammans, vad skulle betydelsen bakom ordet kunna vara. Fråga sedan vilken elev som vill läsa upp informationen om growth mindset på arbetsblad 1. Lyssna tillsammans i klassrummet om ämnet och fråga eleverna om alla förstår innebörden bakom det. Du kan också ställa några underfrågor.</p> <p>Dela slumpmässigt in eleverna i grupper om två. Sprid ut A2- eller A3-listorna bland de indelade grupperna. Ge eleverna 30 minuter på sig att göra en affisch med ett tankemönster om ämnet. Instruera dem också att presentera ett tillväxttänkande i en teckning med exempelvis en symbol, en sak, ett föremål eller en växt.</p>

## Arbetsblad 1 för aktivitet 2: Sätt att tänka i termer av tillväxt



Läs information om growth mindset och arbeta sedan i par och gör en affisch med en tankekarta om ämnet. Presentera också ett Öppet tankesätt i en teckning.

**Ett tillväxtinriktat tankesätt är "förståelsen för att förmågor och förståelse kan utvecklas".** De som har ett growth mindset tror att de kan bli smartare, intelligentare och mer begåvade genom att lägga ner tid och ansträngning. Å andra sidan är **ett låst tankesätt ett tankesätt som utgår från att förmågor och förståelse är relativt fasta.** De som har ett fixerat tankesätt tror kanske inte att intelligens kan förbättras, eller att man antingen "har det eller inte" när det gäller förmågor och talanger. Den största skillnaden mellan de två tankesätten är tron på att intelligens och förmåga är bestående; den ena ser det som mycket permanent, med litet eller inget utrymme för förändring i någon riktning, medan den andra ser det som mer föränderligt, med möjligheter till förbättring (eller, för den delen, regression). Denna skillnad i tankesätt kan också leda till tydliga skillnader i beteende. Om någon tror att intelligens och förmågor är oföränderliga egenskaper, kommer de sannolikt inte att anstränga sig särskilt mycket för att förändra sin inneboende intelligens och sina förmågor. Å andra sidan kan de som tror att de kan förändra dessa egenskaper vara mycket mer villiga att lägga ner extra tid och ansträngning för att uppnå mer ambitiösa mål. Med ett growth mindset kan individer uppnå mer än andra eftersom de oroar sig mindre för att verka smarta eller begåvade och lägger mer av sin energi på att lära sig (Dweck, 2016).





### Hur ändrar man sitt tankesätt?

Det finns åtta grundläggande tillvägagångssätt för att utveckla ett sådant tankesätt:

1. Skapa en ny övertygande tro: en tro på dig själv, på dina egna färdigheter och förmågor och på din förmåga till positiv förändring.
2. Se misslyckanden i ett annat ljus: se misslyckanden som en möjlighet att lära av dina erfarenheter och tillämpa det du har lärt dig nästa gång.
3. Odlar din självkänedom: arbeta på att bli mer medveten om dina talanger, styrkor och svagheter; samla in feedback från dem som känner dig bäst och sammanställ den för att få en heltäckande bild av dig själv.
4. Var nyfiken och engagera dig i livslångt lärande: försök att inta ett barns attityd och se på världen omkring dig med vördnad och förundran; ställ frågor och lyssna uppmärksamt på svaren.
5. Bli vän med utmaningar: var medveten om att om du vill åstadkomma något värdefullt kommer du att möta många utmaningar på din resa; förbered dig på att möta dessa utmaningar, och på att misslyckas ibland.
6. Gör det du älskar och älska det du gör: det är mycket lättare att lyckas när du brinner för det du gör; oavsett om du odlar kärlek till det du redan gör eller fokuserar på att göra det du redan älskar, är det viktigt att utveckla passion.
7. Var ihärdig: det krävs mycket hårt arbete för att lyckas, men det krävs ännu mer än att arbeta hårt - du måste vara ihärdig, klara hinder och resa dig igen efter varje gång du faller.
8. Inspirera och inspireras av andra: det kan vara frestande att avundas andra när de lyckas, särskilt om de går längre än du, men det kommer inte att hjälpa dig att lyckas; engagera dig i att vara en inspiration för andra och använd andras framgångar för att också få inspiration (Zimmerman, 2016).



### Aktivitet 3: Att bemöta låst tankesätt

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 3: Att bemöta låsta tankesätt</i> .
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och prata med eleverna om tankar och uttalanden om fixa tankesätt. Berätta för dem att det är viktigt att känna igen dessa tankar i processen att utveckla ett growth mindset. Vi kan alla stöta på dem dagligen, men vi kan omstrukturera dem till ett mer positivt, tillväxtinriktat sätt. Det är för detta som aktiviteten är avsedd. Som lärare kan du läsa det högt och förklara för dem att du främst kommer att reflektera över tre utvalda låsta tankesätt som är ganska vanliga bland alla människor. Ge eleverna 30 minuter för att lösa arbetsblad 1.</p> <p>När eleverna har löst arbetsblad 1, fråga dem hur de kände sig när de mindes att de ställdes inför vissa omständigheter med dessa låsta tankar. Du kan också fråga dem hur det var att omformulera påståenden. Diskutera hur de kan använda detta i sin vardag och öva på detta.</p>

**Arbetsblad 1 i Aktivitet 3: Att bemöta låst tankesätt**

Har du någonsin tänkt "Jag är helt enkelt inte bra på det här"? Vilka var omständigheterna när du tänkte så (beskriv dina känslor)?

Försök att ersätta detta uttalande med ett mer positivt. Skriv ner det.

Hur känns det nya uttalandet för dig?



Har du någonsin tänkt "Det här är för svårt"? Vilka var omständigheterna när du tänkte så (beskriv dina känslor)?

Försök att ersätta detta uttalande med ett mer positivt. Skriv ner det.

Hur känns det nya uttalandet för dig?



Har du någonsin tänkt "Jag kan inte göra det"? Vilka var omständigheterna när du tänkte så (beskriv dina känslor)?

Försök att ersätta detta uttalande med ett mer positivt. Skriv ner det.

Hur känns det nya uttalandet för dig?

I följande gröna rektangel skriver du ner tre nya, mer positiva påståenden som du har omformulerat. Du kan också klippa ut denna del av arbetsbladet, spara det och läsa dessa påståenden igen när du stöter på fixa tankar.

### 1 POSITIVT PÅSTÅENDE

Istället för "jag är bara inte bra på det här" kommer jag att säga till mig själv

---

### 2 POSITIVT PÅSTÅENDE

Istället för "Det här är för svårt" kommer jag att säga till mig själv

---

### 3 POSITIVT PÅSTÅENDE

Istället för "jag kan inte göra det" kommer jag att säga till mig själv

---

## Aktivitet 4: Att bemästra tankar om tillväxt

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-12 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 4: Att bemästra tankar om tillväxt</i> .
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och prata med eleverna om tankar och uttalanden om fixa tankesätt. Berätta för dem att det är viktigt att känna igen dessa tankar i processen att utveckla ett growth mindset. Det finns en lista med påståenden från Lolas låsta tankar som hon upplever det just nu. Eleverna kan hjälpa Lola och ersätta listan med "growth mindset" påståenden.</p> <p>Ge eleverna 30 minuter för att lösa arbetsblad 1. När eleverna har löst Arbetsblad 1, fråga dem om hur de kände när de hjälpte Lola att ersätta påståenden om låst tankesätt med påståenden om tillväxttänk och utveckling. Du kan också fråga dem, hur var det användbart att omformulera påståenden. Diskutera hur de kan använda detta i sin vardag utifrån Lolas exempel och öva på detta.</p>

**Arbetsblad 1 för Aktivitet 4: Att bemästra tankar om tillväxt**

Läs följande påståenden om fixerade tankesätt som Lola har just nu och ersätt dem med påståenden om tillväxtbaserade tankesätt. Hjälp henne på traven.

1. " Antingen är jag bra på något eller så kan jag inte göra det."
2. " Jag kommer inte att misslyckas om jag inte försöker."
3. "Jag är avundsjuk på min skolkamrats bra betyg."
4. "Konstruktiv kritik (feedback som ger specifika, genomförbara förslag) är bara en personlig attack."
5. "Det är som det är."
6. "Jag behöver inte lära mig mer."
7. "Jag ger upp när jag är frustrerad."
8. "Jag skulle aldrig bli bra på sport, så jag kommer inte att fråga om att få börja med sport."
9. "Jag gillar inte att experimentera med nya saker."
10. "Det här problemet är inte mitt fel, det är någon annans."
11. "Jag vill hellre känna mig trygg än att försöka utvecklas."

12. "Det är ingen idé att försöka om jag kommer att misslyckas."

13. "Jag vet redan allt jag behöver veta."

14. "Jag har alltid fått höra att jag inte kan vara en A elev."

15. "Jag kommer aldrig att bli så smart."

16. "Min kompis kan göra alla skoluppgifter så enkelt."

17. "Det är tillräckligt bra."

18. "Jag är ett misslyckande."

19. "Vad är poängen med att försöka?"

20. "Att gå på dans-tävlingen var ett dumt misstag. Jag misslyckades!"



**Vilka av ovanstående påståenden möter du också i din vardag?  
Vad skulle Lola kunna tänka annorlunda på nästa gång?**

## Aktivitet 5: Jag kan vara framgångsrik

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	En kopia av arbetsblad 1 i <i>aktivitet 5: Jag kan bli framgångsrik</i> .
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av arbetsblad 1 och prata om varför det är viktigt att ha ett tillväxtinriktat tankesätt i livet. Diskutera den positiva inverkan som growth mindset har på en person i alla aspekter av livet. Diskutera sedan om sambandet mellan growth mindset och (akademisk) framgång, det vill säga framgång i skolan.</p> <p>Ge eleverna 40 minuter för att skriva ett brev om att de kan vara framgångsrika. Med detta brev kommer de att påminna sig själva om vilka de är. Instruera dem att skriva om sig själva om 10 år; vad är deras kärna, vad de, vad är deras mål, önskemål, och varför är de värda oavsett vilka hinder de måste möta. De ska också beskriva sin väg till akademisk framgång och var de ser sig själva om 10 år.</p>

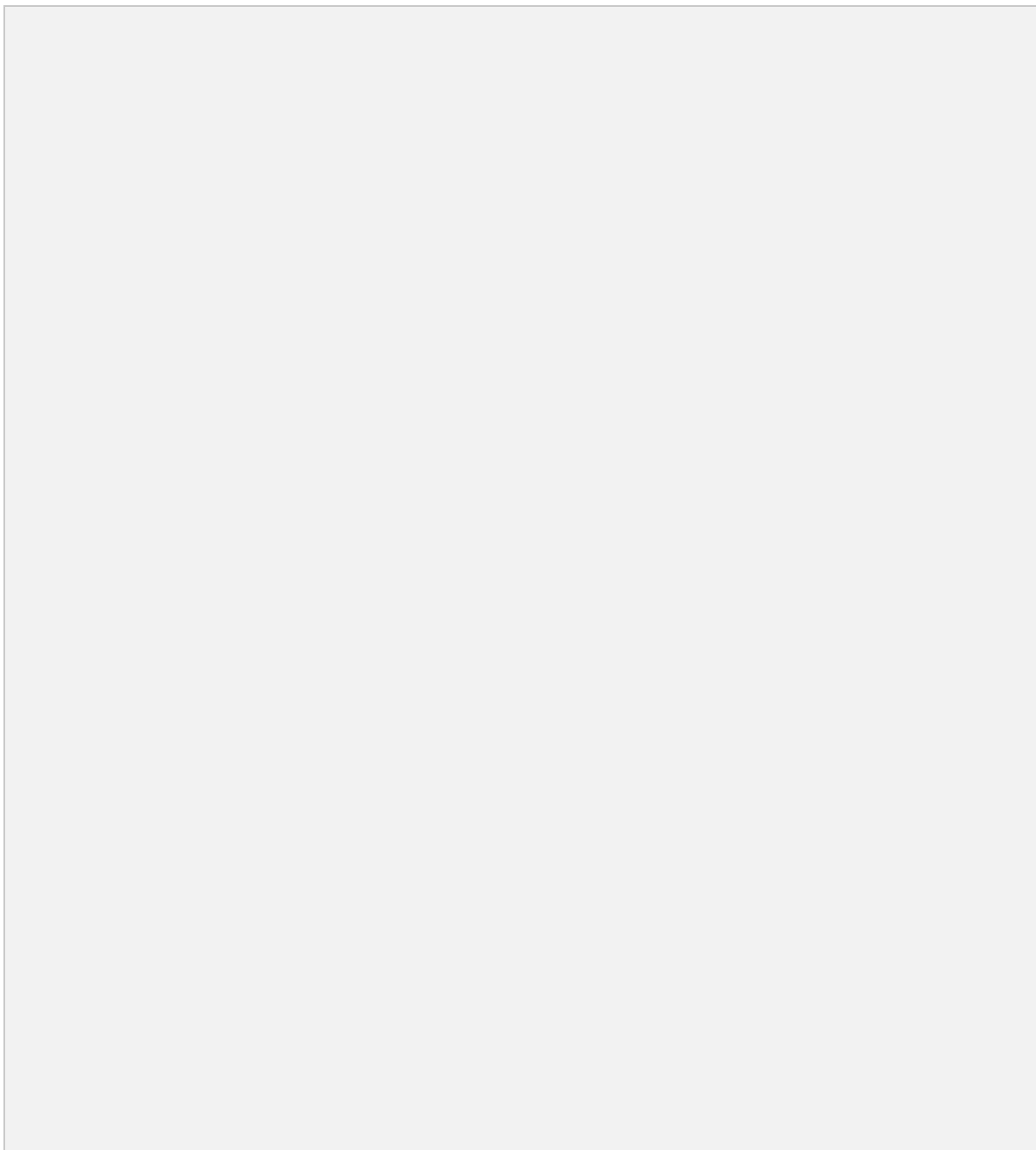
## Arbetsblad 1 för aktivitet 5: Jag kan bli framgångsrik



**Skriv ett brev där du påminner dig själv om vem du verkligen är. Skriv om dig själv om 10 år, vem är du, vad är dina mål, önskningar; och varför är du värdefull oavsett vilka hinder du måste möta. Beskriv din väg till akademisk framgång och var du ser dig själv om 10 år.**

ETT brev



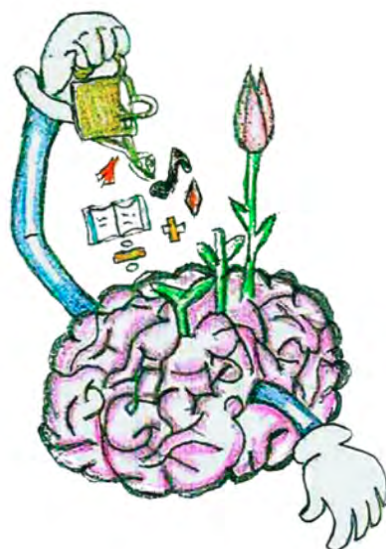


# KAPITEL 5

## TEATER OCH ATT SLÄPPA TAGET:

### ATT ARBETA MED SJÄLVFÖRTROENDE FÖR ATT UTVECKLA SITT SINNE

*Inspirerad av Jacquie Siracuse, lärare i franska och teater, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, La Réunion*



**"Vi behöver inte skämmas för de vi är."**

"The Growth mindset": detta är tankesättet hos den student som inte känner sig nedvärderad av ett misslyckande utan kan se svårigheter som en utmaning. Att tala är ett område där eleverna inte alla känner sig bekväma. De känner att de har problem. Det är inte lätt för många tonåringar att stå inför en vuxen publik (i samband med prov) eller en publik bestående av ungdomar i deras egen ålder (till exempel vid muntliga presentationer). Det är till och med svårt för de blygaste att tala inför klassen och svara på en enkel fråga från läraren.

Teateraktiviteter är ett effektivt sätt att arbeta med självförtroende, rädsla för att misslyckas, rädsla för att bli förlöjligad och rädsla för att bli bedömd. De ger eleverna möjlighet att arbeta med de muntliga färdigheter som är nödvändiga för att öppna sig för andra och omvärlden. Att ha självförtroende och att våga tala offentligt är att utveckla ett tillväxttänkande.

I följande kapitel föreslås enkla och lekfulla teateraktiviteter.

Iscensättningen är mycket viktig. Läraren kan förbereda ett teaterutrymme (en liten scen) och tillhandahålla rekvisita och teaterdekor. Det är intressant att läraren också deltar i aktiviteterna. Han/hon kan spela upp de teatrala situationerna och kan till och med börja övningen först för att uppmuntra eleverna att följa efter. När läraren börjar aktiviteten först är det inte en fråga om att ge ett exempel att följa, det är en fråga om att visa eleverna att hen avslöjar sig själv, hen vågar, hen står inför svårigheten att vara framför andra. Hen ställer sig på samma nivå som eleverna för att följa dem och visa dem att skam inte existerar i sig själv, det är vi som gör att den existerar och vi kan tillsammans, lärare och elever, besluta att den inte finns längre.

## Aktivitet 1: När slumpen blir regissör (improvisationsteater)

	<b>TID</b>	<p>Denna aktivitet kan ta mellan 30 minuter och 1 timme beroende på antalet grupper.</p> <p>Aktiviteten för varje grupp varar mellan 2 och 5 minuter.</p>
	<b>ÅLDER</b>	<p>Denna aktivitet rekommenderas för elever mellan 11 och 15 år.</p>
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Vi behöver ett utrymme för att kunna spela teater (en scen).</p> <p>Vi behöver också rekvisita som kommer att väljas slumpmässigt.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Eleverna bildar grupper om 3 eller 4.</p> <p>Varje grupp drar en plats och ett föremål slumpmässigt och måste improvisera fram en situation med hjälp av föremålet.</p> <p>Exempel på platser: stranden, klassrummet, i en bil, på bio, på en fotbollsplan, på vandring i bergen, på polisstationen, på rektorns kontor, hemma hos mormor.</p> <p>Föremål: ovanliga eller vanliga vardags-föremål (du kan använda allt du har till hands).</p>

## Aktivitet 2: Läs mig, jag följer dig





	<b>TID</b>	<p>Denna aktivitet tar ca 20 minuter.</p> <p>Aktiviteten för varje grupp varar i en till två minuter.</p>
	<b>ÅLDER</b>	<p>Denna aktivitet rekommenderas för elever mellan 11 och 15 år.</p>
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Du behöver ett utrymme för drama (en scen).</p> <p>Eleverna får använda föremål som de hittar i sin omgivning.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Eleverna bildar grupper om 3 (en berättare och två skådespelare) - varje grupp kan byta roller flera gånger om de vill.</p> <p>Berättaren läser en kort text (slumpmässigt vald) för de två skådespelarna i sin grupp.</p> <p>De har två minuter på sig att komma på en kort pjäs.</p> <p>Talaren läser texten högt och skådespelarna måste spela upp den utan att tala.</p>

### Arbetsblad 1 för aktivitet 2: Läs mig, jag följer dig

Läs en kort text (slumpmässigt vald) för de två skådespelarna i din grupp.

1. Don Quijote stod rak och stolt på ett sto som var lika smal som han själv. Efter honom följde en åsna på vilken en liten fet man satt och slumrade, när han plötsligt vaknade av ett rop.
2. Fisken lockades av lukten och daggmaskens slingrande rörelser och svalde den. Omedelbart trängde kroken in i läppen och fisken kände hur den drogs upp ur vattnet.
3. Pablo gav sig i väg med sin papegoja på axeln. När han passerade en flod såg han några vackra blommor och gick ner i vattnet för att plocka några. Han stod upp till knäna i vatten när en enorm krokodil dök upp, med munnen öppen och hotfull.
4. Häxan gav Snövit ett äpple. Flickan var hungrig och bet i frukten. Omedelbart frös hennes blod och hon föll i djup sömn. Äpplet var förgiftat och häxan skrattade: "Ah, ah, ah!"

### Aktivitet 3: Upptäck din egen clown (inre resa)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 45 minuter.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 9-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>En kopia av Arbetsblad 1 i <i>Aktivitet 3: Upptäck din egen clown</i>. Du behöver också saxar till eleverna så att de kan klippa av papperslappar.</p> <p>Vi rekommenderar att du spelar lite musik i bakgrunden för en avslappnad stämning, men det är inte obligatoriskt.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Ge eleverna en kopia av Arbetsblad 1 och instruera dem att dela in sig i grupper om fyra elever. I denna aktivitet kommer varje elev att ha 10 minuter på sig att spela en roll som clown.</p> <p>De kan sjunga, dansa, prata, röra sig osv. Det viktigaste är att de känner sig avslappnade och är sig själva, medvetna och närvarande. Det är ännu bättre om de släpper taget om sina egna gränser.</p> <p>Under tiden ska du se deras framsteg, motivera dem, uppmuntra dem och ge dem lite vägledning. Du kan också visa dem några av rörelserna om några av eleverna är lite nervösa.</p> <p>Ge eleverna 40 minuter på sig att spela en roll som clown i en grupp om fyra elever. På arbetsblad 1 måste de skriva ner 5 saker som de gillade med sina skolkamraters uppträdanden som clown.</p> <p>När aktiviteten är klar klipper eleverna ut tre papperslappar där de 5 saker de gillade står skrivna. De ger en papperslapp till varje medlem i sin grupp.</p>

### Arbetsblad 1 i Aktivitet 3: Upptäck din egen clown

#### Instruktioner:

I denna aktivitet får varje elev 10 minuter på sig att spela en roll som clown. Ni kan sjunga, dansa, prata, röra er osv. Det viktigaste är att du känner dig avslappnad och är dig själv, fullt medveten och närvarande. Det är ännu bättre om du släpper taget om dina egna gränser.



**Skriv ner 5 saker du gillade med skolkamratens föreställningar som clown.**

När aktiviteten är klar klipper du ut de tre papperslapparna och ger dem till varje medlem i gruppen.

MIN KOMPIS NAMN:	Min kompis namn:	Min kompis namn:
_____	_____	_____
I din roll som clown gillade jag:	I din roll som clown gillade jag:	I din roll som clown gillade jag:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

## Aktivitet 4: Arbete med litterära texter: dramatisering

	<b>TID</b>	Denna aktivitet tar 1 timme
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever mellan 11 och 15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Vi behöver ett utrymme för teaterspel.</p> <p>Vi behöver rekvisita som är relaterad till texten (falskt svärd, cape...) Eleverna får använda föremål som de hittar i sin omgivning.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>När vi studerar en viktig litterär text arbetar vi med att ge den röst (teatralisering).</p> <p>De olika stegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tyst läsning av texten</li> <li>• högläsning</li> <li>• teateruppläsning med rekvisita</li> </ul>

### EXEMPELTEXT FÖR AKTIVITET 4:

Vi befinner oss i en sekvens om Tristan och Yseult, i studiet av medeltida texter. Den gulmarkerade delen fungerar som stöd för aktivitet 3.

*"Lorder av Irland, Morholt kämpade väl. Se: mitt svärd är avhugget, ett fragment av bladet sitter fast i hans skalle. Ta bort denna bit av acer, lorder: Det är Corwalls tribut!"*

**Rekommenderade tillbehör:** ett falskt svärd, en cape, heroisk musik...

## EXEMPELTEXT PÅ ENGELSKA



*Before we start: let's locate the kingdom of Ireland on the map and remind ourselves where each character comes from.*

Tristan climbed into a boat alone and sailed towards the island of Saint-Samson. But the Morholt had hoisted a rich purple sail from its mast, and was the first to land on the island. He was tying his boat to the shore when Tristan, touching down in his turn, pushed his boat out to sea with his foot.

Vassal, what are you doing?" said the Morholt, "and why haven't you tied up your boat like me? - Vassal, what's the point?" replied Tristan. One of us will return alive from here: isn't one boat enough for him?

And the two of them, rousing each other to battle with outrageous words, plunged into the island.

No one saw the bitter battle, but three times it seemed that the sea breeze carried a furious cry to the shore. Then, as a sign of mourning, the women beat their palms in chorus, and the Morholt's companions, massed apart in front of their tents, laughed. At last, around nine o'clock, the purple sail was seen stretching in the distance; the Irishman's boat detached itself from the island, and a cry of distress rang out: "The Morholt! the Morholt! But as the boat grew, suddenly, at the top of a wave, it showed a knight standing at the bow; each of his fists held out a brandished sword: it was Tristan. Immediately twenty boats flew out to meet him, and the young men swam in.

The valiant man rushed to the shore and, as the mothers kissed his iron shoes on their knees, he shouted to the Morholt's companions:

"Lords of Ireland, the Morholt fought well. Look: my sword is chipped and a fragment of the blade is stuck in his skull. Take this piece of steel away, lords: it is the tribute of Cornwall!"

So he went up to Tintagel (...) Tristan reached the castle and collapsed in King Mark's arms, blood streaming from his wounds.



## EXEMPELTEXT PÅ FRANSKA



**Avant de commencer:** Situons sur la carte le royaume d'Irlande et rappelons d'où vient chaque personnage.

### « Nul ne vit l'âpre bataille »

Après avoir reçu une éducation de chevalier, Tristan se rend à Tintagel, à la cour de son oncle, Marc de Cornouailles. Or le Morholt, un chevalier géant, frère de la reine d'Irlande, réclame aux Cornouaillais trois cents jeunes gens et trois cents jeunes filles destinés à devenir esclaves. Seul Tristan accepte d'affronter le géant, sur l'île de Saint-Samson, au large de Tintagel.

Tristan monta seul dans une barque et cingla<sup>1</sup> vers l'île Saint-Samson. Mais le Morholt avait tendu à son mât une voile de riche pourpre<sup>2</sup>, et le premier il aborda dans l'île. Il attachait sa barque au rivage, quand Tristan, touchant terre à son tour, repoussa du pied la sienne vers la mer.

5 « Vassal<sup>3</sup>, que fais-tu ? dit le Morholt, et pourquoi n'as-tu pas retenu comme moi ta barque par une amarre<sup>4</sup> ?

– Vassal, à quoi bon ? répondit Tristan. L'un de nous reviendra seul vivant d'ici : une seule barque ne lui suffit-elle pas ? »

10 Et tous deux, s'excitant au combat par des paroles outrageuses<sup>5</sup>, s'enfoncèrent dans l'île.

Nul ne vit l'âpre<sup>6</sup> bataille ; mais, par trois fois, il sembla que la brise de mer portait au rivage un cri furieux. Alors, en signe de deuil, les femmes battaient leurs paumes<sup>7</sup> en chœur, et les compagnons du Morholt, massés<sup>8</sup> à l'écart devant leurs tentes, riaient. Enfin, vers l'heure de none<sup>9</sup>, on vit au loin se tendre la

15 voile de pourpre ; la barque de l'Irlandais se détacha de l'île, et une clameur de détresse retentit : « Le Morholt ! le Morholt ! » Mais, comme la barque grandissait, soudain, au sommet d'une vague, elle montra un chevalier qui se dressait à la proue<sup>10</sup> ; chacun de ses poings tendait une épée brandie : c'était Tristan. Aussitôt vingt barques volèrent à sa rencontre et les jeunes hommes se jetaient à la nage. Le preux<sup>11</sup> s'élança sur la grève<sup>12</sup> et, tandis que les mères à genoux baisesaient ses chausses<sup>13</sup> de fer, il cria aux compagnons du Morholt : « Seigneurs d'Irlande, le Morholt a bien combattu. Voyez : mon épée est ébréchée, un fragment de la lame est resté enfoncé dans son crâne. Emportez ce morceau d'acier, seigneurs : c'est le tribut<sup>14</sup> de la Cornouailles ! »

25 Alors il monta vers Tintagel [...]. Tristan parvint au château, il s'affaissa entre les bras du roi Marc : et le sang ruisselait de ses blessures.

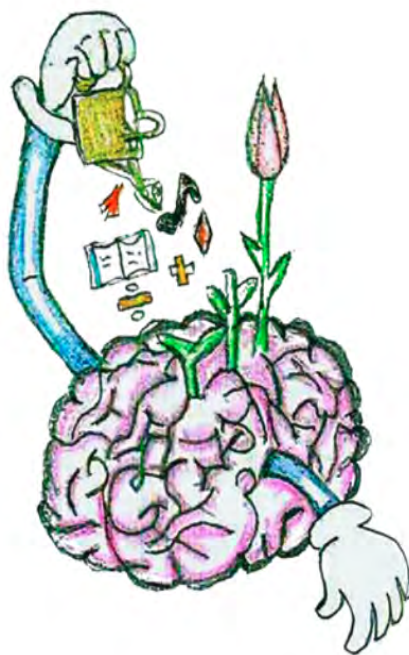
*Le Roman de Tristan et Iseut* (XII<sup>e</sup> siècle), chapitre 2, adapté par Joseph Bédier (1900).

1. cingla : navigua.
2. pourpre : étoffe teinte d'un rouge vif, symbole d'une haute dignité.
3. vassal : terme de mépris, utilisé par les adversaires avant le combat.
4. une amarre : cordage servant à retenir un navire.
5. outrageuses : insultantes.
6. âpre : rude.
7. leurs paumes : mains.
8. massés : rassemblés.
9. none : neuvième heure après le lever du soleil (15 heures).
10. la proue : avant d'un bateau.
11. le preux : brave, vaillant.
12. la grève : rivage.
13. ses chausses : partie de l'équipement du chevalier qui le couvre de la taille aux pieds.
14. le tribut : ce que le vaincu doit donner ou payer au vainqueur.

# KAPITEL 6

## FYSISKA AKTIVITETER I DEN FRIA NATUREN: TRÄNA, VARA UTHÅLLIG, ÖVERTRÄFFA SIG SJÄLV, (ÅTER)FÅ SJÄLVFÖRTROENDE GENOM ATT UPPTÄCKA ÖN

*Inspirerad av Natacha BENARD, lärare i idrott, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, La Réunion*







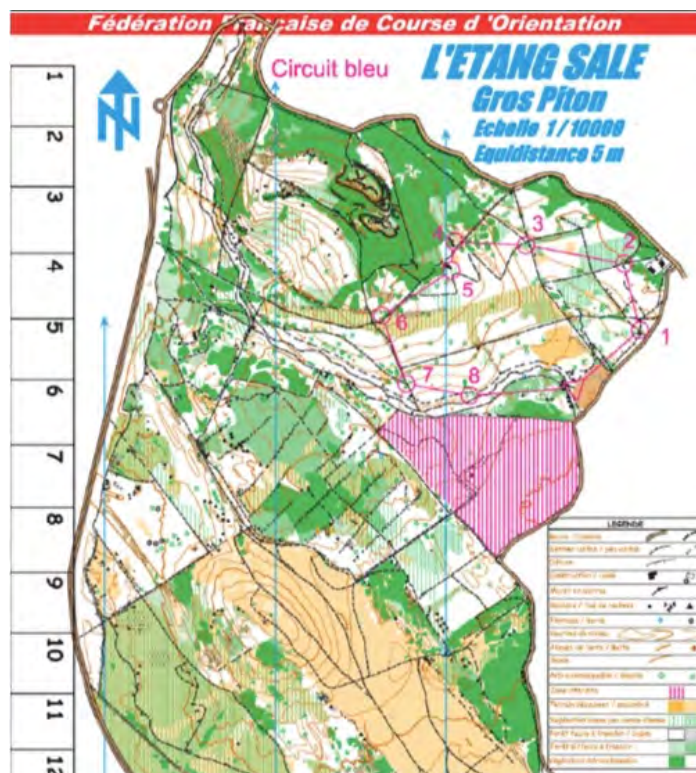
**"Alon bat' caré à la découverte de l'île." (Créole) / "Låt oss ta en promenad runt ön."**

"Tillväxttänkandet": detta är tankesättet hos den elev som inte känner sig nedvärderad av ett misslyckande utan som lyckas se svårigheter som en utmaning. I ett alltmer stillasittande och inåtvänt samhälle, där skärmtid alltför ofta ersätter fysisk aktivitet och verklig social interaktion, vågar våra elever, tvärtom vad man skulle kunna tro, aldrig gå särskilt långt från sitt grannskap. Det okända är problematiskt för dem, eftersom de ofta saknar självförtroende och inte blir lugnade av tanken på att gå mot något de inte känner till. Dessutom innebär den fysiska ansträngningen och uthålligheten ibland obehagliga förnimmelser som de är mycket lite eller inte alls bekanta med. Utomhusaktiviteter (orientering, kajakpaddling och vandring) är ett utmärkt sätt att arbeta med självförtroende, rädsla för det okända och att pressa sig själv till det yttersta, eftersom de bygger på föreställningen om en grupp och nyhet. De ger också möjlighet att arbeta med de sociala färdigheter som är viktiga för deras vuxna liv, så att de kan öppna sig för andra och omvärlden. Att få självförtroende, hålla ut trots svårigheter och våga upptäcka områden som inte utforskas av jämnåriga är alla möjligheter att uppleva livets avgörande ögonblick och, framför allt, att utveckla ett tillväxtinriktat tankesätt.





I följande kapitel föreslås tre fysiska aktiviteter utomhus, var och en utformad för att vara progressiv när det gäller fysisk och mental svårighetsgrad. För att göra det lättare för eleverna att engagera sig bildas affinitetsgrupper för alla utflykter.

## Aktivitet 1: Hitta rätt med hjälp av en karta i ett avgränsat område (orienteringstävling i skogen Étang-Salé)

	<b>TID</b>	<p>Denna aktivitet sker i två steg: det första på 30 minuter och det andra på 1 timme.</p> <p>Varje grupp om 3 elever genomför två olika rutter, var och en med 8 markörer, och måste återvända till startpunkten inom tidsgränsen.</p>
	<b>ÅLDER</b>	<p>Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 13-15 år.</p>
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Vi behöver ett inhägnat naturområde, orienteringskartor med skala, en mobiltelefon, pennor, kontrollkort, stoppur och ett så kallat "KIFÉKOI"-blad för att kontrollera att alla elever har återvänt.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Eleverna bildar grupper om högst 2 eller 3 personer.</p> <p>Varje grupp ger sig iväg längs en valfri rutt, med säkerhetsinstruktioner om att hålla ihop och återvända före den fastställda tidsgränsen.</p> <p>Målet är att hitta alla åtta markörer på kortast möjliga tid.</p> <p>Exempel på platser: i skolan, på alla platser som anges för orientering och med en karta med skala.</p> <p>Objekt: karta, kontrollkort, stoppur, mobiltelefon etcetera.</p>



## Aktivitet 2: Styra, driva och balansera dig själv i en båt (paddla kajak längs floden Bras des Marsoins)

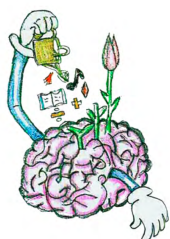
	<b>TID</b>	Denna kajakpaddling tar ca 1 timme att genomföra.  Vi har dock en och en halv timmes bilresa för att komma till själva anläggningen.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 13-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	Vi behöver ett naturområde: en flod, en kajak, en paddel, en hjälm, en flytväst och vattenskor.
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	Eleverna bildar grupper om 2 personer och placerar sig i en tvåsitsig kajak. De som är mer bekväma kan paddla ensamma i en ensitsig kajak.  Färden nedför floden sker i en följd, den ena kajaken efter den andra. Under nedfärden görs 5 stopp efter forsarna för att samla ihop alla kajaker innan man fortsätter till nästa fors.



### Aktivitet 3: Gå i grupp längs en definierad rutt (sportiga vandringar med lutningar)

	<b>TID</b>	Denna aktivitet kräver mellan 5 och 6 timmars promenad varje dag.
	<b>ÅLDER</b>	Denna aktivitet rekommenderas för elever i åldern 13-15 år.
	<b>VAD DU BEHÖVER</b>	<p>Vi kommer att använda GRR2 vandringsleder på Reunion Island.</p> <p>Vi behöver utrustning som passar för vandring: vandringskängor/skor, vandringsryggsäck, 1,5-liters vattenflaska, keps, med mera.</p> <p>En lärare går i täten och en annan i slutet av gruppen. De andra lärarna är utspridda bland de andra eleverna.</p>
	<b>INSTRUKTIONER FÖR AKTIVITETER</b>	<p>Eleverna bör packa så lite som möjligt och bara ta med det som är nödvändigt för den två dagar långa vandringen.</p> <p>Säkerhetsanvisningarna är följande: gå i grupp, håll dig inom hörhåll för en övervakande vuxen, gå på bergssidan, lämna mobiltelefonen i väskan.</p>

## Exempel på vandringar som genomförts med 14-åringar



MINDSET GO 2.