

Mina kamrater

Leta reda på personer i klassen som passar in på följande beskrivningar och be dem skriva in sina initialer i lämplig ruta.

Någon som bott i en annan stad än Du?
Vem?

Någon som spelar ett intstrument. Vilket?

Någon som har fotboll som sin favoritsport?

Någon som är uppe länge på kvällarna.

Någon som har ett ovanligt husdjur?
Vilket?

Någon som samlar på något. Vad?

Någon som älskar grönsaker.

Någon som läst en bra bok på sista tiden.
Vilken?

Någon som utövar någon sport efter skolan.
Vilken?

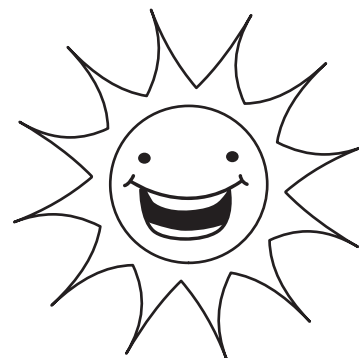
Gladogram

Datum: _____

Till: _____

Meddelande: _____

Från: _____



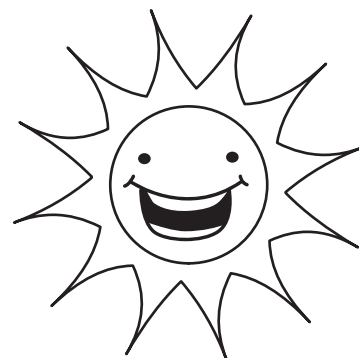
Gladogram

Datum: _____

Till: _____

Meddelande: _____

Från: _____



Intervju

Fullständigt namn: _____

Födelsedatum: _____

En bra bok du läst: _____

En bra tidning du läst: _____

En bra film du sett: _____

En skådespelare du uppskattar: _____

En sångrupp du tycker om: _____

En skiva du gärna lyssnar på: _____

En sport du uppskattar: _____

Ett skolämne du tycker om: _____

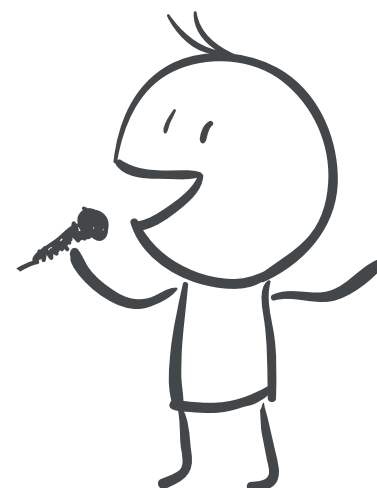
En maträtt du tycker om: _____

En hobby du har: _____

Din älsklingsplats: _____

En av dina framtidsdrömmar: _____

Något du gillar hos dig själv: _____



Min trebenta pall

1. Skriv tre saker som du tycker du är bra på.

2. Vilka saker uppskattar andra hos dig? Skriv minst tre.

3. Vilka saker ansvarar du för? Skriv minst tre.



Goda lyssnare

1. Mina favoriträtter är _____
2. På loven gillar jag att _____
3. Ibland önskar jag att jag hade _____
4. En sak jag aldrig kommer att vilja göra är _____
5. Jag tycker det är lätt att _____
6. Jag tycker det är svårt att _____
7. Jag är lycklig när _____
8. Ett skolämne som jag behöver hjälp med _____
9. Jag blir arg när _____
10. Tillsammans med mina vänner brukar jag _____
11. Jag är bra på _____
12. Något jag skulle vilja lära mig är _____
13. Mitt bästa lov är _____ därför att _____

14. Världen skulle vara bättre om _____
15. Min favoritmusik är _____
16. Ett tillfälle då jag kände mig glad _____
17. Någon jag verkligen beundrar är _____
18. Om jag hade en ledig dag skulle jag _____
19. Något annat som jag vill berätta _____
20. _____

Vulkanutbrott

Gör upp en lista över situationer som utlöser ilska och besvikelse. Räkna upp lämpliga och olämpliga sätt att hantera dessa situationer under de olika kategorierna nedan.

Situationer som utlöser ilska och besvikelse

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



Lämpligt beteende

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Olämpligt beteende

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Vänner

Beskriv den grupp du tillhör eller en grupp som du känner till.

1. Varför vill man tillhöra en grupp? _____

2. Nämn några positiva gruppaktiviteter. _____

3. Nämn några negativa gruppaktiviteter. _____



Jag känner mig

Skriv upp fem situationer.

Skriv en "Förebräelse" och ett "Jag känner mig" påståande för var och en.

Situation	Förebräelse	"Jag känner mig"
1. En vän avbryter dig.	1. Tror du att du är den ende som har något viktigt att säga.	1. När du avbryter mig känner jag mig sårad därför att jag har något viktigt att säga.
2. _____	2. _____	2. _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
3. _____	3. _____	3. _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
4. _____	4. _____	4. _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Problemlösning i fem steg

Fyll i arbetsbladet med en kamrat.

Situation

1. Vari består problemet?

Person A: _____

Person B: _____

2. Vilka frågor behöver ställas?

Person A: _____

Person B: _____

3. På vilka olika sätt kan man lösa problemet?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

4. Vilka olika alternativ skulle lösa problemet på bästa sätt?
(Kryssa över omöjliga alternativ i steg 3.)

5. Vilken lösning gör att båda sidor "vinner"?

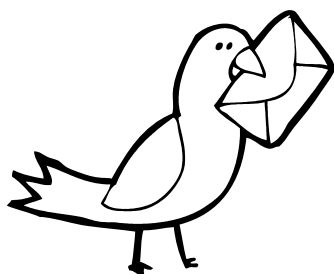
Snällogram

Avsluta följande meningar.

Det var tråkigt att höra att _____

Jag vet hur det kan kännas _____

Jag vill att du skall veta _____



Till: _____

Datum: _____

Från: _____

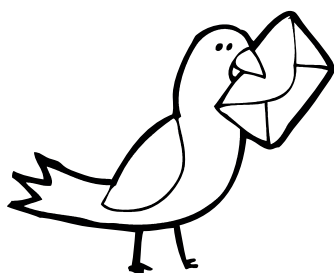
Snällogram

Avsluta följande meningar.

Det var tråkigt att höra att _____

Jag vet hur det kan kännas _____

Jag vill att du skall veta _____

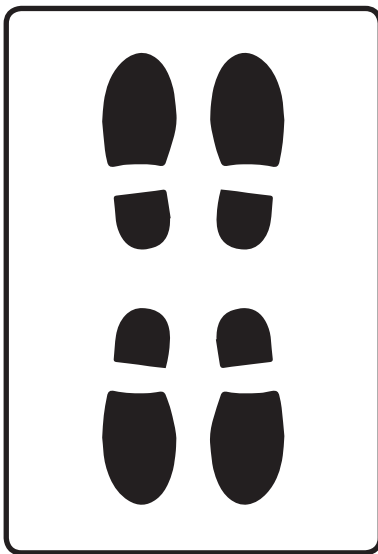


Till: _____

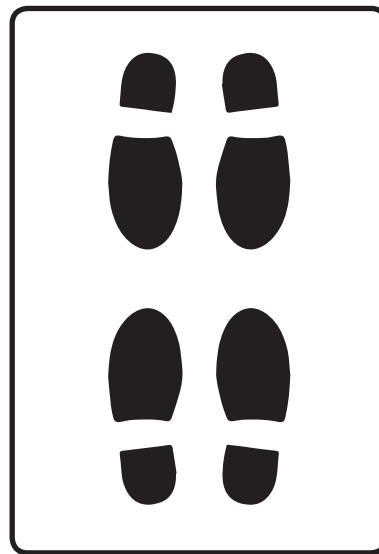
Datum: _____

Från: _____

Femstegslösningen



1.



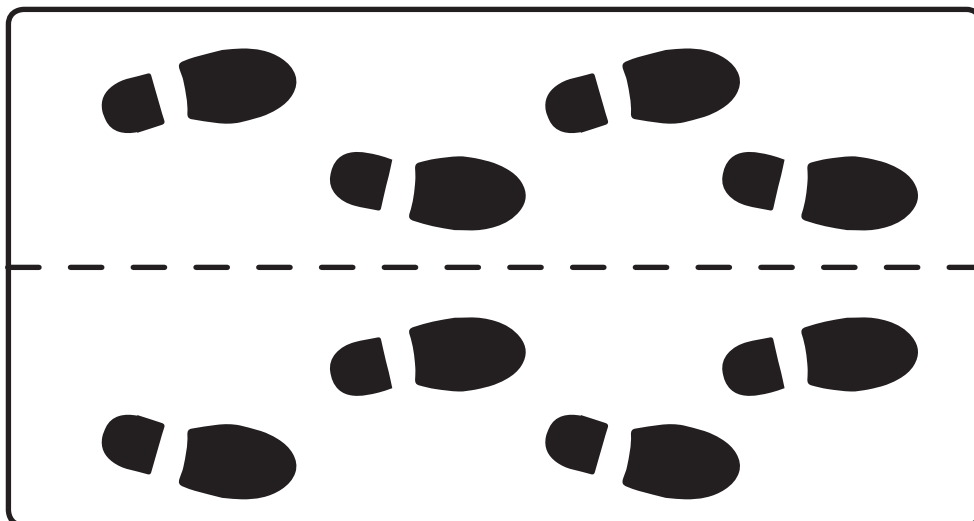
2.



3.



4.



5.

Jag tycker

Ringa in de påståenden som du tycker är viktiga och påverkar dina beslut i livet just nu.

- att leva i ett demokratiskt samhälle

- att ha tid för mig själv

- att ha tid att använda min fantasi och vara kreativ

- att leva sunt

- att vara omtyckt av andra

- att mycket pengar

- att ha fritid

- att göra bra ifrån mig i skolan

- att se bra ut (utseende och klädsel)

- att ha många kamrater

Behovspyramid



Man försöker alltid nå pyramidens topp. Men man måste alltid ta ett steg i taget. Innan du når det andra steget måste du klara av det första osv. Under loppet av en dag eller en vecka händer saker som får dig att antingen komma en bit högre upp på pyramiderna eller också halkar du tillbaka en bit, men du försöker alltid klättra så högt som möjligt.

Låt oss titta på ett exempel där människor rör sig upp och ner för pyramiderna. Anta att det är två kamrater som cyklar hemåt från skolan. Det är fredag eftermiddag och de skrattar, leker och pratar. De försöker antagligen tillfredställa sina behov av att tillhöra och känna sig tillfreds med sig själva (respekt).

Plötsligt kommer en lastbil runt hörnet i hög fart och kör rakt emot oss. Vad händer? Ja, det är troligt att de glömmer allt vad tillhörighet och respekt heter och istället raskt börjar tänka på trygghet och säkerhet. De glider snabbt ner för pyramiderna.

Vi låter historien få ett lyckligt slut och säger att de undkommer faran. Vad händer med dem? När de slutar darra skjuter de undan sina trygghetsbehov och börjar klättra upp för pyramiderna igen till tillhörighet och respekt.

Vi rör oss alla upp och ner för pyramiderna varje dag. Det är inte alltid så dramatiskt men vi rör oss. Var gång vi blir hungriga glider vi nedåt. Vår dagliga drivfjäder är alltid kunna klättra så högt som möjligt.

Kritiskt tänkande

- Exempel:**
1. Att kritiskt granska en "poplåt".
 2. Att kritiskt granska en populär TV-serie.
 3. Att kritiskt granska ett populärt bioreklamslag.
 4. Att kritiskt granska en populär film.

Process för kritiskt tänkande

1. Välj en annons/artikel att granska: _____

2. Ställ frågor i ämnet.

a) Vilka är de positiva sidorna? _____

b) Vilka är de negativa sidorna? _____

3. Samla in information för att få svar. _____

4. Granska informationen. (Är de positiva sidorna fler än de negativa? Är de negativa fler än de positiva? Väg informationen.)

5. Bestäm vilken ståndpunkt du skall inta. _____

Tänk själv

Kritiskt tänkande

1. Välj ett av förslagen från elevblad 14 att granska.

2. Ställ frågor.

a) Vilka är de positiva sidorna? _____

b) Vilka är de negativa sidorna? _____

3. Samla in information för att få svar. _____

4. Granska informationen. (Är de positiva sidorna fler än de negativa? Är de negativa fler än de positiva? Väg informationen.)

5. Bestäm vilken ståndpunkt du skall inta. _____

Funderingar kring risktagande

Risk

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Positiva konsekvenser

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Negativa konsekvenser

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mitt beslutsträd

Beslut

(1) Positiva **(2) Positiva**

(1) Negativa **(2) Negativa**

Val

(1) **(2)**

Situation

Hälsa

1. Fundera på vilka de 5 viktigaste faktorerna är som du tycker påverkar hälsan. Välj bland orden nedan.
2. Rangordna faktorerna och diskutera med de andra i gruppen.
3. Välj ut de 3 viktigaste faktorerna som gruppen kan enas om.

vänner	trivsel	sociala medier
sömn	rökning	narkotika
kultur	miljö	motion
kost	frukt	glass
ålder	pengar	musik
alkohol	godis	intressen
fotboll	ridning	dans
TV-spel	film	böcker
kläder	frisyr	träning

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sammanfattning

Gruppens 3 viktigaste punkter är:

Om tobak och snus

Cigaretter

1. De flesta människor röker inte. En del tonåringar börjar röka. Även om andelen vuxna som röker har minskat på senare år, så har andelen tonåringar som röker ökat. Cigaretter får inte säljas till ungdomar under 18 år.
2. Nästan alla lungcancerfall drabbar människor som röker. Lungcancer är svår att bota.
3. Hjärtsjukdomar och hjärtinfarkt har ett direkt samband med rökning.
4. Cigaretter innehåller ett stort antal skadliga kemikalier, bl.a. ämnen som kan orsaka lungcancer. All tobaksrök innehåller tjära som är skadligt. Cigaretter innehåller också nikotin, ett gift som skadar hjärtat och andra organ.
5. Många tror att de blir lugnare av cigaretter och snus. Men faktum är att nikotin gör människor nervösa och skärrade.
6. Rökning påverkar hälsan på mycket kort tid, andfäddhet, sämre blodcirkulation t.ex. Rökning ger också gula tänder, nikotinfärgade fingrar och dålig andedräkt.
7. Det är svårt att sluta röka, beroendet kan bli mycket starkt. Rökning är farligt för icke-rökare som inandas den rökfyllda luften.
8. Utöver lungcancer kan rökare också få cancer i munhålan eller i halsen.

Snus

1. Snus är benämningen på icke rökt tobak. Det finns tuggtobak och luktsnus.
2. Snus får inte säljas till ungdomar under 18 år.
3. Snus är finmalda tobaksblad som blandats med vatten och smakämnen. Snus innehåller cancerframkallande ämnen.
4. Nikotinet i snus tas upp av munslemhinnan. Nikotinet transporteras snabbt upp till hjärnan och påverkar belöningscentrum. Snus skapar ett kraftigt nikotinberoende.
5. Risken för sen-och muskelskador vid idrottsutövning mer än fördubblas vid snusanvändning.
6. Hjärtat slår 10-20 fler slag per minut och blodtrycket höjs.
7. Snusanvändning nästan tredubblar risken för att drabbas av typ II diabetes.

Om alkohol

1. Alkohol verkar dämpande på hela nervsystemet. Alkohol har en förslöande och sövande effekt. Ett för stort intag av alkohol vid ett och samma tillfälle kan orsaka medvetlöshet och till och med leda till döden.
2. Alkohol är beroendeframkallande. Alkoholism är en sjukdom som kan utvecklas hos dem som inte kan kontrollera sin alkoholkonsumtion.
3. Alkohol förstör hjärnceller och andra organ i kroppen.
4. Alkohol påverkar bl.a. den delen av hjärnan som kontrollerar omdöme och självkontroll. Därför kan en del som vänder alkohol ibland säga, göra saker som de aldrig skulle kunna tänka sig i nyktert tillstånd.
5. Med alkohol i blodet riskerar man att lättare råka ut för olyckor. Av de som drunknar så har åtta till tio druckit alkohol. Den som kör moped/bil med alkohol i blodet kan skada både sig själv och andra.
6. Den som dricker kan komma ifrån/mista sina vänner. Den som dricker kan bli aggressiv och inblandad i slagsmål och bråk.
7. Alkohol bryter ned kroppens organ. Ungdomar skadas både fortare och lättare än vuxna. Ungdomar som dricker för mycket riskerar att snabbt bli alkoholförgiftade. Redan vid tre promille kan en ung människa dö av alkoholförgiftning.
8. Allvarliga psykiska och obotliga skador kan uppkomma vid alkoholanvändning. En del får skador på hjärnan som gör att de åldras i förtid. Andra skador kan leda till att balanssinnet rubbas.
9. Den som dricker under en lång tid kan drabbas av ångest och depressioner. Hela personligheten förändras och självkänslan minskar.
10. Den som är under 20 år får inte köpa sprit, starköl eller vin. Den som köper ut alkohol till en minderårig begår ett straffbart brott, langning.

Hur vi kan säga "nej"

1. Förslag

Nej tack!

Nej tack, jag har lovat mig själv att inte dricka.

Nej tack, jag har lovat mina föräldrar att inte dricka.

Nej tack, det är olagligt.

Nej tack, jag tycker inte om ...

Nej tack, jag vill inte dricka.

Nej tack, alkohol är skadligt för hälsan.

Nej tack, jag ska upp tidigt i morgon.

Nej tack, jag vill inte förstöra min kondition.

Nej tack, jag måste gå hem nu.

2. Egna förslag

Nej tack, _____

Nej tack, _____

Nej tack, _____

3. Diskutera

1. När är det tillåtet att komma med undanflykter? _____

2. När är det lättast att säga nej? _____

3. När är det svårast att säga nej? _____



Mitt vägval

Det viktigaste målet i mitt liv just nu är _____

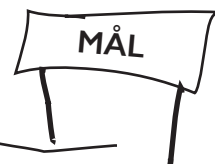
Något jag skulle vilja inträffa i mitt liv är _____

En sak jag kan göra för att detta skall inträffa är _____

Något jag skulle vilja kunna är _____

En sak jag skulle vilja ändra hos mig själv är _____

Ett sätt för mig att nå mitt mål är _____



Sätt upp mål

Situationer att arbeta med:

- Det finns en person i skolan som du gärna skulle vilja bli vän med. Du har aldrig talat med personen, men ni känner igen varandra och ler mot varandra när ni möts i korridorerna.
- Du tappar alltid humöret när din lillasyster/bror är i närheten. Du vet med dig att du säger saker som sårar henne/honom och önskar att du kunde behärska dej bättre.
- Du vill tjäna 3000 kr för att köpa rollerblades. Din veckopeng är 30 kr och hälften går till godis och spel.
- Du har problem med matten och skulle vilja bli bättre. Ingen därhemma har tid att hjälpa dej.
- Hitta på en egen situation.

1. Definera målet: _____

2. Dra upp riktlinjer för de steg som behöver vidtas för att uppnå målet:

a) _____

b) _____

c) _____

3. Beakta möjliga hinder och hur du kan komma till rätta med dem:

Hinder

Lösning

a) _____ a) _____

b) _____ b) _____

c) _____ c) _____

4. Sätt upp en tidsgräns: _____

Att ta en risk

1. Beskriv ett tillfälle då du bestämde dig för att inte göra någonting, hellre än att riskera ett misslyckande.

2. Beskriv ett tillfälle då du med framgång gjorde något, trots att du var rädd.

3. Beskriv ett tillfälle då du försökte dig på något och misslyckades.

4. Vad har du lärt dig om att försöka, misslyckas och börja om igen.

Du klarar det - långsiktiga mål

1. Sätt upp ett realistiskt långsiktigt mål.

2. Bestäm dig för tre steg som kan hjälpa dig uppnå målet. Det måste röra sig om steg du själv tar initiativet till.

a) _____

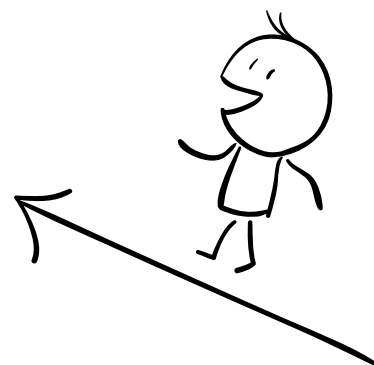
b) _____

c) _____

3. Vilka hinder träffar du på? Varför har du inte uppnått det här målet tidigare?

Vad kan du göra för att komma över eller förbi hindren?

4. Sätt upp en tidsgräns för när målet skall vara uppnått.



Du klarar det - *kortsiktiga mål*

1. Sätt upp ett realistiskt kortsiktigt mål.

2. Bestäm dig för tre steg som kan hjälpa dig uppnå målet.

a) _____

b) _____

c) _____

3. Vilka hinder träffar du på? Varför har du inte uppnått det här målet tidigare?

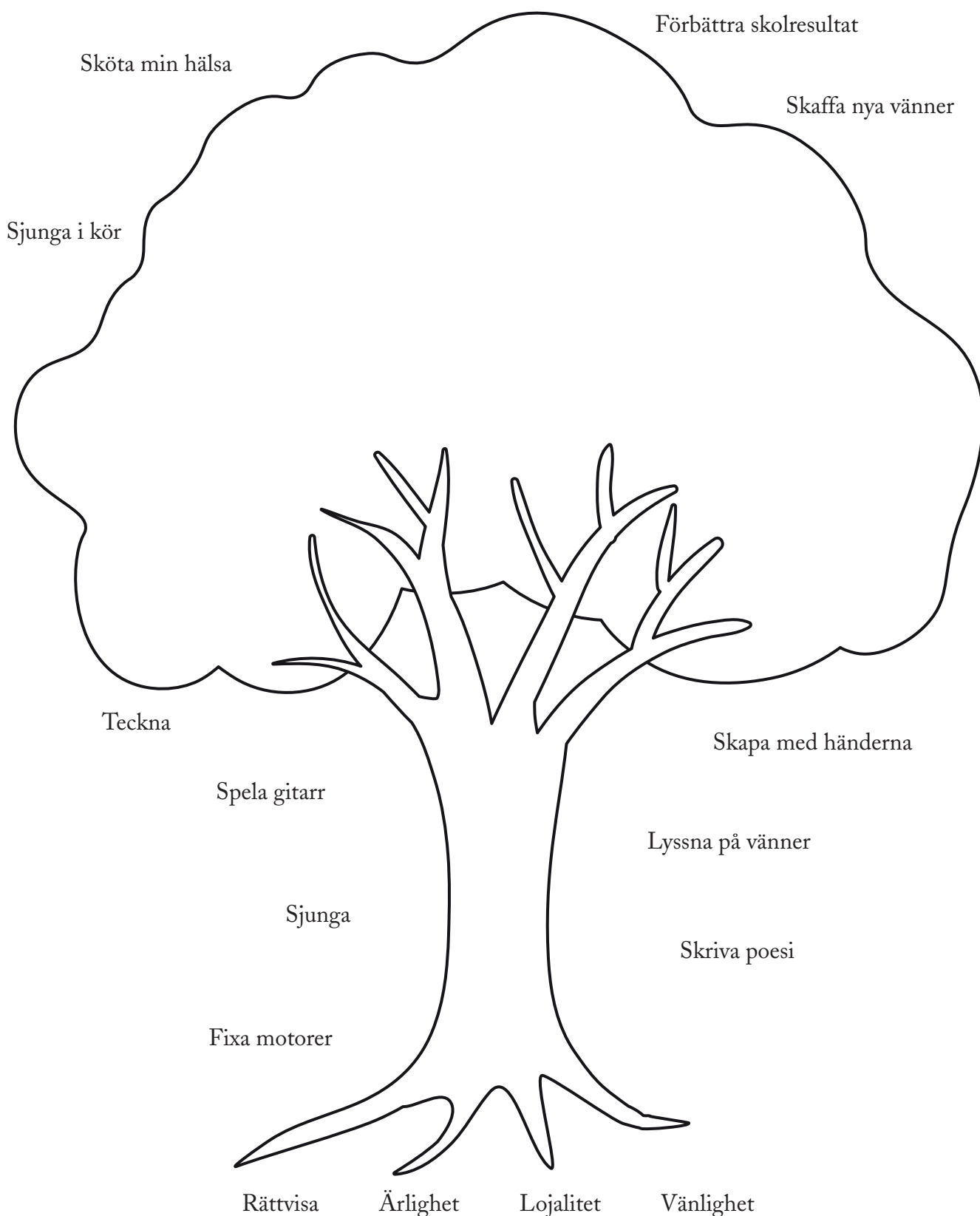
Vad kan du göra för att komma över eller förbi hindren?

4. Sätt upp en tidsgräns för när målet skall vara uppnått.



Jag-trädet I

Jag-trädet visar dina goda sidor. I rötterna finns dina grundläggande värderingar och personliga egenskaper. Stammen visar dina färdigheter, vad du kan. Grenarna visar vad du vill lära dig/uppå inom den närmsta framtiden.



Jag-trädet 2

