Mere styrketræning med professor

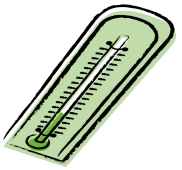
Skolesmart



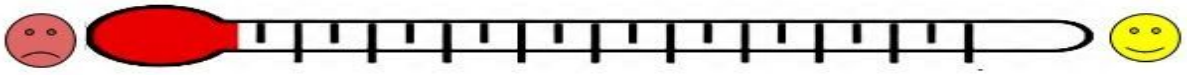
Navn_____

© Trine Baggesen Klitgaard - prof@skolesmart.com - www.skolesmart.com

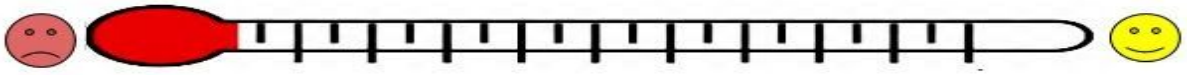
Tag temperaturen på dig selv. Hvor glad er du? Hvor skolesmart er du?
Farv ud for hvert spørgsmål, hvor enig du er. Hvis du er helt enig skal termometret farves helt. Hvis du kun er lidt enig, skal du kun farve lidt. Vær ærlig!



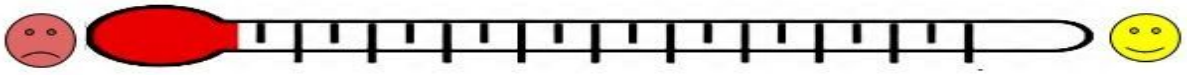
1. **Jeg er SUPER glad for at gå i skole *(trivsel)***



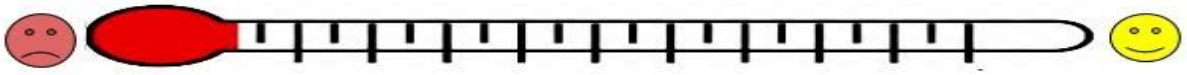
2. **Jeg arbejder godt og koncentreret i timerne *(indstilling)***



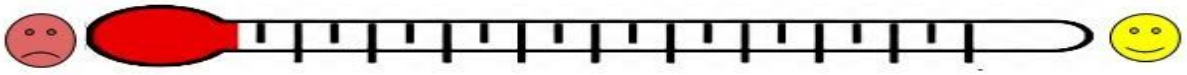
3. **Jeg gør altid ALT hvad jeg kan for at løse mine opgaver i skolen *(indsats)***



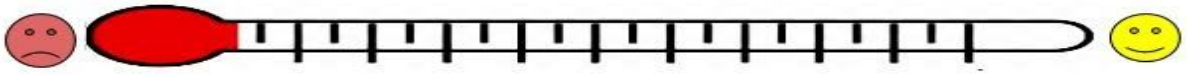
4. **Jeg opfører mig ALTID godt overfor de andre i skolen *(selvkontrol)***



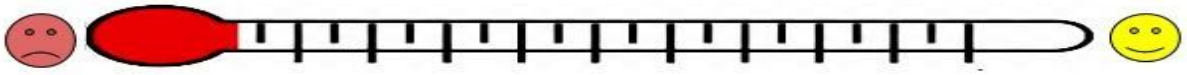
5. **Jeg går helt vildt op i mange af de ting, vi laver i skolen *(engagement)***



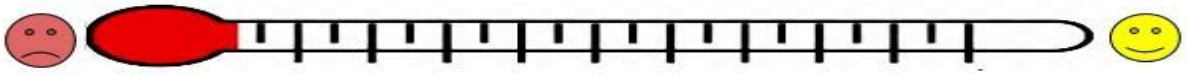
6. **Jeg giver ikke op, selvom det er svært eller hvis jeg fejler *(vedholdenhed)***



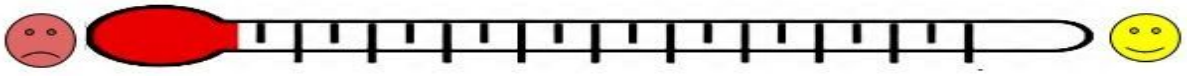
7. **Jeg er sød og forstående overfor de andre i klassen *(social intelligens)***



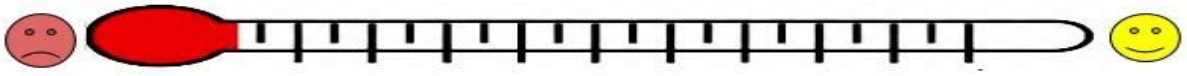
8. **Jeg er glad og taknemmelig over mange ting i mit liv *(taknemmelighed)***



9. **Jeg tror på, at alting nok skal gå godt! *(optimisme)***



10. **Jeg er nysgerrig og vil gerne se hvad der sker *(nysgerrighed)***



Modul 1: Selvkontrol

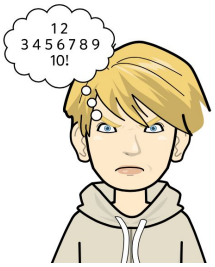
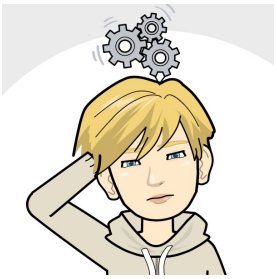
Tegn og skriv om engang hvor det lykkedes dig at få styr på sig selv, så du ikke kom til at sige eller gøre noget dumt?

Fx hvis du tabte i et spil, skulle vente på tur, optræde, møde nye mennesker...

(Det kan også være en du kender, der har godt styr på sig selv!)

Opgave: Find en dårlig vane, du har. Det skal være noget du gerne vil og kan ændre på. (Fx afbryder andre, går amok hvis du taber i spil, piller næse eller bider negle) Snak med din sidemakker og få gode råd. *(Hvis du ikke har en dårlig vane, må du øve dig i at sidde, gå og stå med ret ryg i den næste periode).*

Hvad virker på dig, når du skal ændre din dårlige vane? Sæt kryds ved mindst ét billede - højst tre. Brug din metode til at ændre din dårlige vane.

	 **Tælle til ti**		 **Trække vejret dybt**		 **Vente**
	 **Lytte**		 **Tænke mig om**		 **Bede om hjælp**
	 **Gå væk**		 **Være stille**		 **Stoppe mig selv**

Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Giv dig selv stjerner fra 1-10.

Hvor flittige er I i klassen?

Min egen træningsindsats	Klassens træningsindsats
	 Stjerner ialt:_____

Modul 2: Engagement

Tegn og skriv om engang hvor du virkelig gik op i noget. Måske glemte du tid og sted? *(Fx en god leg, en skoleopgave, en fritidsinteresse, en opfindelse. Det kan også være én du kender, som brænder for noget.)*

Lektie: Du skal øve dig i at brænde for noget til næste gang? Skriv hvad du brænder for i skolen, i fritiden og beslut, hvad du vil brænde mere for.

	Tegn	Skriv
I skolen brænder jeg for...		
I fritiden brænder jeg for...		
Jeg vil brænde mere for….		

Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Giv dig selv stjerner fra 1-10.

Hvor flittige er I i klassen?

Min egen træningsindsats	Klassens træningsindsats
	 Stjerner ialt:_____

Modul 3: Vedholdenhed

Tegn og skriv om engang hvor du blev ved, selvom det var svært.

(Måske da du skulle lære at cykle, løse en svær opgave eller lave en flot tegning?.)

Lektie: Vælg tre ting, du vil øve dig i at gøre lidt længere, end du synes det er rart. Sæt kryds ud for dem du selv tror, du kan klare. Jo mere og længere du holder ud, jo bedre bliver du til ikke at give op!

	 **Bruge kroppen**		 **Undersøge**		 **Vente på tur**
	 **Skoleopgave**		 **Rydde op**		 **Øve min sport**
	 **Lytte**		 **Være stille**		 **Læse og skrive**

Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Giv dig selv stjerner fra 1-10.

Hvor flittige er I i klassen?

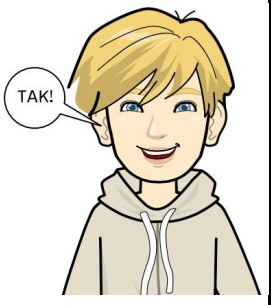
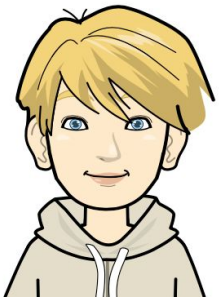
Min egen træningsindsats	Klassens træningsindsats
	 Stjerner ialt:_____

Modul 4: Social intelligens

Tegn og skriv om engang hvor du hjalp en kammerat eller en voksen.

(Det kan også være en gang hvor du selv er blevet hjulpet.)

Lektie: Vælg tre ting, du vil gøre mere af for at være en god kammerat.

	 **Lytte**		 **Hjælpe de andre**		 **Vente på tur**
	 **Sige fra på en god måde**		 **Lege med andre**		 **Sige søde ting**
	 **Sige tak**		 **Være stille**		 **Give god opmærksomhed**

Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Giv dig selv stjerner fra 1-10.

Hvor flittige er I i klassen?

Min egen træningsindsats	Klassens træningsindsats
	 Stjerner ialt:_____

Modul 5: Taknemmelighed

Tegn og skriv om en gave du lavede eller købte og forærede væk. Kan du huske om du blev takket for gaven? *(Det kan også være en gang hvor du selv fik en gave, du blev vildt glad for.)*

Lektie: Til næste gang skal du øve dig i at sige tak. Hver gang en anden gør noget sødt eller rart, skal du huske at sige:

TAK!



Vælg en person der har gjort noget godt for dig. Skriv et brev eller tegn tegning og fortæl, hvorfor du er taknemmelig. Sæt kryds ud for mindst en person, du vil takke i løbet af ugen.

					
	En kammerat eller god ven		**En voksen, du kan lide**		**En lærer eller pædagog**

Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Hvor flittige er I i klassen? Giv jer selv stjerner fra 1-10

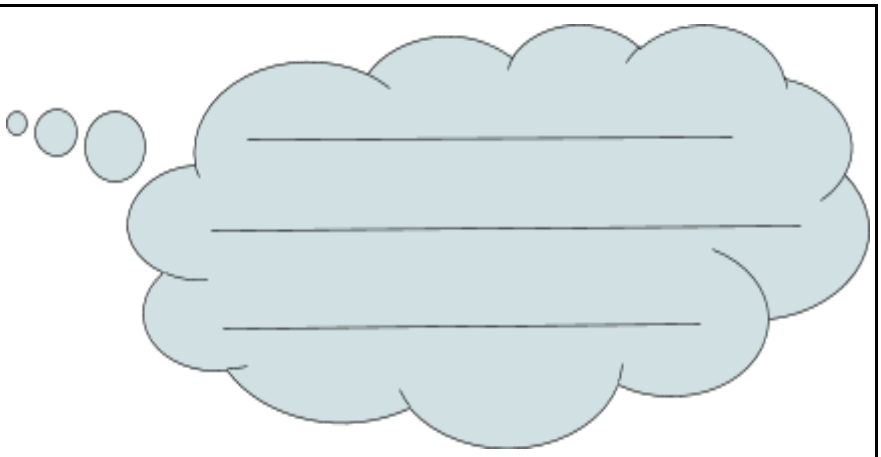
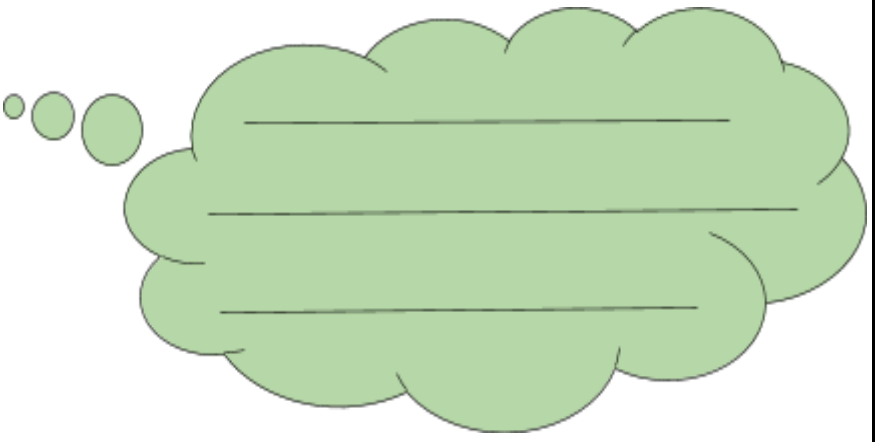
Min egen træningsindsats	Klassens træningsindsats
	 Stjerner ialt:_____

Modul 6: Optimisme

Tegn og skriv om engang hvor du klarede en rigtig svær opgave. Måske var du alene hjemme første gang, måske skulle du til stævne eller stå på en scene?
(Det kan også være en du kender, der altid er positiv og siger: Det skal nok gå!)

Lektie: Find en ting, du har svært ved eller ikke kan lide. Måske et fag i skolen eller en ting i din fritid? Hvad siger du til dig selv oppe i hovedet?

Find på noget nyt og bedre, du kan sige til dig selv. Fx jeg er ikke god til….. endnu. Ret dig selv, hvis den usunde tanke kommer.

 **1. Usund tanke du tænker nu**	
 **2. Sund tanke, du vil tænke i næste uge**	

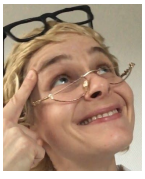
Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Hvor flittige er I i klassen? Giv dig selv stjerner fra 1-10

Min egen træningsindsats	Klassens træningsindsats
	 Stjerner ialt:_____

Modul 7: Nysgerrighed

Tegn og skriv om en gang hvor du var nysgerrig. Måske skete der noget spændende på en køretur? Måske fandt du noget spændende i naturen? Måske var du nysgerrig efter at løse en opgave. *(Det kan også være én du kender, der altid er nysgerrig og spørger og undersøger alt muligt.)*

Nu har vi lært alle 7 trædesten at kende. ***Sæt kryds ved de trædesten, du især vil træne noget mere. Tegn et hjerte ud for den styrke, du har det bedst med at bruge!***

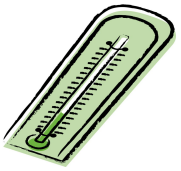
1	**Selvkontrol** 	Styr på dig selv!
2	**Engagement** 	Brænd for det!
3	**Vedholdenhed** 	Giv ikke op!
4	**Social intelligens** 	Bedst sammen!
5	**Taknemmelighed** 	Bare sig tak!
6	**Optimisme** 	Tro på det bedste!
7	**Nysgerrighed** 	Hvad sker der?

Lektie:

Fortsæt med at bruge de syv trædesten resten af din skoletid. Træn så ofte du kan! Vær *nysgerrig* og læg mærke til, når du eller andre bruger eller viser en styrkerne. På den måde bliver du gladere for at gå i skole - og du vil også lære mere.

Du bliver: Skolesmart 

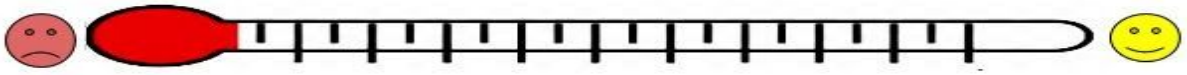
Skriv hvad du har lært og hvad du vil huske. Hvad var sjovest? Hvad var svært? Skriv evt. gode råd til Professor SKOLESMART, så hun kan lave forløbet endnu bedre næste gang.



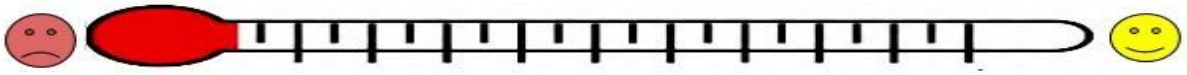
Tag temperaturen på dig selv igen. Hvor glad er du nu? Hvor skolesmart er du blevet?

Farv ud for hvert spørgsmål, hvor enig du er. Hvis du er helt enig skal termometret farves helt. Hvis du kun er lidt enig, skal du kun farve lidt. Vær helt ærlig!

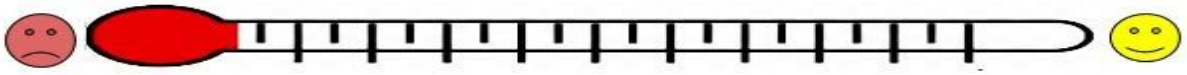
11. Jeg er SUPER glad for at gå i skole



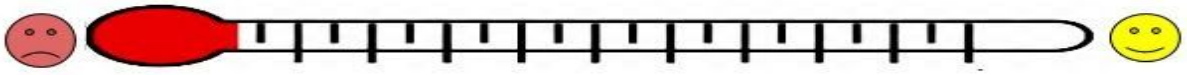
12. Jeg kan vente på, det bliver min tur



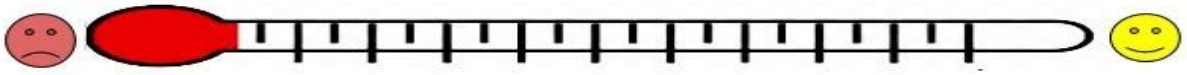
13. Jeg kan godt lide at lære nyt i skolen



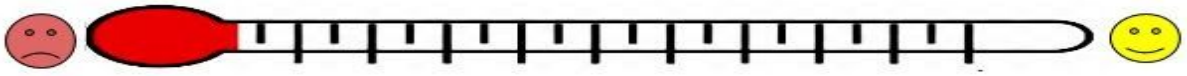
14. Jeg kan styre mig selv (fx tælle til ti)



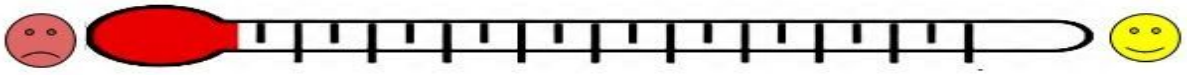
15. Jeg er en god ven - og de andre kan godt lide mig



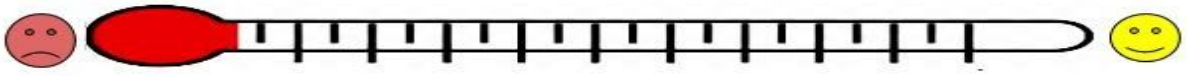
16. Jeg har meget at være glad for og taknemmelig over



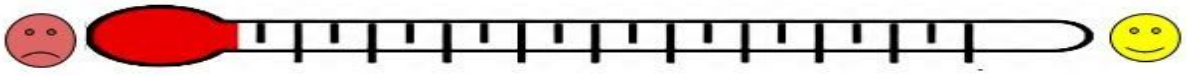
17. Jeg gør mig altid umage med mit arbejde i skolen



18. Jeg går helt vildt op i det vi laver i skolen



19. Jeg giver ikke op, selvom det er enormt svært



20. Jeg tror på, at jeg klarer mig MEGA godt i skolen - også om 5 år.

