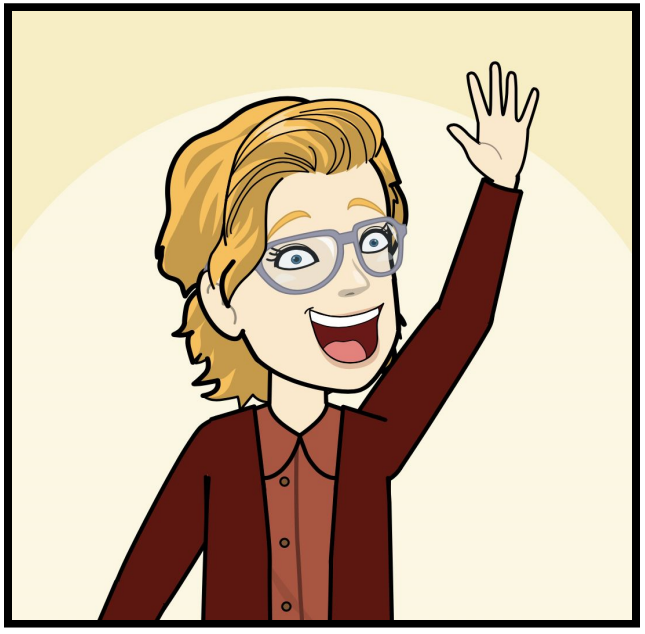
Styrketræning med

Professor Skolesmart



Navn_____

Temperaturmåling

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 ud til den gule smiley. Brug en grøn farveblyant.

1. **Jeg er glad for at gå i skole**

2. **Jeg har det godt med de voksne**

3. **Jeg har det godt med mine kammerater**

4. **Det var nemt at starte i 1. klasse**

5. **Jeg kommer til at klare mig godt i skolen**

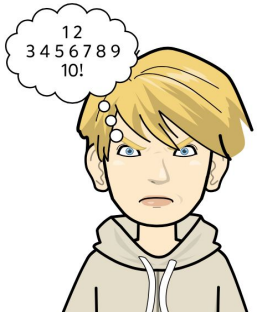
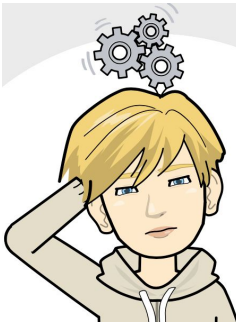
Modul 1: Selvkontrol

Tegn ansigterne. Til højre: Hvordan du ser ud i ansigtet, når du er rolig og kan tænke klart.? Til venstre: Hvordan ser du ud i ansigtet, når du er urolig og Amygdala har startet alarmen i hjernen?:

Opgave: Find en dårlig vane, du har. Det skal være noget du gerne vil og <u>kan</u> 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**		**Vente**		**Gå væk**		**Stoppe mig selv**
	Lytte		 **Tænke mig om**		**Bede om hjælp**		**Være stille**		**Skriv/ tegn selv**

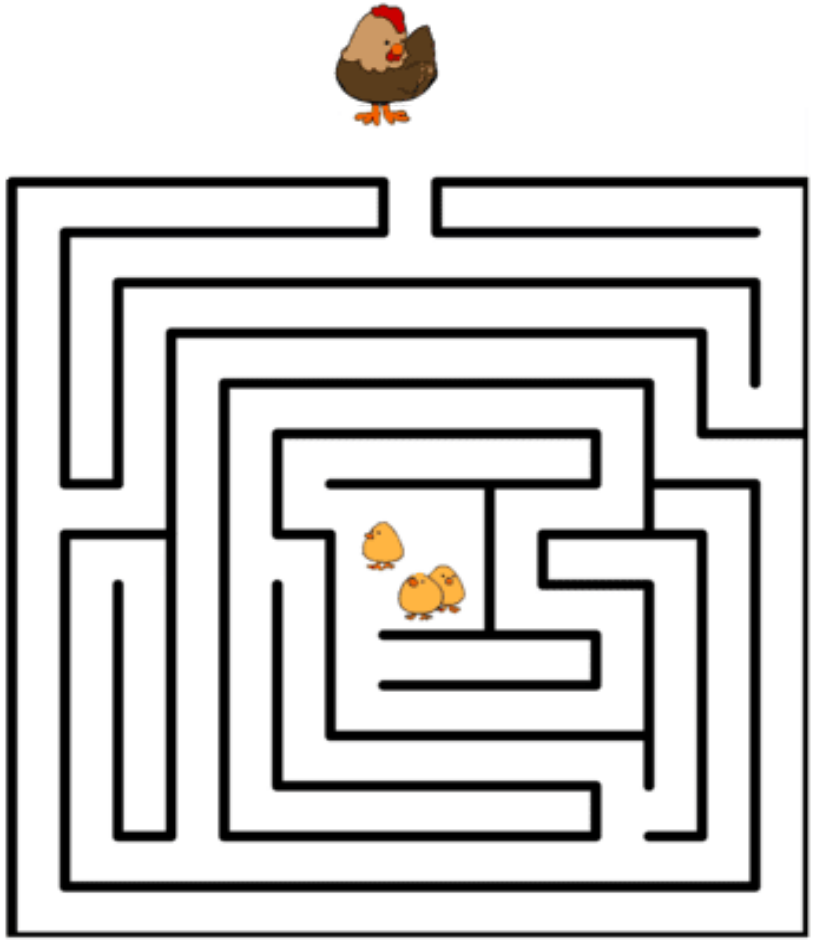
Modul 2: Engagement

Tegn en ting, du virkelig går op i at lave. Måske glemmer du både tid og sted, når du er i gang med det?

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

Modul 3: Vedholdenhed

Hjælp hønemor med at finde vej til sine kyllinger. Bliv ved - også selvom det er svært!
Hvis du har mere tid, kan du ved siden af labyrinten tegne om engang hvor du blev ved og ved og ved - også selvom det var svært og hårdt!



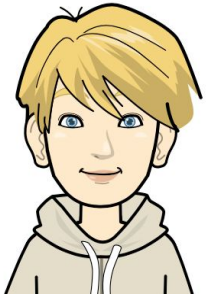
Lektie: Vælg tre ting, du vil øve dig i at gøre lidt længere, end du synes det er rart. Sæt kryds ud for dem du selv tror, du kan klare. Jo mere og længere du holder ud, jo bedre bliver du til ikke at give op!

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

Modul 4:Social intelligens

Tegn dit eget ansigt. Hvordan du ser ud, når du viser social intelligens. (Store lytteører, kiggeøjne, smilemund osv.) Hvis du har mere tid, kan du tegne en god kammerat ved siden af dit eget ansigt.

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**

Modul 5: Taknemmelighed

Tegn noget eller nogen, som du er meget glad og taknemmelig 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!

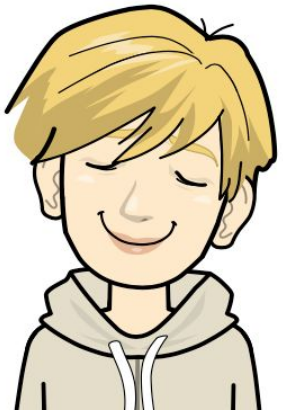
Vælg en person der har gjort noget godt for dig. Skriv et brev eller tegn tegning og fortæl, hvorfor du er taknemmelig. Sæt kryds ud for mindst en person, du vil takke i løbet af ugen.

	En kammerat eller god ven		**En voksen, du kan lide**		**En lærer eller pædagog**		**……..** **Tegn/skriv selv**

Modul 6: Optimisme

Tegn noget, du glæder dig til, skal ske i skolen. Husk også at tegne ansigtet, så man kan se, du glæder dig!

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

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

Modul 7: Nysgerrighed

Tegn et rumskib, der kan hjælpe dig med at undersøge og opdage alt, hvad der sker på din vej.

Temperaturmåling

Professor Skolesmart er nysgerrig. Hun vil SÅ gerne vide, hvordan din temperatur er lige nu.
Farv ud for hvert spørgsmål, hvor enig du er. Hvis du er helt enig, skal termometret farves helt ud til den gule smiley. Denne gang skal du bruge en rød farve-blyant.

6. Jeg er glad for at gå i skole

7. Jeg har det godt med de voksne

8. Jeg har det godt med mine kammerater

9. Det var nemt at starte i 1. klasse

10. Jeg kommer til at klare mig godt i skolen