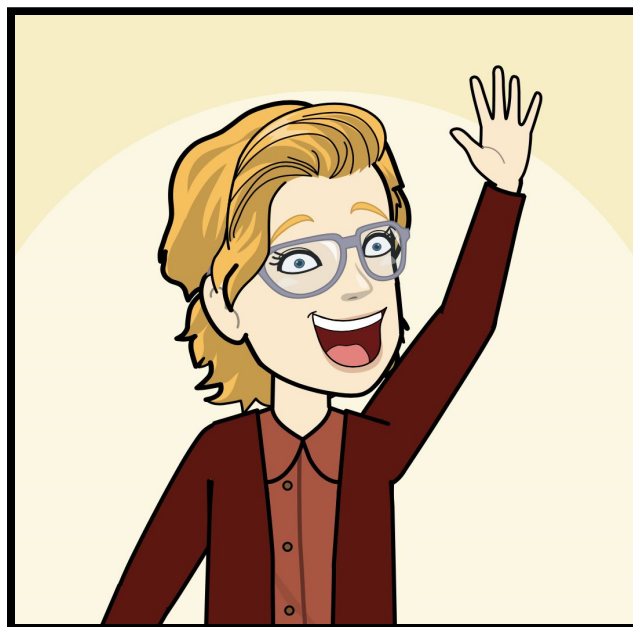


Styrketræning med Professor Sk😊lesmart



Navn _____



Temperaturmåling

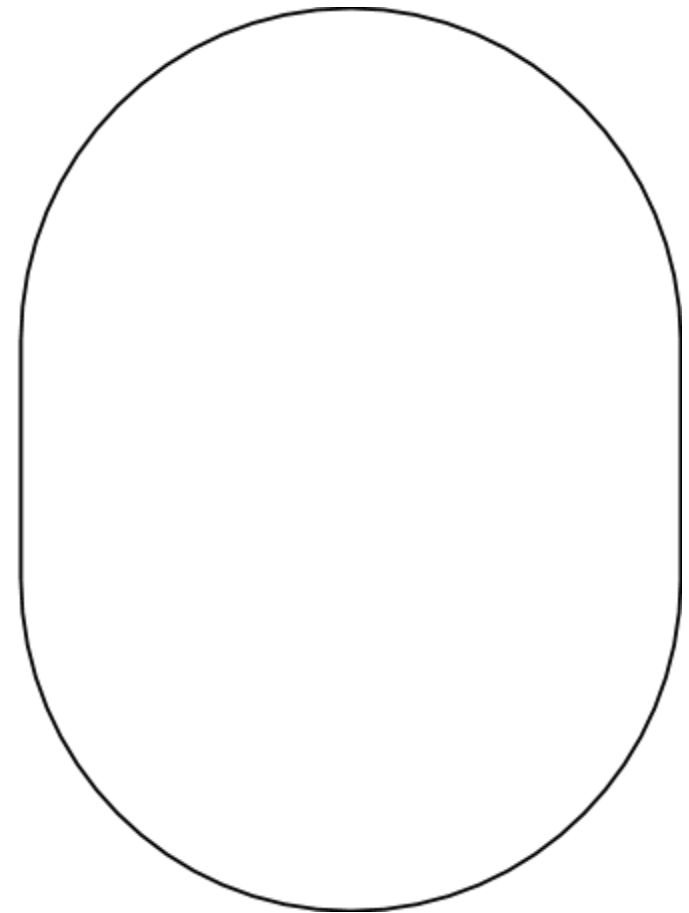
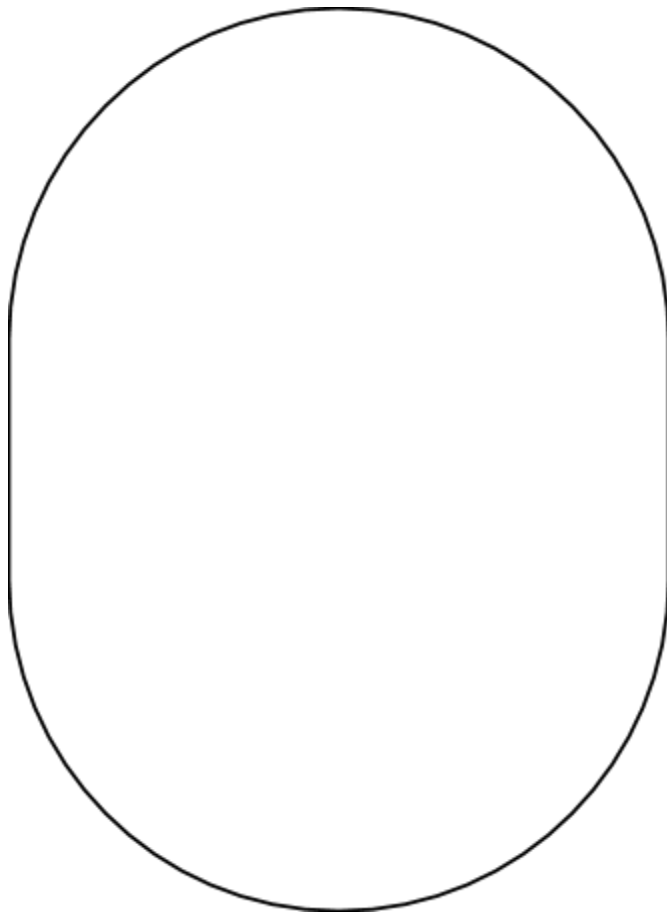


Tag temperaturen på dig selv. Hvor glad er du? Hvor skolesmart er du? Farv ud for hvert spørgsmål, hvor enig du er. Hvis du er helt enig skal termometret farves helt ud til den gule smiley. Brug en grøn farveblyant.

	<p>1. <u>Jeg er glad for at gå i skole</u></p>	
	<p>2. <u>Jeg har det godt med de voksne</u></p>	
	<p>3. <u>Jeg har det godt med mine kammerater</u></p>	
	<p>4. <u>Det var nemt at starte i 1. klasse</u></p>	
	<p>5. <u>Jeg kommer til at klare mig godt i skolen</u></p>	

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 alarmerne i hjernen?:



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.

	<p>12 3456789 10!</p>		<p>Pyh!</p>		<p>Jeg venter!</p>		<p>VÆK!</p>	<p>STOP!!!</p>
	<p>Jeg lytter!</p>				<p>Hjælp!</p>		<p>Sch!!!</p>	
	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
<p>I skole/fritiden brænder jeg for...</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Jeg vil gerne brænde mere for....</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>












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!

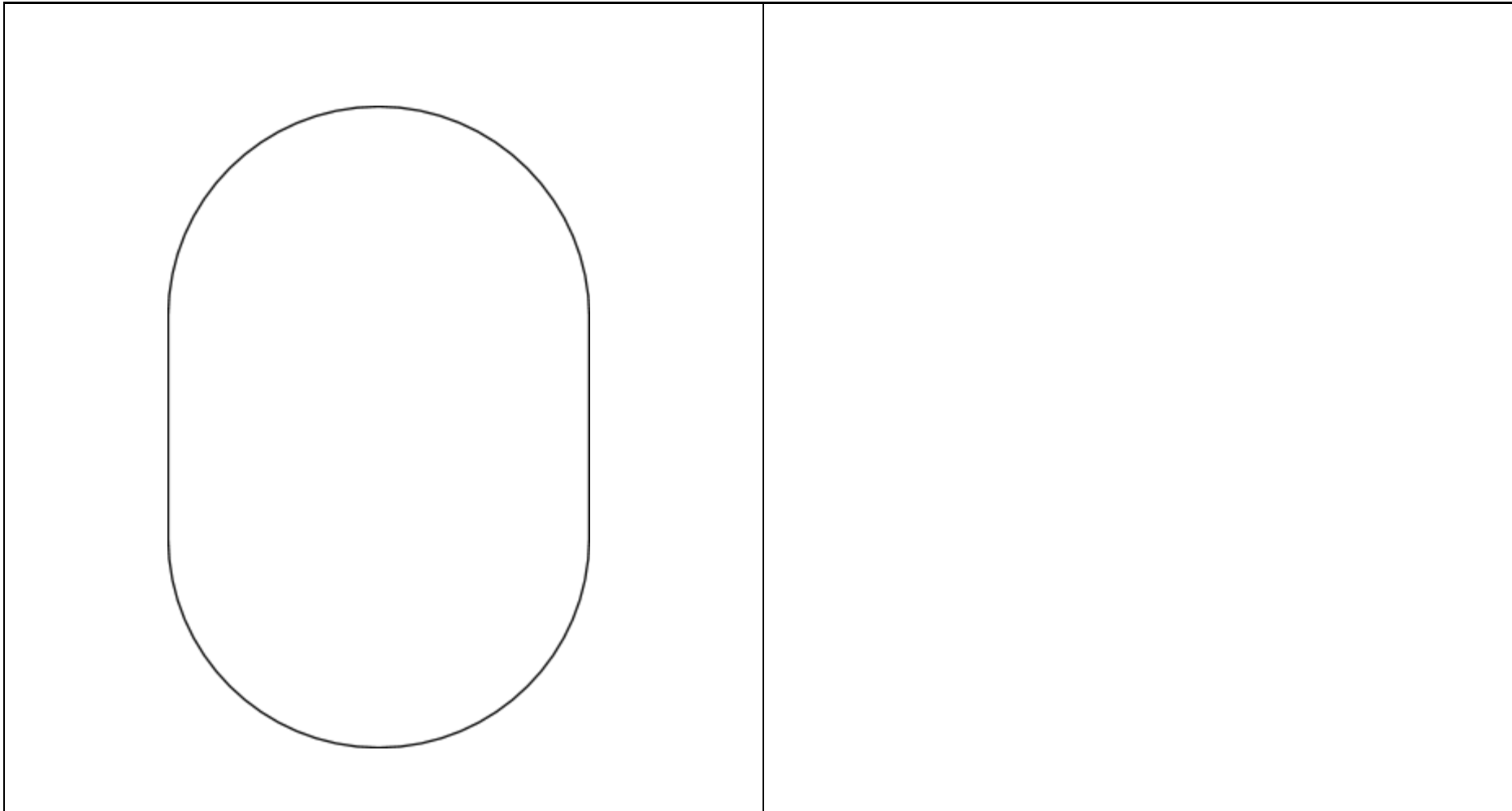
	Empty space for drawing
--	-------------------------

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!









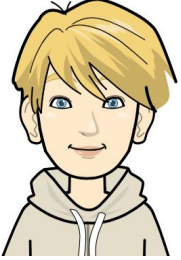
	 <p>Bruge kroppen</p>		 <p>Undersøge</p>		 <p>Vente på tur</p>
	 <p>Skoleopgave</p>		 <p>Rydde op</p>		 <p>Øve min sport</p>
	 <p>Lytte</p>		 <p>Være stille</p>		 <p>Læse og skrive</p>

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.

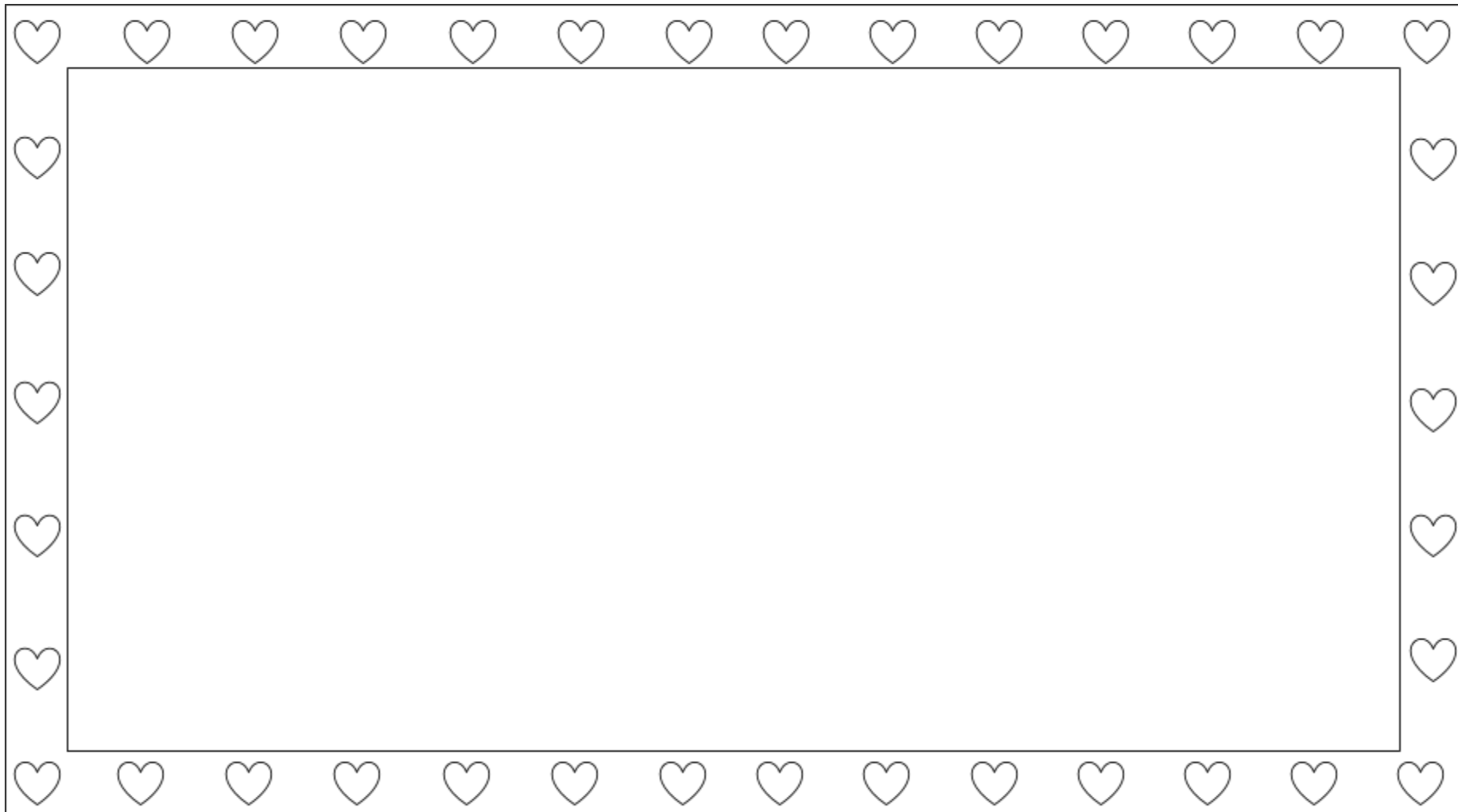


Lektie: Vælg tre ting, du vil gøre mere af for at træne social intelligens.

	 <p>Jeg lytter!</p>		 <p>Hjælpe de andre</p>		 <p>Jeg venter!</p> <p>Vente på tur</p>
	 <p>STOP!!!</p> <p>Sige fra på en god måde</p>		 <p>Lege med andre</p>		 <p>.....</p> <p>Sige søde ting</p>
	 <p>TAK!</p> <p>Sige tak</p>		 <p>Sch!!!</p> <p>Være stille</p>		 <p>Give god opmærksomhed</p>

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 vise din taknemmelighed. Hver gang en anden gør noget sødt eller rart, skal du huske at sige:

TAK!

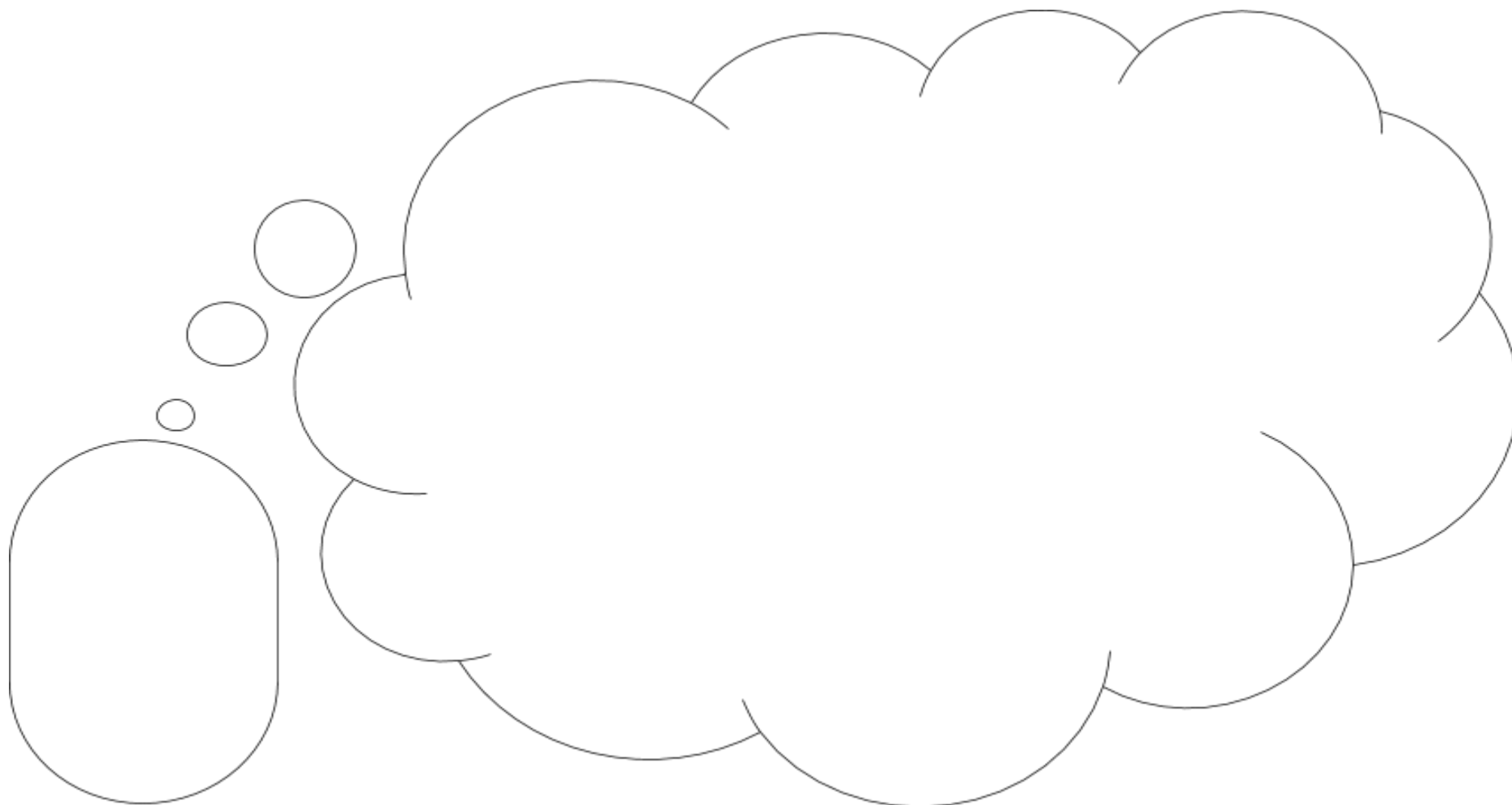


Vælg en person der har gjort noget godt for dig. Skriv et brev eller tegn tegning og fortæl, hvorfor du er taknemmelig. Sæt kryds ud for mindst en person, du vil takke i løbet af ugen.

	 <p>En kammerat eller god ven</p>	 <p>En voksen, du kan lide</p>	 <p>En lærer eller pædagog</p>	<p>..... Tegn/skriv selv</p>
--	--	---	--	----------------------------------

Modul 6: Optimisme

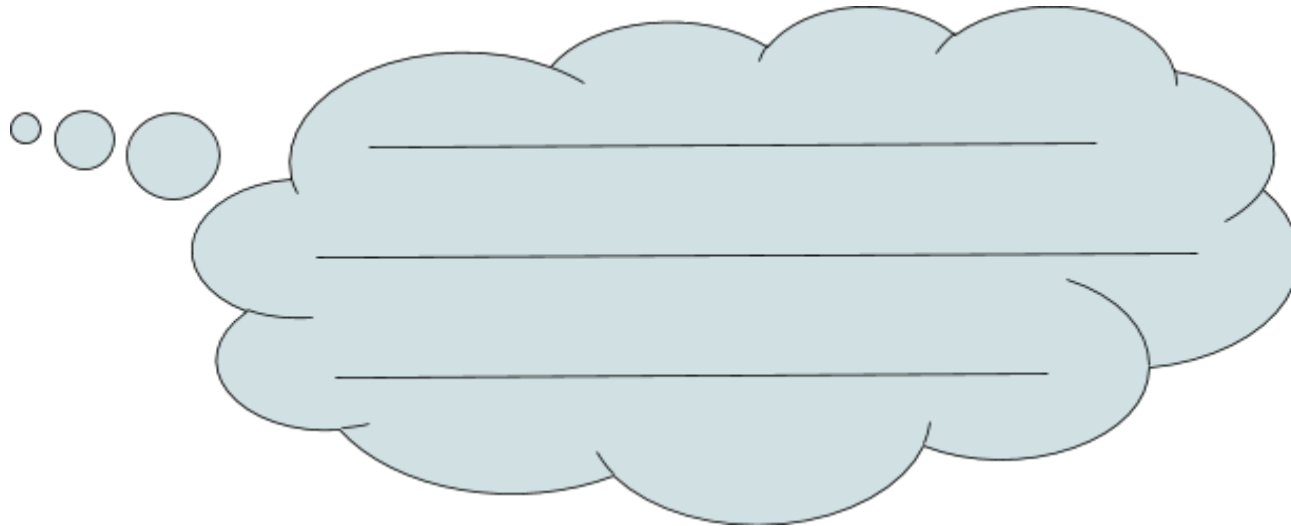
Tegn noget, du glæder dig til, skal ske i skolen. Husk også at tegne ansigtet, så man kan se, du glæder dig!



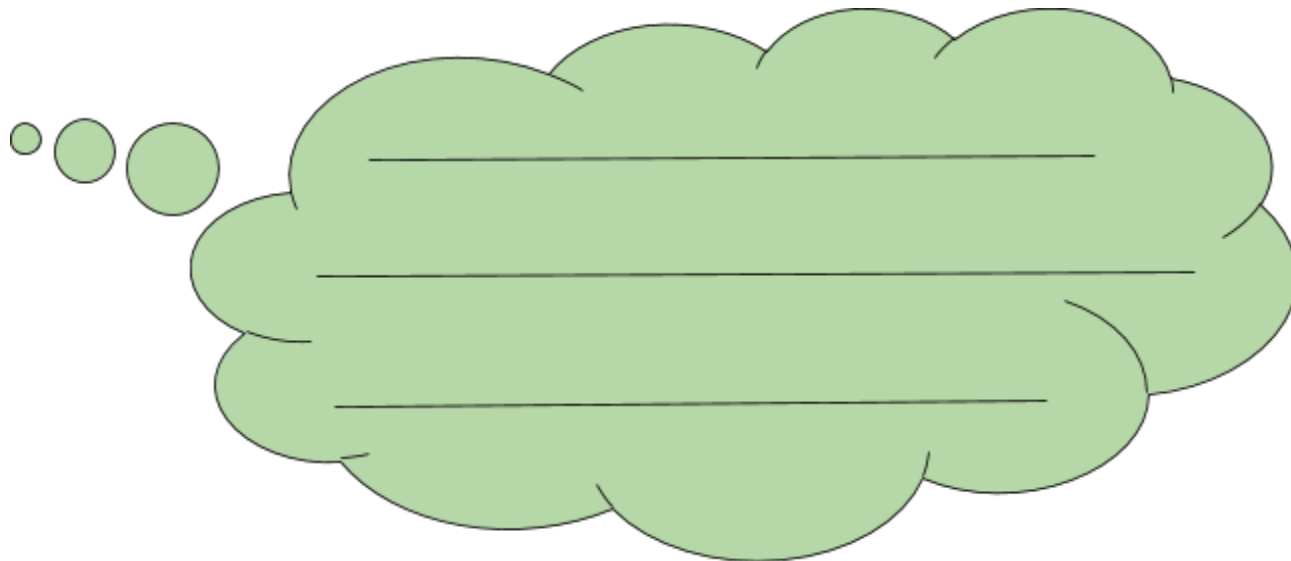
Find på noget nyt og bedre, du kan sige til dig selv. Fx jeg er ikke god til..... endnu. Ret dig selv, hvis den usunde tanke kommer.



1. Usund tanke, du tænker nu

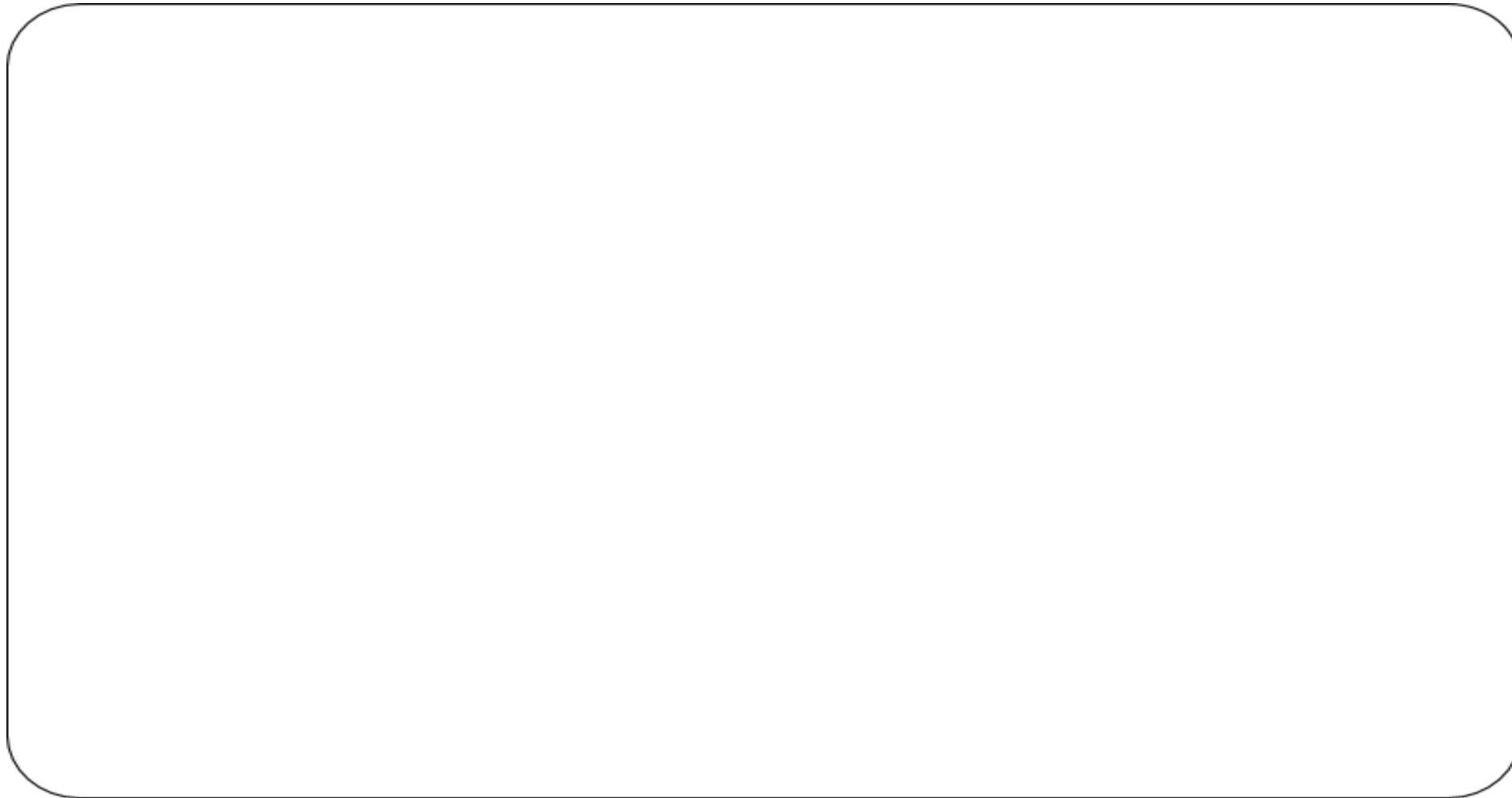


2. Sund tanke, du vil tænke i stedet



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**.

	<p>6. <u>Jeg er glad for at gå i skole</u></p> 	
	<p>7. <u>Jeg har det godt med de voksne</u></p> 	
	<p>8. <u>Jeg har det godt med mine kammerater</u></p> 	
	<p>9. <u>Det var nemt at starte i 1. klasse</u></p> 	
	<p>10. <u>Jeg kommer til at klare mig godt i skolen</u></p> 