





































# Styrketræning med Professor Skolesmart



Navn \_\_\_\_\_

# Hvor er du på vejen?

Brug en grøn farveblyant. Marker med en lodret grøn streg, hvor du er på vejen.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 1.Jeg har styr på mig selv ( <b>Selvkontrol</b> )                             |    |    |    |
| 2.Jeg arbejder godt og koncentreret ( <b>Engagement</b> )                     |    |    |    |
| 3.Jeg bliver ved og ved med at forsøge ( <b>Vedholdenhed</b> )                |    |    |    |
| 4.Jeg er god til at forstå andre mennesker ( <b>Social Intelligens</b> )      |    |    |    |
| 5.Jeg har meget at være glad for ( <b>Taknemmelighed</b> )                    |   |   |   |
| 6.Jeg tror på, det nok skal gå godt ( <b>Optimisme</b> )                      |  |  |  |
| 7.Jeg er nysgerrig efter, hvad der sker ( <b>Nysgerrighed</b> )               |  |  |  |
| 8.Jeg er glad for at gå i skole ( <b>Trivsel</b> )                            |  |  |  |
| 9.Jeg har det godt med de voksne ( <b>Relation til voksne</b> )               |  |  |  |
| 10.Jeg har det godt med mine kammerater ( <b>Relation til jævnaldrende</b> )  |  |  |  |
| 11.Jeg ved, hvordan jeg kan klare modgang ( <b>Resiliens</b> )                |  |  |  |
| 12.Jeg tror på, det kommer til at gå mig godt i skolen ( <b>Fremtidstro</b> ) |  |  |  |

# Modul 1: Selvkontrol

Tegn og skriv om engang hvor det lykkedes dig at berolige dig selv, så du fik slukket din Amygdala-alarm.

*(Det kan også være en du kender, der er god til at berolige sig selv og som har kontrol over sig selv!)*



---

---

---

---

---

---

---





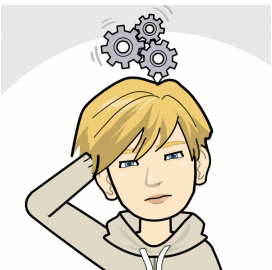




---

---

**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.**

|   |   |   |
|---|---|---|
|    |    |    |
| <b>Tælle til ti</b>   | <b>Trække vejret dybt</b>   | <b>Vente</b>  |
|   |   |   |
| <b>Lytte</b>  | <b>Tænke mig om</b>   | <b>Bede om hjælp</b>  |
|  |  |  |
| <b>Gå væk</b>   | <b>Være stille</b>  | <b>Stoppe mig selv</b>  |

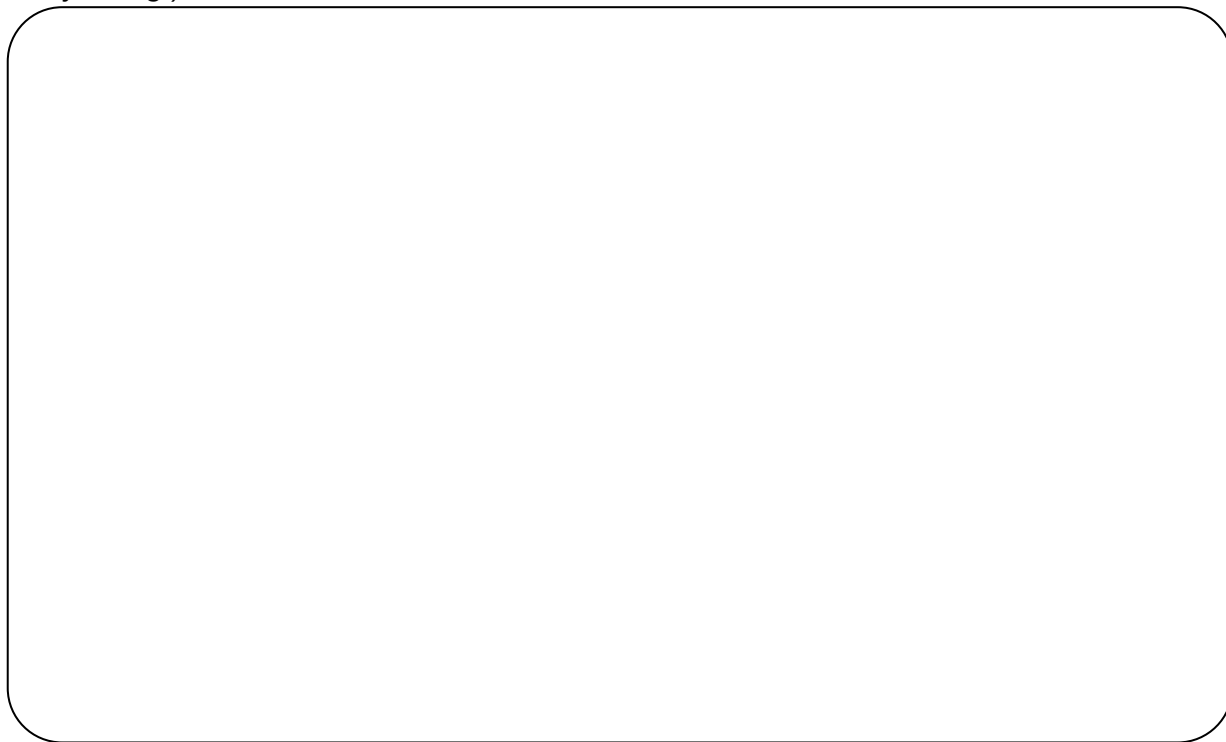
**Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Giv dig selv stjerner fra 1-10.**

**Hvor flittige er I i klassen?**

| Min egen træningsindsats  | Klassens træningsindsats   |
|---|--|
|  |  <p>Stjerner ialt: _____</p> |

# Modul 2: Engagement

**Tegn og skriv om engang hvor du virkelig engagerede dig. Måske kom du i FLOW og glemte tid og sted? (Fx en god leg, en skoleopgave, en fritidsinteresse eller en opfindelse. Det kan også være én du kender, som er god til at engagere og fordybe sig.)**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

|  | Tegn | Skriv   |
|--|------|---|
| I skolen/<br>fritiden<br>brænder<br>jeg for... |      | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Jeg vil<br>brænde<br>mere<br>for....           |      | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

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

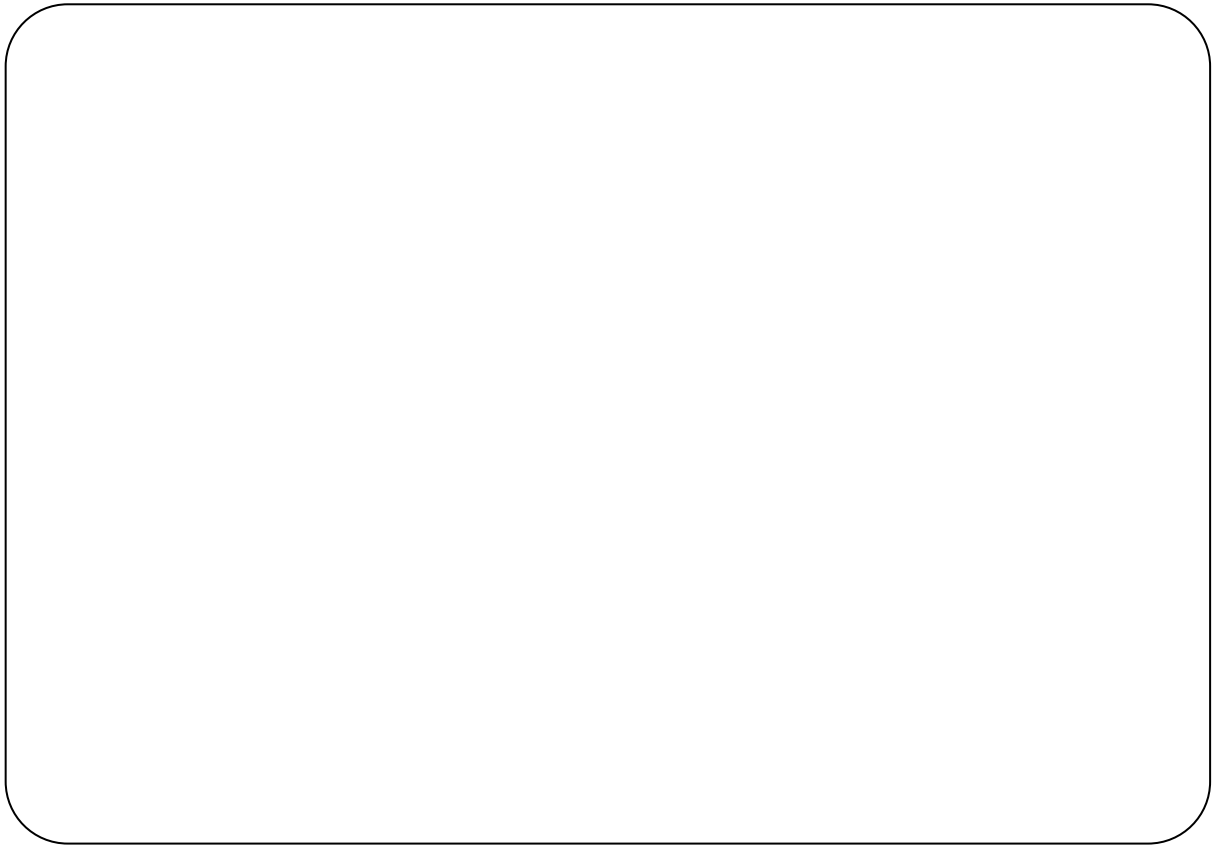
Hvor flittige er I i klassen?

| Min egen træningsindsats | Klassens træningsindsats |
|--------------------------|--------------------------|
|                          |                          |
|                          | Stjerner ialt: _____     |

# Modul 3: Vedholdenhed

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

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



---

---

---

---

---

---

---

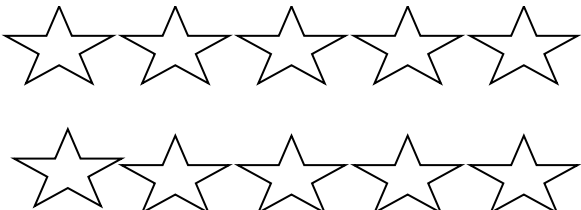

---

---

**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!**

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

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

| <b>Min egen træningsindsats</b>   | <b>Klassens træningsindsats</b>  |
|---|--|
|  |  <p>Stjerner ialt: _____</p> |



# Modul 4: Social intelligens

Tegn og skriv om engang hvor du viste social intelligens og var en god ven overfor en kammerat eller en voksen.

*(Det kan også være en du kender, som viser socialt intelligens.)*



---

---

---

---

---

---









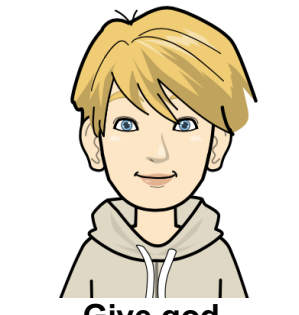
---

---

---

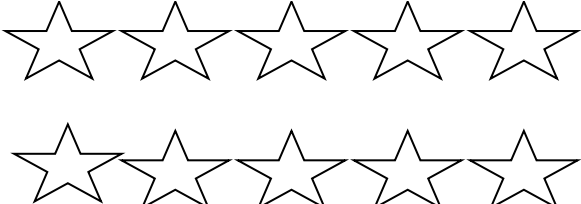

---

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

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <p><b>Lytte</b></p>                   |  <p><b>Hjælpe de andre</b></p> |  <p><b>Vente på tur</b></p>            |
|  <p><b>Sige fra på en god måde</b></p> |  <p><b>Lege med andre</b></p>  |  <p><b>Sige søde ting</b></p>          |
|  <p><b>Sige tak</b></p>              |  <p><b>Være stille</b></p>   |  <p><b>Give god opmærksomhed</b></p> |

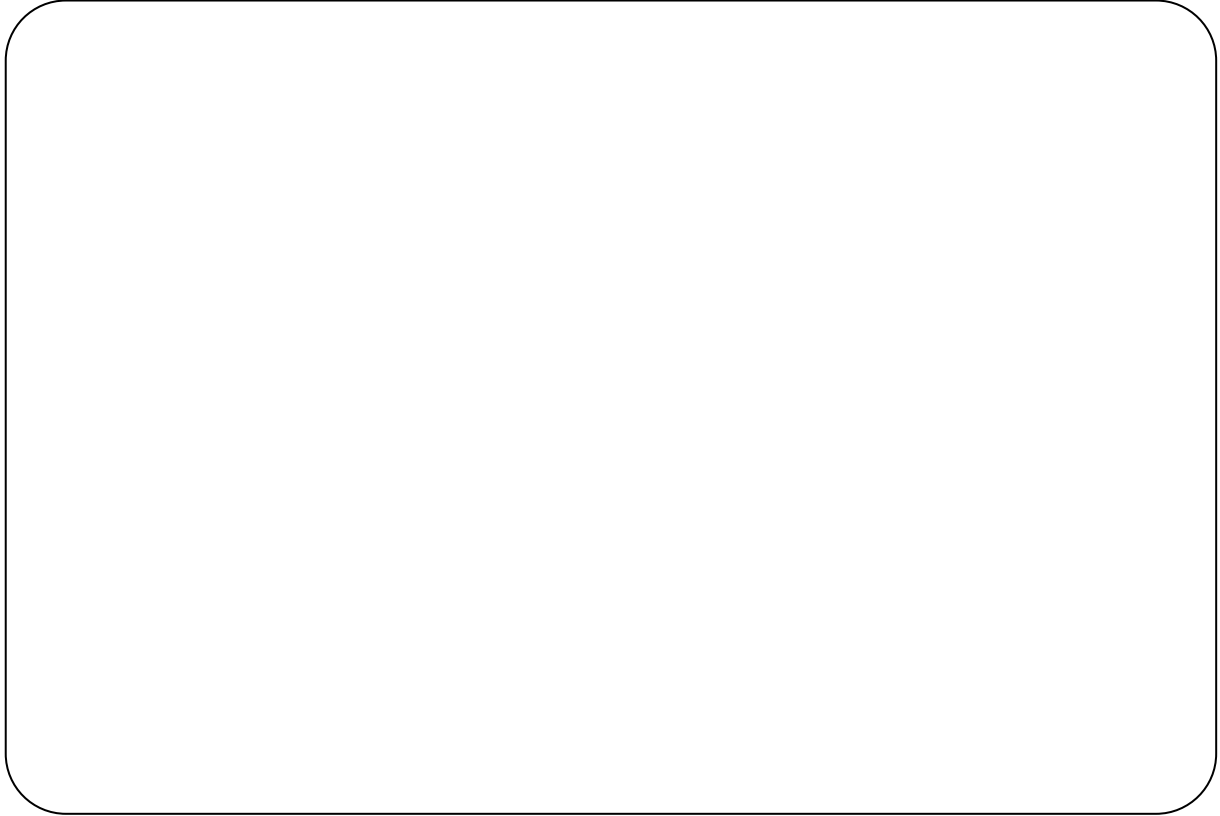
Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Giv dig selv stjerner fra 1-10.

Hvor flittige er I i klassen?

| Min egen træningsindsats  | Klassens træningsindsats   |
|---|--|
|  |  <p>Stjerner ialt: _____</p> |

# Modul 5: Taknemmelighed

Tegn og skriv om noget eller nogen, du er meget glad for. (Det kan også være en du kender, der rigtig god til at vise taknemmelighed.)



---

---

---

---

---

---




---

**Lektie:** Til næste gang skal du øve dig i at vise din taknemmelighed. Hver gang en anden gør noget sødt eller rart, skal du sige:

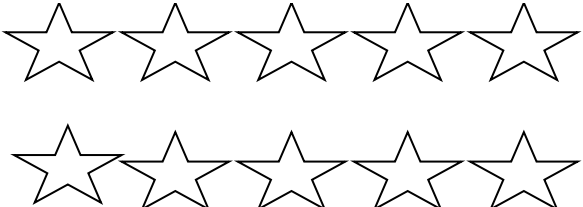

# TAK!



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.

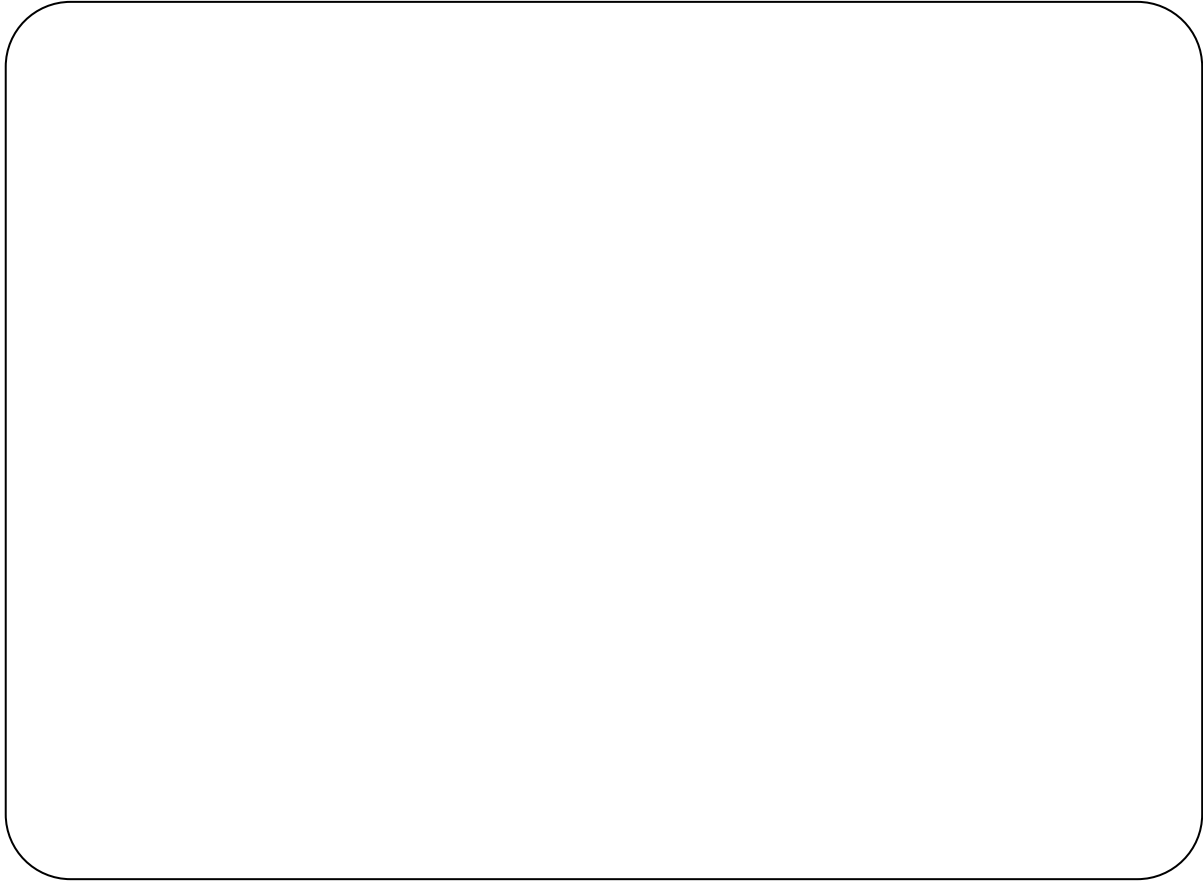
|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  |  <p>En kammerat eller god ven</p> |  |  <p>En voksen, du kan lide</p> |  |  <p>En lærer eller pædagog</p> |
|--|---|--|--|--|--|

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   |
|---|--|
|  |  <p>Stjerner ialt: _____</p> |

# Modul 6: Optimisme

Tegn og skriv om engang hvor du klarede noget, som virkede mega svært i starten. (Det kan også være en du kender, der altid er optimistisk og siger: Det skal nok gå!)



---

---

---

---


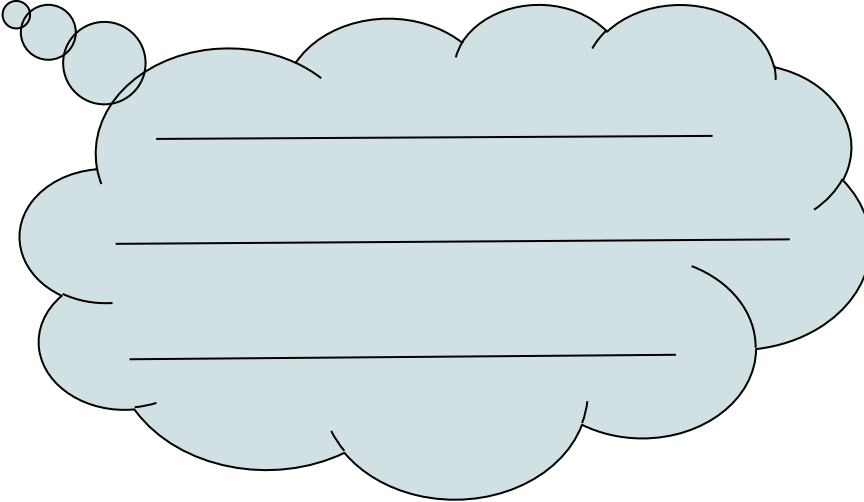

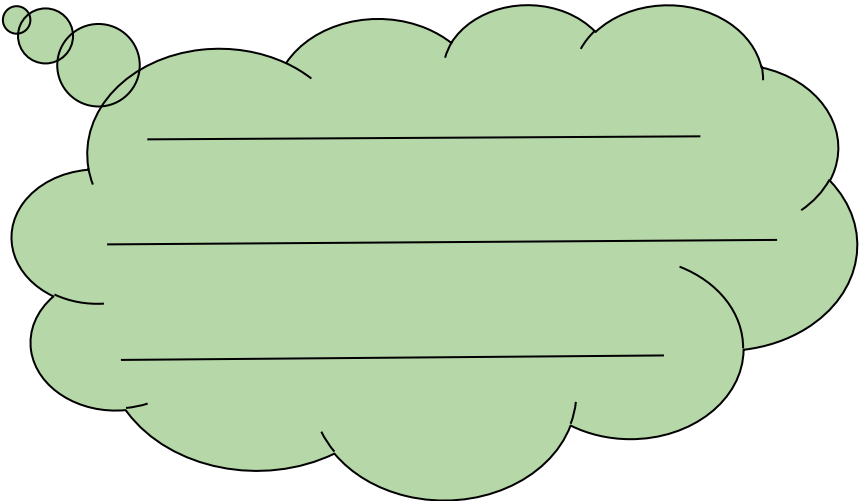
---

---

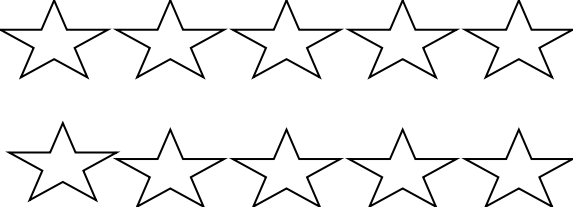

---

**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. Stop op og ret dig selv, hvis den usunde tanke kommer.**

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>1. Usund tanke, du tænker nu</b></p>          |   |
|  <p><b>2. Sund tanke, du vil tænke i stedet</b></p> |  |

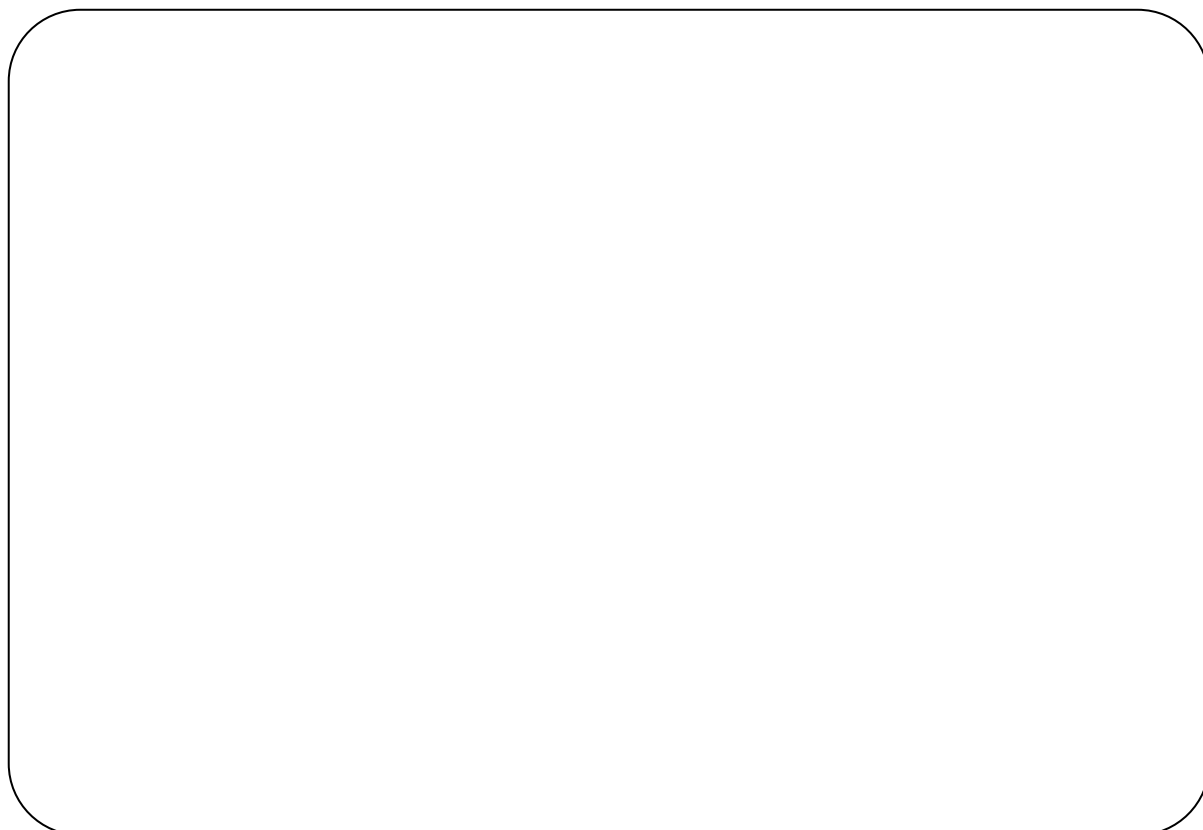
**Hvordan går træningen? Hvor flittig er du? Hvor flittige er I i klassen? Giv dig selv stjerner fra 1-10**

| Min egen træningsindsats  | Klassens træningsindsats   |
|---|--|
|  |  <p>Stjerner ialt: _____</p> |

# 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 interessant i naturen? Måske er du nysgerrig lige nu?

*(Det kan også være én du kender, der altid er nysgerrig og spørger og undersøger alt muligt.)*



---

---

---

---

---




---

---

# Hvilken trædesten var bedst?

Sæt ring om tallet på de(n) trædesten, du bedst kunne lide at træne.

Sæt firkant om tallet på de(n) trædesten, du gerne vil fortsætte med at træne.

|   |   |                    |
|---|---|--------------------|
| 1 |    | Selvkontrol        |
| 2 |    | Engagement         |
| 3 |   | Vedholdenhed       |
| 4 |  | Social intelligens |
| 5 |  | Taknemmelighed     |
| 6 |  | Optimisme          |
| 7 |  | Nysgerrighed       |



# Hvor er du på vejen nu?

Professor Skolesmart er nysgerrig. Hun vil SÅ gerne vide, hvor du er på vejen lige nu.

**Gå derfor tilbage til side 1.**

Denne gang skal du bruge en **rød farve-blyant**. Marker med en lodret **rød** streg, hvor du er på vejen lige nu.

**Lektie: Fortsæt med at bruge de syv trædesten resten af din skoletid. Træn så ofte du kan! På den måde bliver du mere og mere:**

Skolesmart



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

---

---

---

---

---

---

---

---

Tusind tak for hjælpen!  
Kh. Professor Skolesmart

