

# MIN KÄNSLOKARTA

Varma och soliga känslor känns ofta bra i kroppen. Man är lugn och glad. Mörka och grå känslor känns helt annorlunda. Det kan kännas ensamt eller bara tråkigt. Stormiga och häftiga känslor kan kännas starka. Ibland känns det som om man vill skrika eller slå på någonting. Om du lär dig att känna igen dina känslor vet du mer när en känsla är på väg och hur den får dig att känna dig. Om du får en känsla som inte är bra för dig kan du försöka att förhindra att den kommer. Eller hitta riktigt bra strategier för att få den att försvinna.

Mina varma och soliga känslor:

---

---

Mina mörka och grå känslor:

---

---

Mina stormiga och regniga känslor:

---

---

Vilken är din väderkänsla idag? Rita.





## VAD ÄR LÄTT FÖR MIG OCH VAD ÄR SVÅRT FÖR MIG?

SOCIAL FÖRMÅGA	JAG BEHÖVER HJÄLP MED DETTA	JAG KAN DET GANSKA BRA	DET HÄR KAN JAG
Prata med barn som jag känner			
Prata med andra barn på skolan som jag inte känner			
Prata med vuxna som jag känner			
Prata med vuxna som jag inte känner			
Börja prata med barn som redan pratar med varandra			
Skaffa nya vänner			
Göra upp planer med vänner			
Räcka upp handen i skolan			
Be om hjälp			

# VAD ÄR LÄTT FÖR MIG OCH VAD ÄR SVÅRT FÖR MIG?



SOCIAL FÖRMÅGA	JAG BEHÖVER HJÄLP MED DETTA	JAG KAN DET GANSKA BRA	DET HÄR KAN JAG
Arbeta i par			
Arbeta i grupp			
Skriva på tavlan framför klassen			
Prata med mina klasskamrater			
Prata med andra elever som jag inte känner			
Prata med vuxna som jag känner			
Prata med vuxna som jag inte känner			
Be om hjälp			
Svara på frågor i klassrummet			
Gå in i ett rum där alla redan sitter			
Börja en konversation eller börja delta i en			

# TOP 10

## - FRÅGOR DU KAN STÄLLA TILL EN NY VÄN

- Jag heter ... Vad heter du?
- Vill du leka?
- Vad vill du leka?
- Vad tycker du om att leka?
- Vill du komma hem till mig någon dag?
- Ska vi leka på fritids?
- Har du några djur?
- Vilket är ditt favoritdjur?
- Har du någon bror eller syster?
- Var bor du?



## TOP 10 FÖR NÄTET

- Var försiktig, människor kan vara några helt andra än de säger sig vara.
- Lämna aldrig ut ditt namn eller adress på nätet.
- Säg ingenting eller skriv ingenting som du inte skulle kunna säga eller skriva i det verkliga livet.
- Kom ihåg att allt du säger och skriver på sociala medier stannar kvar och inte kan göras ogjorda.
- Mobbning och kränkningar är mobbning och kränkningar även på nätet.
- Kom ihåg att det du säger, skriver eller lägger ut kan delas av andra och spridas vidare.
- Om någon får dig att känna dig dum, rädd eller obekvämt på nätet ska du berätta det för dina föräldrar eller för din lärare.
- Fundera över hur mycket tid du lägger på sociala medier och nätet.
- Om du har negativa känslor som stannar kvar när du har varit på nätet eller på sociala medier ska du ta en paus och försöka hitta på andra saker som du kan göra i stället.
- Följ bara personer som får dig att må bra. Tänk på att mycket är redigerat och visar upp en låtsasbild av verkligheten. Det du gör på nätet ska få dig att må bra.

# SAKER SOM ÄR BETYDELSEFULLA FÖR MIG

Fyll ditt liv med saker som du tycker om. Försök göra dem så ofta du kan.

En aktivitet som alltid får mig att le \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En aktivitet som gör mig avslappnad \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En aktivitet som jag gör med andra \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En aktivitet som ger mig bra tankar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En aktivitet som gör mig stolt över mig själv \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En aktivitet som jag minns med glädje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Andra aktiviteter som gör mitt liv bra \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sätt upp som mål att du ska göra en sak varje dag som får dig att må bra.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# ORGANISERA DINA TANKAR

## - DET HÄR ÄR JAG

Idag har jag känt mig \_\_\_\_\_ för att \_\_\_\_\_

Idag blev jag stressad när \_\_\_\_\_

När jag blir stressad hjälper det om jag \_\_\_\_\_

Något som fick mig att skratta idag var \_\_\_\_\_

En aktivitet som får mig lugn är \_\_\_\_\_

Något som en lärare har sagt till mig som fick mig glad och stolt är \_\_\_\_\_

Två saker som mina vänner eller syskon tycker om mig är \_\_\_\_\_

# MIN LISTA – DET HÄR ÄR JAG

Skriv ner:

Dina två bästa kvaliteter \_\_\_\_\_

Ditt bästa barndomsminne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Saker du vill göra framöver och i livet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fem positiva adjektiv som beskriver dig själv \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dina favoritpersoner i livet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En person som inspirerar dig \_\_\_\_\_

Två saker som du vill göra med dina vänner \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ett drömställe som du vill åka till \_\_\_\_\_

En idol du har och varför du beundrar den personen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ditt favoritställe på jorden \_\_\_\_\_

Två saker som du är bra på \_\_\_\_\_

Någonting bra som har hänt dig i livet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Någonting som du är tacksam för \_\_\_\_\_

Någonting som gör dig glad \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ett ordspråk som du ska leva efter \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# VÖL-DIAGRAM

VAD VET JAG REDAN?	VAD ÖNSKAR JAG VETA?	VAD HAR JAG LÄRT MIG?

# STÖDSTRUKTUR FÖR JÄMFÖRELSE

Alternativ 1

Alternativ 2

Skiljer

Lika

Skiljer

## KÄNNER DU DIG KLAR MED DIN UTREDANDE TEXT?

Har du med följande delar i din skriftliga rapport? Färglägg, kryssa eller stryk över meningen när du har checkat av om du har gjort detta i din text.

- Har du en inledning där läsaren får kännedom om vad din rapport ska handla om?
- Presenterar du lite bakgrundsinformation i inledningen?
- Har du ett tydligt syfte, alltså en förklaring till varför du skriver om just det du valt att skriva om? (Kom ihåg, ditt syfte är kopplat till dina frågor och det du vill undersöka eller utreda.)
- Har du cirka en till tre frågeställningar som är tydliga och avgränsade?
- Innehåller resultatdelen endast fakta och information?
- Har du hänvisat dina källor, det vill säga skrivit referenser i texten?
- Har du med minst tre relevanta källor som stöttar och underbygger det du skriver om?
- Har du angett någon orsak till nuvarande situation eller ett problem som du skriver om? Har du beskrivit vad som ligger bakom situationen/problemet?
- Har du angett ett par lösningar på problemet?
- Har du diskuterat resultatet? Bli det tydligt vad du anser och har du motiverat varför du anser det (exempelvis vilka lösningar du anser vara bäst)?
- Har du en sammanfattning där du också rundat av arbetet? Din sammanfattning kan börja med Avslutningsvis ...
- Har du skrivit en referenslista? Har du med rätt information (se APA-guide eller annat referenssystem)?

Om du har gjort alla ovanstående delar kan du fundera på följande:

- Kan inledningen utvecklas? Kanske att du märkt att det behövs mer bakgrundsinformation nu när du skrivit klart hela din text?
- Passar syfte och frågeställningar ihop? Besvarar frågeställningarna ditt syfte?
- Är frågeställningarna det du faktiskt besvarar i rapporten eller behöver de formuleras om?
- Är resultatdelen förklarande och beskrivande? Lyfter du exempel och detaljer?
- Har du presenterat orsaker av olika karaktär (politiska, ekonomiska, tekniska)?
- Har du presenterat lösningar av olika karaktär (politiska, ekonomiska, tekniska)?
- Har du problematiserat och motiverat dina ställningstagande med hjälp av den fakta du använder i din diskussion? Har du också lyft vad andra kan tänkas tycka? Ifrågasätter du dig själv? Har du med ett kritiskt perspektiv till dina egna slutsatser, det vill säga "Å ena sidan ..., å andra sidan ..."
- Se över din referenslista en sista gång så att alla detaljer sitter.

# FIVE PARAGRAPH-MODELLEN

Min tes

Argument  
1

Argument  
2

Argument  
3

Avslut

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MIN PLAN FÖR ATT HANTERA STRESS

Tre saker som stressar mig i vardagen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Vad jag ska testa för att minska min stress:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Utvärdering

När har du använt din strategi? \_\_\_\_\_

## MINA TANKAR

Idag har jag lärt mig \_\_\_\_\_

Jag ska träna på hur man lär sig att \_\_\_\_\_

Jag lär mig bäst genom att \_\_\_\_\_

Jag tänker att \_\_\_\_\_

Jag vill lära mig hur man \_\_\_\_\_

Jag undrar om \_\_\_\_\_

Jag tänker att \_\_\_\_\_

Jag tror att \_\_\_\_\_

Jag vet att \_\_\_\_\_

Jag har ännu inte lärt mig hur man \_\_\_\_\_

# FÖRE MITT ARBETE

FÖRE

**VAD SKA JAG TRÄNA PÅ IDAG?**

**VAD SKA JAG LÄRA MIG?**

**VAD VET JAG REDAN OM DETTA?**

**VAD VILL JAG VETA OM DET HÄR?**



# UNDER MITT ARBETE

UNDER

**VAD FÅR JAG REDA PÅ?**

**VILKA FRÅGOR FÅR JAG?**

**VAD ÄR SVÅRT?  
VAD KAN JAG ÄNNU INTE?**

# EFTER MITT ARBETE

EFTER

**VAD VET JAG NU?  
VAD HAR JAG LÄRT MIG?**

**VAD ÄR FORTFARANDE SVÅRT?**

**HUR KAN JAG TRÄNA VIDARE?**

# MIN LÄSPLAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Min bok:	Min bok:	Min bok:	Min bok:	Min bok:
Mina sidor:	Mina sidor:	Mina sidor:	Mina sidor:	Mina sidor:
Hur har det gått?	Hur har det gått?	Hur har det gått?	Hur har det gått?	Hur har det gått?

Min läskamrat för uppföljning under v. \_\_\_\_\_

---

Frågor att ställa till min läskamrat:

- Vad har du läst den här veckan?
- Hur går ditt läsande hittills?
- Vilken dag har varit bra för dig att läsa på?
- Var har du suttit när du har läst?
- Vad har du läst om?
- Berätta för mig vad du tycker särskilt mycket om i det som du har läst.
- Hur kan jag hjälpa dig med din läsning?
- Har du läst högt för någon annan?

# MIN TRÄDGÅRD – MINA MÅL



**MINA  
MÅL**

*kortsiktiga*

**MINA  
MÅL**

*långsiktiga*

# STUDIESTRATEGIER

Det finns många strategier som är bra att använda när man ska lära sig nya saker. Du behöver fundera över vad det är du ska lära dig som ett första steg. Vilken uppgift du ska göra vägleder dig när du ska välja ut en strategi eller metod att använda. Läs igenom nedanstående strategier och skatta hur väl du känner till dem och kan använda dem självständigt för ditt eget lärande.

Använd följande skala:

1. Jag vet hur man gör och kan använda denna strategi när jag arbetar med uppgifter eller ska lära mig något.
2. Jag känner till den här strategin, men kan inte använda den självständigt eller när jag ska lära mig.
3. Jag har hört talas om denna strategi, men jag vet inte helt vad det är, eller hur man använder den.
4. Det här är helt nytt för mig. Jag vet inte vad det betyder eller hur man gör.

Ta anteckningar	
Stryka under det viktigaste	
Ta ut nyckelbegrepp	
Använda tankekartor eller begreppsförklaringar	
Sammanfatta information	
Läsa om för att memorera	
Göra synteser av det jag har lärt mig	
Ställa frågor till mig själv i processen	
Förklara för mig själv hur saker hänger ihop, återberätta varje steg i exempelvis problemlösning	
Planera för min uppgift	
Styra mig i arbetet, börja och fortsätta när jag väl har börjat	
Plugga intensivt, repetera, memorera	
Använda det jag kan i nya sammanhang	
Kommentera eller sätta ord på det jag har lärt mig	
Förhöra mig själv	
Göra en plan för mina studier eller uppgifter	
Prioritera bland mina uppgifter, sätta tid för hur länge jag behöver plugga	

## MITT SJÄLVSTÄNDIGA ARBETE

Här kommer en checklista för att du själv ska se vilka strategier du använder för att komma i gång eller komma vidare om du fastnar på en uppgift. Markera varje gång du använder en strategi och för statistik över vilka du använder oftast.

Vad kan jag göra själv?

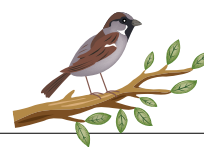
- Jag kan läsa om instruktionerna.
- Jag kan fundera på hur man ska göra uppgiften.
- Jag kan använda någon stödstruktur.

Vad kan jag göra med en kamrat?

- Jag kan be en kamrat förklara.
- Jag kan fråga en kamrat och se om hon eller han vet vad man ska göra.
- Jag kan be en kamrat visa hur hon eller han började.

Vad kan jag göra med min lärare?

- Jag kan be min lärare hjälpa mig att komma i gång.
- Jag kan fråga vad man ska göra sedan.
- Min lärare kan visa mig ett exempel till.



## HUR VET JAG ATT JAG HAR LÄRT MIG?

Vem är du i klassrummet? Hur vet man att man har lärt sig någonting nytt? Skatta följande påståenden efter hur du ser på kunskap och hur det känns när du har lärt dig någonting nytt. Det finns inga rätt eller fel. Undersökningen ger dig en bild av hur du ser på lärande.

1. Jag tycker absolut så, helt och hållet att detta är att man har lärt sig.
2. Jag håller med om det.
3. Jag håller inte med om att det är mycket lärande.
4. Absolut inte, man har inte lärt sig alls.

JAG TYCKER ATT	PÖÄNG
Lärande är när jag får undervisning om någonting som jag inte kunde tidigare.	
Lärande är att kunna så mycket fakta som möjligt.	
När jag får ny information så känns det som om jag lär mig.	
När jag lär mig hjälper det mig att bli snabbare, förstå mer.	
Om någonting stannar kvar i mitt huvud, om jag kommer ihåg det, då har jag lärt mig.	
Jag har lärt mig om jag kommer ihåg det vid ett senare tillfälle.	
Jag vet att jag har lärt mig om jag kan förklara det för någon annan.	
Ett lärande är när man verkligen vet vad saker betyder.	
Jag har lärt mig när jag märker att mina tankar ändras.	
Jag har lärt mig när jag kan använda det i nya situationer.	
Jag lär mig genom dagliga upplevelser.	
Jag lär mig när jag pratar med och lyssnar på andra.	
Ett lärande är också att kunna vara tillsammans med andra.	
Jag lär mig fakta i skolan men också hur jag kan använda fakta.	
När jag skriver av tycker jag att jag lär mig.	
Om jag kan sammanfatta för mig själv har jag lärt mig.	

# HANDLINGSPLAN

Elev:	Klass:	Datum:
<b>SYFTE</b>		
<b>PLANERING</b>		
<b>Tidsplan</b>		
<b>Åtgärd</b>	<b>Uppföljning</b>	
<b>UTVÄRDERING</b>		
<p>Följande datum utvärderas handlingsplan tillsammans med elev.</p> <p>Avstämning I: _____</p> <p>Avstämning II: _____</p> <p>Avstämning III: _____</p> <p>Avstämningarna sker regelbundet och med den som är ansvarig på skolan för att följa upp handlingsplanen.</p>		