

# Back on Track

## Syv ugers intensivt læringsforløb Københavns Kommune

---



---

**Skoleåret 2021**

# Indhold

<b>KAPITEL 1. INTRO</b>	<b>2</b>
LÆRERVEJLEDNING	3
MÅL MED FORLØBET	3
RAMME OM FORLØBET	4
EKSEMPEL PÅ LEKTION	4
<b>KAPITEL 2. GENNEMGÅENDE ELEMENTER OG METODER</b>	<b>5</b>
<b>GENNEMGÅENDE ELEMENTER I LEKTIONERNE</b>	<b>5</b>
CHECK-IN	5
AKTIVITET	6
BRAINBREAK	6
CHECK-UD	6
<b>METODERNE BAG</b>	<b>7</b>
DE SYV KARAKTERTRÆK	7
DET UDVIKLENDE TANKESÆT	8
<b>KAPITEL 3. LEKTIONER</b>	<b>10</b>
LEKTION 1	10
LEKTION 2	11
LEKTION 3	12
LEKTION 4	13
LEKTION 5	14
LEKTION 6	15
LEKTION 7	16
LEKTION 8	17
LEKTION 9	18
LEKTION 10	19
LEKTION 11	20
LEKTION 12	21
LEKTION 13	22
LEKTION 14	23
LEKTION 15	24
LEKTION 16	25
LEKTION 17	26
LEKTION 18	27
LEKTION 19	28
LEKTION 20	29
LEKTION 21	30
<b>KAPITEL 4. LÆRINGSMÅL- OG SAMTALER</b>	<b>31</b>
<b>LÆRINGSSAMTALER</b>	<b>31</b>
FØRSTE LÆRINGSSAMTALE	32
ANDEN LÆRINGSSAMTALE	33
LÆRINGSMÅL I DE ENKELTE LEKTIONER	34

# KAPITEL 1

---

## Lærervejledning

Dette intensive læringsforløb giver ekstra støtte til udsatte elever efter den lange Covid-19 nedlukning. Støtten gives ift. elevens faglige og læringsmæssige efterslæb og deres personlige og sociale udvikling og trivsel. Formålet er at hjælpe eleverne tilbage på sporet.

Forløbet har tre integrerede spor:

- Et fagligt indhold som planlægges og gennemføres af læreren.
- Et indhold i form af forskellige aktiviteter som rettes mod elevens personlige og sociale udvikling og trivsel. Indhold og struktur findes i materialet.
- To læringsamtaler pr. elev.

Det faglige indhold er bærende og fylder ca. 75 - 80 procent i lektionerne. Den resterende tid arbejdes der elevens personlige og sociale udvikling og trivsel igennem forskellige aktiviteter som omhandler bl.a. karaktertræk, et udviklende tankesæt, samarbejde, fysisk aktivitet, meningsdannelse, mod og refleksion.

Strukturen i lektionerne er ensartet. Alle lektionerne starter med at eleverne **tjekker ind** ved at vurdere deres humør, parathed og energi. Lektionerne indeholder desuden, foruden det faglige program, en **aktivitet** samt en **brainbreak**, som er beskrevet lektion for lektion i materialet. Endeligt afsluttes lektionerne på samme måde som de starter, ved at eleverne **tjekker ud**. Disse fire elementer går igen i alle lektioner, og det anbefales at strukturen gentages lektion efter lektion. Læs afsnittet på næste side ("Gennemgående elementer i lektionerne", red.) grundigt, da de fire elementer her er beskrevet ift. form, indhold og formål.

## Mål med forløbet

Læringsmål for hver lektion findes bagerst i materialet.

Forløbets overordnede mål er:

- At højne elevernes trivsel
- At styrke eleverne fagligt, personligt og socialt
- At øge elevernes motivation og lyst ift. skolearbejde gennem mestringsoplevelser
- At styrke elevernes mentale robusthed

## Ramme om forløbet

Forløbet strækker sig over syv uger, hvor eleverne samles tre gange ugentlig i to til tre timer i mindre hold. Materialet indeholder 21 lektioner. Og en lektion i materialet er ensbetydende med én samling. I lektionerne arbejdes der med **både** et fagligt indhold, og aktiviteter som styrker elevernes personlige og sociale udvikling og trivsel. Der afholdes desuden to understøttende samtaler med hver enkelt elev i uge 1 og uge 5. Se skemaet nedenfor.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7
Fagligt program							
Aktiviteter (Trivsel, personlig og social udvik.)							
Samtaler							

De fleste aktiviteter kan nemt igangsættes i det lokale, som undervisningen foregår i. Dog kan det være en fordel at trække udenfor, hvis vejret tillader det, så eleverne har god plads at bevæge sig, og så der kommer adspredelse i lektionen og frisk luft til hjernen.

Eksemplet nedenfor demonstrerer, hvordan lektionerne er en vekselvirkning mellem et fagligt program og aktiviteter, der har som formål at styrke elevernes trivsel og personlige og sociale læring.

Hver lektion har et bestemt karaktertræk i fokus. I lektionens aktivitet vil det i stor udstrækning være dét karaktertræk, som aktiviteten handler om, og som eleverne skal øve sig på. Der kan nemt byttes om på dagene og dermed også karaktertrækkene.

## Eksempel på en lektion

Lektionernes flow er eksemplificeret i skemaet neden for. Som det fremgår veksles der mellem et fagligt program og trivsels- og samarbejdsaktiviteter.

Tid	Start						Slut
Indhold	Check in	Fagligt program	Aktivitet	Fagligt program	Brain-break	Fagligt program	Check ud

*Grønne felter er aktiviteter beskrevet i dette materiale, som vedrører arbejdet med elevernes personlige og sociale udvikling og trivsel  
Grå felter er det faglige program som lærerne planlægger og gennemfører*

## KAPITEL 2

---

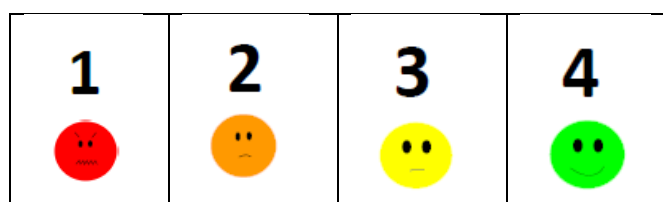
### Gennemgående elementer i lektionerne

Elementerne i lektionerne er gennemgående og strukturen ensartet. Den høje grad af genkendelighed og kontinuitet giver eleverne mulighed for at fokusere på indholdet i stedet for at bruge energi på en skiftende struktur. Nedenfor beskrives de fire gennemgående elementer. Få indarbejdet gode og faste rutiner omkring elementerne fra start, så det bliver nemt for eleverne at navigere i.

#### Check-in

Lektionerne starter og slutter med at eleverne tjekker ind og ud. Indarbejd det evt. som en rutine, at eleverne venter uden for lokalet, til læreren er på plads og klar. Først her åbnes døren, musikken spiller og læreren hilser eleverne velkommen med håndtryk og øjenkontakt. På denne måde markeres en tydelig start på lektionen.

Eleverne skal nu tjekke ind på et personligt check-in kort. Det sker ved, at de vurderer deres humør, energi og parathed på en skala fra 1 til 4 med en kort begrundelse. Herefter placerer de check-in kortet fysisk på en af de fire smileys. Det kan fx være, at en elev tjekker ind på et eller to med begrundelsen, at eleven har haft en dårlig morgen pga. et skænderi. Det giver læreren mulighed for at tage en snak med eleven om, hvad eleven har brug for, og hvad eleven kan gøre for alligevel at være til stede i undervisningen. Og ikke mindst hvad kammeraterne kan gøre for at hjælpe. Et andet eksempel kunne være en elev, der tjekker ind på fire med begrundelsen, at eleven har sovet godt og føler sig frisk efter at have cyklet i skole. Det kunne give anledning til en snak om, hvilke vaner eleverne har, som har indflydelse på deres skolegang, som fx kost-, søvn og motionsvaner.




**Formålet** med denne check-in-rutine er, foruden at skabe kontinuitet og gentagelse, at eleverne øver sig i at registrere og udtrykke, hvordan de har det. Desuden skal det øge deres bevidsthed om, at de selv har indflydelse på eget humør og energi. Elevens humør og energi har stor betydning for, om han eller hun kan være til stede i undervisningen og lære noget. Hvad kan eleven eksempelvis gøre for at have mere energi i morgen? Hvad kan kammeraterne gøre for at hjælpe en elev, der hænger i bremsen humørmæssigt?

## Aktivitet

Alle lektioner indeholder en aktivitet på mellem 10 og 25 minutters varighed. Læreren kan vælge at bruge mere eller mindre tid på aktiviteterne, som er beskrevet i drejebogsformat, så man kan slå op på den pågældende lektion og udføre aktiviteten sammen med eleverne uden forberedelse.

I alle aktiviteterne arbejdes der med elevernes personlige og sociale udvikling og trivsel. Afsættet er styrkebaseret og anerkendende, og aktiviteterne fordrer et trygt rum, da aktiviteterne ofte kræver mod og er samarbejdende og reflekterende. Aktiviteterne er både sjove, udfordrende og lærerige.



**Det må gerne  
være sjovt,  
udfordrende  
og lærerigt**

Det er en god idé at starte og slutte aktiviteterne med at tale karaktertrækket igennem med eleverne. Hvad betyder dagens karaktertræk? Hvorfor er det et vigtigt karaktertræk at træne? I hvilke situationer bruges karaktertrækket? Hvordan kan du bruge dagens karaktertræk? Hvad kan vi være opmærksomme på, når vi om lidt skal udføre aktiviteten sammen?

**Formålet** med aktiviteterne er at øge trivslen igennem samarbejdsøvelser, leg og konkurrence og samtidig lave en målrettet indsats ift. elevernes sociale og personlige kompetencer igennem arbejdet med mindset og karaktertræk (der på mange måder kan sidestilles med vurderingskriterierne i uddannelsesparathedsvurderingen, hvilket kan synliggøres for eleverne, for at *booste* deres motivation for arbejdet).

## Brainbreak

Alle lektioner har en brainbreak indlagt i sidste halvdel af lektionen, hvor energien ofte er lav. Formålet er at pumpe liv ind i lektionen og få blodet rundt i kroppen på eleverne, så de får energi til det sidste faglige rul.

**Formålet** er løfte energien og stemningen, bringe smil frem på elevernes læber og øge trivslen og kammeratskabet i gruppen.

## Check-ud

Lektionerne afsluttes med at eleverne tjekker ud ved at score sig fra 1 – 4. Afsæt fem minutter til seancen, der ikke behøver at fylde meget. Eleverne skal forholde sig til, hvordan de har det efter lektionen. Er deres humør og energi steget eller faldet? Hvorfor?

**Formålet** med at slutte lektionerne sådan er at gøre det tydeligt for eleverne, hvornår de træder ind og ud af læringsrummet. På den måde bliver det lettere for dem at arbejde aktivt med deres indflydelse på og ansvar ift. eget humør og energi imens de er i undervisningssammenhænge.

## Metoderne bag

Aktiviteterne har afsæt i den positive psykologi og teorien om det udviklende tankesæt (C. Dweck 2006). Fokus er på elevernes styrker. Og målet med aktiviteterne er ofte at hjælpe eleverne med at se, hvad der går godt samt øge deres bevidsthed om, hvad de kan **gøre** for at opnå det, de sætter sig for.

## Syv karaktertræk

### Teorien

Arbejdet med elevernes personlige og sociale læring sker igennem syv karaktertræk. Selvkontrol, engagement, vedholdenhed, social intelligens, taknemlighed, optimisme og nysgerrighed.

Disse syv karaktertræk er ikke iboende egenskaber, man enten har eller ikke har, men styrker som kan trænes. Alle vil være i stand til at styrke deres vedholdenhed ved at deltage i aktiviteter, hvor vedholdenheden sættes på prøve. Herved trænes den. Man kan derfor tænke på karaktertrækkene som mentale muskler, der er i stand til at vokse, når de stilles over for udfordringer, der stiller krav til det specifikke karaktertræk. Sådant kan det også forklares til eleverne. Karaktertrækkene har rod i den positive psykologi (Martin Seligman). Denne gren af psykologien interesserer sig for, hvad der skal til for at mennesket lykkes og ikke, modsat andre psykologiske forgreninger, hvad der er årsag til, at mennesket ikke lykkes. Ved at rette fokus på, hvad der får mennesket til at trives, og ved at fokusere på det positive, bliver det nemmere at håndtere modgang, når den dukker op. Og det gør den fra tid til anden. Også for eleverne i folkeskolen. Men grundtesen i den positive psykologi er, at er man god til at fokusere på det, der går godt, da bliver det også nemmere at gå til det, der er svært.



## I praksis betyder det...

At arbejde med karaktertræk som tilgang vil betyde at indsats, indstilling og flid kommer før talent og resultat.

Som lærer kan du have fokus på:

- At fortælle eleverne at karaktertræk ikke er noget, de enten besidder eller ikke besidder, men at **alle** kan styrke deres karakter(træk) ved at være modige og arbejde aktivt med dem
- At færdiggøre elevernes sætning med et "**endnu**", hvis de siger, at de ikke kan finde ud af noget...
- At gøre det klart for eleverne at ingen forventer, at eleverne mestrer alle de udfordringer, de stilles overfor, men at de **prøver** og gør deres bedste
- Vær ikke bange for at have **høje forventninger** til elevernes deltagelse, engagement og indsats

## Det udviklende tankesæt

### Teorien

Måden hvorpå mennesker **tænker** om sig selv og deres mulighed for at lære noget, er afgørende for, at de kan lære. Der findes to typer mindset - eller på dansk tankesæt. Har man et growth mindset vil man se intelligens og personlighed som formbart og foranderligt, mens man med et fixed mindset vil se det som forudbestemt og fastlåst. Det udviklende tankesæt er derfor helt afgørende for, at eleven er i stand til at lære nyt og udvikle sig.

Carol Dweck er professor i psykologi ved Stanford University, og hun står bag teorien om det faste eller udviklende tankesæt. Hun påpeger, ligesom med karaktertrækkene, at man ikke er født med et udviklende tankesæt. Men at det er noget, man skal øve sig på at få. Og det er noget, du som lærer, kan hjælpe din elever med at udvikle.

Opsummeret er formålet med at arbejde med elevernes tankesæt, at hjælpe eleverne med at få øje på, at de tanker de har om sig selv og deres muligheder, betyder noget i forhold til, hvad de kan opnå.





## **I praksis betyder det...**

Hvordan kan du som lærer indarbejde forskningen om det udviklende tankesæt i forløbet? Første skridt er at være bevidst om, at du og dine kollegaer kan gøre noget for at fremme et miljø, som fodrer et udviklende tankesæt blandt eleverne. Næste skridt er at tale med eleverne om deres oplevelser med og tanker omkring undervisningen. Hjælp eleverne med at få øje på de positive ting. Fejr succeserne. Og når der er noget, de ikke mestrer, så sæt et **'endnu'** bag ved sætningen "det kan jeg ikke finde ud af".

### **Som lærer eller pædagog kan du have fokus på...**

- At se og fremhæve elevernes indsats og hårde arbejde
- At spejle elevernes mod, når de tager en opgave eller udfordring, som de ikke er helt trygge ved, eller som er på kanten af deres komfortzone
- At dele de positive ting du ser i elevernes måde at tilgå opgaverne på, og deres måde at hjælpe hinanden på
- At anerkende og italesætte at al begyndelse er svær, og at det er sejt, når eleverne prøver
- At fortælle eleverne, at når de tør række ud efter en opgave eller udfordring, som er lige på kanten af deres ydeevne, udvikler de sig

### **Skab et miljø....**

- Hvor det er sejt at kæmpe
- Hvor fejl fejres
- Hvor indsats (og ikke resultat eller produkt) giver ros
- Hvor det er naturligt at bede om hjælp
- Hvor eleverne er gode som de er
- Hvor eleverne bliver bedre af at øve sig

# Lektion 1

---

## Introduktion til forløbet

Introducer til forløbet og giv eleverne indblik i strukturen. Fortæl, hvordan lektionerne kommer til at starte (med check in) og hvorfor. Fortæl, at der altid vil være et fagligt indhold og et sideløbende et indhold, hvor I sammen skal arbejde med personlig og social udvikling og med fællesskab, mod, samarbejde og trivsel.



Brug god tid til at introducere eleverne til check-in og -ud, så de kender til fremgangsmåde og mål

## Check in

Lad eleverne tjekke ind på en skala fra 1 – 4: "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar blandt eleverne at være opmærksomme på og hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Vaner – hjernen er en fedterøv"

Snak med eleverne om, hvad det vil sige at have en vane. Alle mennesker har dem. Hver gang vi gør en gentagelse, sparer hjernen energi og er på den måde lidt en fedterøv. Vaner er helt normale at have. Dog er nogle gode for os. Andre mindre gode.

**Øvelse 1. Gode (skole) vaner.** Start med at spørge eleverne, om vi er født med vores vaner? Dernæst skal eleverne to og to finde så mange gode (skole)vaner, som de kan. Hvad er gode vaner ift. at gå i skole og være klar til undervisning/skoledagen? Søvn, kost, motion, smartphoneforbrug, tænkevaner, kammeratskaber, etc. **Lad eleverne bruge inspirationsarket om vaner.** Lav det som en brainstorm med alle de gode ideer på tavlen.

**Øvelse 2. Behold og smid væk.** Lad nu eleverne lave en liste over de gode og mindre gode vaner, de har haft under nedlukningen ift. søvn, kost, motion, sociale medier, socialt samvær. Giv dem 5 - 10 min. til skrive eller tegne vanerne. Del tavlen i to, evt. med en sur og glad smiley. Eleverne skal skrive to gode vaner, de har og som de ønsker at holde fast i ved den glade smiley. Og én knap så god vane, som de har haft eller har fået den sidste tid, som de ønsker at sige farvel til i dette forløb.

## Brainbreak – "Kaptajnen siger..."

Eleverne skal stå bag deres stol. Læreren agerer Kaptajn og giver ordre, som eleverne skal udføre. Sættes 'kaptajnen siger' foran et ordre, fx "hop på stedet...klap på dine lår....lav sprællemænd...tag høje knæløft...." skal eleverne udføre ordren straks. Sættes "Kaptajnen siger" ikke foran, skal eleverne ikke gøre noget. Kommer de til at udføre ordren, er de ude af spillet. Det handler om at være med længst. Øvelsen gøres sjovere og sværere med tempo på.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

## Lektion 2

---

### Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

### Aktivitet – "Kend karaktertrækkene"

**Øvelse 1:** Introducer de syv karaktertræk ved at dele karaktertrækkene mellem eleverne og giv dem 5 min til i makkerpar at snakke om:

- Hvad betyder karaktertrækket?
- Hvilke situationer kan I komme i tanke om, hvor det er godt at 'mestre' dette karaktertræk?

**Øvelse 2:** Eleverne skal stå i en cirkel. Karaktertrækkene spredes ud på gulvet. Fotografierne fordeles mellem eleverne, så de to og to har en stak. Opgaven er nu, at eleverne i makkerpar skal kigge på deres fotografier et for et, og diskutere hvilket karaktertræk, der træder frem i billedet. Hvad er markøren for fx vedholdenhed? Hvordan synes eleverne, at lige det karaktertræk er fremtrædende i billedet?

**Øvelse 3:** Eleverne skal nu finde alle de fotografier som illustrerer "Bedst Sammen". Snak sammen om karaktertrækket. Hvorfor er det et vigtigt karaktertræk? Hvordan kan elevgruppen i det intensive forløb have fokus på dette karaktertræk igennem de næste 7 uger?



### Brainbreak – "1, 2, 3"

Eleverne er sammen to og to. Sammen skal de tælle til tre. De skal skifte for hvert tal. Efter et par runder erstattes 1 med et klap. Efter et par runder erstattes 2 med et hop. Efter et par runder erstattes 3 med to hænder på knæ, så der til sidst ikke foregår en ordudveksling mellem eleverne. Gør øvelsen sværere ved at sætte tempo på.

### Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

## Lektion 3

---

### Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

### Aktivitet – "Bedst Sammen øvelse"

Eleverne er sammen i én gruppe op til otte elever. Hvis de er flere end otte, deles de i to mindre grupper. Aktiviteten rammesættes som en samarbejdsøvelse, hvor eleverne skal træne karaktertrækket "Bedst Sammen". Lad eleverne reflektere over, inden aktiviteten igangsættes, hvad et godt samarbejde kræver? Hvilke 'ingredienser' er der i et velfungerede samarbejde?

Øvelse: Gruppen må kun berøre gulvet med de beskrevne legemsdele. De skal holde positionen til den er godkendt af læreren.

- A. 5 fødder.
- B. 3 fødder, 3 knæ, 1 hoved, 1 ryg.
- C. 6 hænder, 3 fødder, 2 knæ.
- D. 2 fødder, 2 hoveder, 5 hænder, 2 knæ, 1 ryg
- E. Rør jorden med så få kropsdele som muligt
- F. Denne opgave skal løses uden at tale sammen – 2 hoveder, 4 fødder, 1 knæ, 1 ryg

Tal sammen i plenum bagefter. Hvad fungerede i jeres samarbejde? Hvad ville I gøre bedre næste gang, hvis I skulle lave øvelsen igen. Lad evt. eleverne prøve igen.



### Brainbreak – "Gæt tre ændringer"

Eleverne er sammen to og to. Den ene skal vende sig om og lukke øjnene. Imens laver makkeren tre ændringer ved sit udseende. Fx tage sit ur af, knappe sin skjorte op, fjerne en livrem, etc. Makkeren skal nu vende sig om og forsøge at gætte de tre ændringer. De to bytter herefter roller.

### Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 4

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Bedst Sammen øvelse"

Eleverne er sammen i én gruppe op til otte elever. Hvis de er flere end otte, deles de i to mindre grupper. Aktiviteten rammesættes som en samarbejdsøvelse, hvor eleverne skal træne karaktertrækket "Bedst Sammen". Lad eleverne reflektere over, inden aktiviteten igangsættes, hvad et godt samarbejde kræver? Hvilke 'ingredienser' er der i et velfungerede samarbejde?

Øvelse: Eleverne skal alle stå på presenningen. Ingen må være udenfor. Opgaven er nu, at eleverne skal samarbejde om at folde presenningen til så lille et areal som muligt. Eleverne må gerne tænke kreativt. Eneste krav er, at alle skal være inden for presenningens areal.

- A. Fold presenningen sammen til så lille et areal som muligt
- B. Vend presenningen om, mens alle står på den
- C. Lav en af to ovenstående uden at snakke sammen

Tal sammen i plenum bagefter. Hvad fungerede i jeres samarbejde? Hvad ville I gøre bedre næste gang, hvis I skulle lave øvelsen igen. Lad evt. eleverne prøve igen.



## Brainbreak – "Stil jer op efter hinanden"

Eleverne skal atter bruge deres samarbejdsevne og karaktertrækket i denne brainbreak. Eleverne skal stille sig på række efter...

- A. Højde
- B. Alder
- C. Hårfarve
- D. Fødselsmåned

Øvelsen kan gøres sværere ved at eleverne ikke må tale sammen, ved at øge tempoet eller ved at dele eleverne i to grupper og lade dem konkurrere.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 5

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Hvad er gået godt..."

I aktiviteterne skal eleverne styrke karaktertrækket optimisme. Lav først en fælles brainstorm på, hvad det betyder at være optimistisk? I hvilke situationer har man brug for at være optimistisk?

Dagens aktivitet skal få eleverne til at få øje på det, der er gået godt.

**Øvelse 1:** Skrive- eller tegneøvelse. Afsæt ca. 5 minutter. Eleverne skal tænke over og nedskrive tre ting, som er gået godt det sidste halve år. Hvad er gået godt? Hvorfor er det gået godt?"

**Øvelse 2:** Eleverne skal stå i en rundkreds. Inde i cirklen spredes de 7 karaktertræk ud på gulvet. Eleverne får nu 1 minut til at tænke over, hvilket karaktertræk de er stærkest på, og hvordan det kommer til udtryk. Eleverne deler deres styrke med hinanden på skift.



Slut eventuelt aktiviteten med at lave en brainstorm på, hvad eleverne hver især gør for at negative tanker ikke kører i ring. Hvad kan man gøre? (Fx snak med en ven, brug en tænke-strategi, gå en tur, etc.).

## Brainbreak – "Hurry up...."

Eleverne skal sidde på deres plads og læreren giver hurtige ordre. Det handler for eleverne om at nå at gøre det som læreren siger først.

Læreren siger fx "I skal hurtigst røre ved en grøn genstand og løbe tilbage til jeres plads" ... "give dobbelt high-five til en kammerat" ... "spidse en blyant" ... "tage 10 armstrækkere" .... "give en makker en krammer" .... "løbe ned og røre flagstangen i skolegården og tilbage" ...

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 6

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Karaktertræks-stafet"

Eleverne kender på nuværende tidspunkt til karaktertrækkene. I dag skal de prøve at koble karaktertræk sammen med konkret adfærd i en karaktertræks-quiz, som har to dele. En stillesiddende og reflekterende. Og en aktiv og konkurrerende. Fælles for de to dele er, at eleverne får læst et udsagn op, som afspejler et af de syv karaktertræk, som de skal gætte.

**Del 1:** Eleverne er sammen to og to. Læreren læser en efter en de første 10 udsagn op. De små tomandsteams får 30 sekunder til i det stille at diskutere svaret og sætte deres kryds. Efter de ti spørgsmål gennemgås elevernes svar.

**Del 2:** Eleverne er fortsat sammen to og to. Karaktertrækkene lægges ud – enten på gulvet eller udenfor i det fri. Der tegnes en startlinje, hvor eleverne står i makkerpar. Øvelsen er nu næsten den samme, men med den afgørende forskel, at eleverne får læst udsagnet op, hvorefter de hurtigt skal blive enige om deres svar, og løbe ud og stille sig på det karaktertræk de mener, der er tale om. Eleverne løber på skift i de forskellige makkerpar. Og svarene gives når alle står på et karaktertræk.

Quizen, både spørgsmål og afkrydsningsskema, findes i bilagene.

## Brainbreak – "Sten, saks, papir og belønning til kammeraterne"

Eleverne går sammen to og to og laver klassisk sten-saks-papir. Taberen går om bag vinderen, og makkerparret går videre og finder sammen med et andet makkerpar. Sten-saks-papir... Taberen går om bag vinderen. Og sådan bliver det ved, til der kun er to spillere/slanger tilbage. Vinderen af hele runden får som præmie at give en fysisk "belønning" til kammeraterne. Fx ti englehop, fem armstrækkere, planke i et minut, etc.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.



Eleven skal øve sig i at koble karaktertræk med konkret adfærd

# Lektion 7

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Optimisme i fokus – med brusebad og refleksion"

Karaktertrækket optimisme er fortsat i fokus. Start med en 5 minutters skriveøvelse, hvor eleverne reflekterer over, hvem der er det mest optimistiske menneske, de kender. Hvem er det? Hvad er personen optimistisk omkring? Hvad gør det for personen? Hvad kendetegner ellers personen? Tag et par eksempler i plenum.

**Øvelse 1:** Optimisme-brusebad. Eleverne skal stå i en rundkreds og på skift stille sig i midten. Eleverne i rundkredsen skal nu sige én positiv ting, som de har lagt mærke til, at kammeraten er god til. Det kan være hvad som helst. Det eneste krav er, at det skal være positivt og anerkendende.

**Øvelse 2:** Eleverne går sammen i makkerpar. De skal gå sammen med den person, som de kender bedst. De 7 karaktertræk lægges på gulvet. Eleverne skal på skift føre deres makker ud på dét karaktertræk, som de synes, at makkeren er stærkest på og komme med et konkret eksempel på makkerens styrke.

**Øvelse 3:** Eleverne får som afsluttende opgave 2 minutter til at tænke over, hvad der er det bedste, der er sket den sidste uge. Hvad fik det eleven til at føle? Skriv ned og del med en sidemakker.

## Brainbreak – "Fang fluen"

Eleverne skal være sammen to og to og stå over for hinanden. Den ene skal nu holde en blyant eller anden let genstand i strakt arm over hovedet. Den anden skal fokusere på genstanden med armene hængende ned langs siden. Makker nr. 1 slipper nu blyanten. Og makker nr. 2 skal forsøge at gribe den, inden den når gulvet. Skift.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.



# Lektion 8

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Styrk din energi"

I aktiviteten skal eleverne styrke karaktertrækket selvkontrol. Start med en fælles brainstorm på, i hvilke situationer, det er godt at have selvkontrol.

I dagens øvelse skal eleverne opnå en fornemmelse af, hvordan de kan bruge deres selvkontrol til at styre deres energi. Hvordan kan selvkontrol hjælpe os til at skrue op og ned for energien?

**Øvelse 1:** Energien skal op. Målet i øvelsen er at holde fast og blive ved selvom det er hårdt. Eleverne skal stå med god afstand. Til "Bring Sally Up" skal eleverne lave en *squat* hver gang de hører sætningen 'bring Sally up'.

**Øvelse 2:** Energien skal ned. Målet i øvelsen er for eleverne at kontrollere sig selv, og gå fra en aktivitet med tempo og høj puls, til at være helt rolige.

Eleverne skal lægge sig på ryggen på gulvet eller i græsset med god afstand. Afspil et stykke roligt musik. Eleverne må ikke tale sammen. I de 3 – 4 minutter musikken spiller, skal de fokusere på at slappe helt af, lytte til musikken og trække vejret tungt og roligt – helt ned i maven.



Tal sammen i plenum. Hvordan har eleverne brugt deres selvkontrol i denne øvelse? Hvorfor er det vigtigt at kunne regulere sin energi? Hvilke situationer kan du få brug for det?

## Brainbreak – "Fang fingeren"

Eleverne skal stille sig i en rundkreds. Eleverne skal sætte deres højre pegefinger ned i sidemandens håndflade. Læreren er med og styrer aktiviteten. Når alle har placeret fingeren i makkerens håndflade, siger læreren 'go' og det gælder nu om at fange sidemakkerens finger uden selv at blive fanget.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 9

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Hold dit fokus"

I aktiviteten arbejdes der videre med karaktertrækket selvkontrol på en lidt utraditionel måde, som dog gerne skulle fange elevernes opmærksomhed. Læreren medbringer en pose karameller. Eleverne skal sidde i en cirkel. De skal nu **udelukkende** have at vide, at de skal stikke deres hånd frem, holde karamellen i hånden i udstrakt arm og fokusere på karamellen, og udelukkende den, uden at sige noget og indtil de får andet at vide. Opgaven er simpel: At holde fokus 100 %. At udholde uvisheden. For eleverne får ikke at vide, hvor længe de skal holde fokus, hvad formålet er, og hvad der skal ske med karamellen bagefter.

Stop øvelsen efter 1 - 2 minutter.

**Øvelse 1:** Forklar eleverne meningen med den umiddelbart meningsløse aktivitet ved at vise dem videoen (3:28 min) fra "*Stanford Marshmallow experiment*", hvor man i 1972 testede børns selvkontrol ved at tilbyde dem valget mellem en øjeblikkelig belønning eller to belønninger, hvis de ventede et stykke tid (og styrede deres impuls).

**Øvelse 2:** Snak om videoklippen. Hvad fik eleverne øje på? Hvorfor er det godt at kunne styre sin impuls og udskyde behov? Lav en fælles brainstorm på, hvornår eleverne bruger deres selvkontrol – hvilke situationer?

**Øvelse 3:** Eleverne skal i makkerpar finde 3 - 5 billeder (fx på nettet), som er billedsproget på selvkontrol. De skal bagefter fremvise til de øvrige kammerater og forklare, hvorfor de har valgt billederne. Giv 10 – 15 minutter til opgaven.



Eksperimentet med skumfiduserne viste, lidt forenklet, at de børn, der var stærkest på selvkontrol, klarede sig bedst senere i livet.

## Brainbreak – "Blindt samarbejde"

Eleverne skal have bind for øjnene. Derefter skal de, uden at tale sammen, løse følgende opgave. Lav en lang række efter højde (...) Efter navne med forbogstav (...) Efter alder (...) Efter antal søskende (...)

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 10

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Vejrtrækningsøvelse"

Der er fokus på karaktertrækket selvkontrol og på, hvordan vi kan bruge vores vejrtrækning til at få ro på os selv.

**Øvelse 1:** Giv eleverne 5 minutter med blyant og papir til at skrive i hvilke situationer, de oplever at have god selvkontrol? I hvilke situationer oplever de at være udfordret på deres selvkontrol? Hvis plejer eleverne at gøre, hvis de bliver vrede, irritable eller mister koncentrationen?

**Øvelse 2:** Snak med eleverne om nogle af dem har erfaring med beroligende aktiviteter som fx at meditere, mindfulness, yoga eller arbejde med vejrtrækning? Hvis eleverne har erfaringer, så del dem i plenum og spørg nysgerrigt ind til, hvad 'meditation, yoga, vejrtrækningsøvelser eller eventuelle andre beroligende strategier hjælper eleverne med?

**Øvelse 3:** Eleverne skal ligge i en afslappet stilling på gulvet. Bed dem lukke øjnene. Før eleverne igennem en guidet meditationsøvelse eller en vejrtrækningsøvelse, som du styrer dem igennem på denne måde: Tæl højt og langsomt (med et sekundsinterval) til fire... 1-2-3-4. Træk vejret ind. 1-2-3-4. Hold vejret. 1-2-3-4. Pust ud. 1-2-3-4. Hold vejret. 1-2-3-4. Træk luft. 1-2-3-4. Hold. 1-2-3-4. Pust ud.... Kør eleverne igennem fire runder.

Lad eleverne reflektere over, hvordan de har det i kroppen efter øvelsen? Kan de bruge en sådan vejrtrækningsøvelse i andre situationer?



Som alternativ til øvelse 3 kan der eksperimenteres med at lade eleverne trække vejret dybt til et musiknummer

## Brainbreak – "Gør som Styrmand siger"

Læreren agerer styrmand. Eleverne står på gulvet. Styrmanden giver nu en ordre, som består af to tal, fx 2 og 4. Første tal fortæller, hvor mange elever, der skal finde sammen. To elever går sammen. Andet tal fortæller, hvor mange kropsdele der skal røre jorden. Hvert par skal røre jorden med fire kropsdele. Udfør kommandoen og vend tilbage til den store gruppe og afvent ny ordre fra styrmanden (som også kan være en elev)

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

## Selvkontrol - Tæl til 10

# Lektion 11

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Kend dine kammerater"

Denne aktivitet sættes i gang efter at der har været et fagligt indhold i lektionen.

Der er fokus på karaktertrækket nysgerrighed. Start aktiviteten med en brainstorm på, hvad eleverne lægger i karaktertrækket nysgerrighed. Hvad betyder det? Hvorfor er det et vigtigt karaktertræk?

**Øvelse 1:** Eleverne skal stå i to cirkler med front mod hinanden. Fx 5 personer i indercirklen og 5 personer i ydercirklen, så de dannes makkerpar imellem de to cirkler. Personerne i indercirklen står stille og får tildelt nummeret 1, 2 og 3. Ydercirklen bevæger sig og svarer på spørgsmål de spørgsmål, indercirklen stiller ud fra nedenstående.

- 1) Et fagligt spørgsmål (fx hvad er  $5 + 8$ )?
- 2) Et personligt spørgsmål (fx hvad kan du lide at lave i din fritid)?
- 3) En fysisk udfordring (fx tag tre armstrækkere og tre englehop)

Herefter tager personerne i den yderste cirkel et skridt til højre og får en ny makker, som stiller dem spørgsmål. Tilbage ved udgangspunktet skifter yder- og indercirklen, så det nu er de personer, som har stillet spørgsmål, der skal til at svare.

## Brainbreak – "Se mig i øjnene"

Eleverne står i en rundkreds. Når læreren siger "Se ned" skal eleverne se ned i gulvet og holde blikket der, til der kommer en ny ordre fra læreren. Når læreren siger "Se op", skal eleverne se op og se direkte på en kammerat. Er der øjenkontakt, er man død og udgår af legen. Herefter siger læreren atter "Se ned" og derefter "Se op" og der fortsættes, til der kun er to elever tilbage.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 12

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet - "Fortællerkredsen"

Der er fokus på karaktertrækket nysgerrighed og på at lære hinanden at kende i gruppen via en positiv og demokratisk samtale. Læreren vurderer om rummet er tilstrækkelig trygt til, at aktiviteten kan laves på nuværende tidspunkt. Det er tilladt at sige pas, hvis man lige skal tænke lidt mere over spørgsmålet. Og det er ikke tilladt for de andre at kommentere på et udsagn. Læreren styrer processen.

**Øvelse 1:** Eleverne sidder i en rundkreds. En fortællerkreds. Læreren skal nu stille eleverne en række forskelligartede spørgsmål, som eleverne skal svare på efter tur. Når læreren stiller et spørgsmål, får eleverne 15 sekunder til at tænke over deres svar. Derefter tager læreren runden rundt, så alle høres.

- Hvad er din livret?
- Hvad er din yndlingskunstner?
- Hvem er dit største forbillede?
- Hvad kan du lide at lave i din fritid?
- Hvad kan gøre dig rigtig glad?
- Hvad er din største styrke?
- Hvad vil du gerne være bedre til?
- Hvordan kan du være en god kammerat?
- Hvad vil du gerne være, når du bliver voksen?
- Hvad er din bedste og dårligste vane?

## Brainbreak - "Go, go, go..."

I denne brainbreak skal eleverne adlyde lærerens kommando. Eleverne står op bag ved deres stole. Læreren siger: Når jeg siger "GO", skal I: Fx Finde tre kammerater og give dem high-five (...) røre to vægge (...) kravle ned under bordet og op at stå på det (...) lave tre mavebøjninger og tre englehop (...) Give en kammerat et kram og en anden et håndtryk...

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.



Aktiviteten øger elevernes kendskab til hinanden og indeholder den positive samtale

# Lektion 13

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Del din holdning – og grib de andres..."

Der er fokus på karaktertrækket nysgerrighed og på at lære hinandens holdninger og værdier at kende.

**Øvelse 1:** Brainstorm på ordet "tolerance". Hvad betyder ordet for eleverne? Hvordan ser ordet ud i tænkemåder og handlinger? Dernæst på ordet "respekt". Hvad er forskellen på "tolerance", "respekt" og "accept"?

**Øvelse 2:** Eleverne står i en rundkreds. Læreren læser en række udsagn op, som eleverne får 15 sekunders betænkningstid, for derefter at vedkende sig, om de er enige eller uenige i udsagnet. Er man enig, skal man træde ud i cirklen og bytte plads med en anden elev, som er enig. Er man uenig, bliver man stående på sin plads. Del et par holdninger i plenum. De øvrige elever må lytte og respektere de andres holdninger

- Jeg synes, det bør være lovpligtigt at cykle med cykelhjelm
- Jeg smiler sommetider, selvom jeg er ked af det
- Vaner er noget, man er født med
- Jeg tror på, at man kan blive det, man vil, hvis man kæmper hårdt nok
- Find selv på flere...

**Variant:** Man kan også indsætte dilemmaer, som eleverne skal forholde sig og argumentere for deres svar i forhold til. Fx

- Du er 20 år og har sparet penge sammen til at komme på højskole med en linje i din yndlingsinteresse eller tage 4 måneder ud at rejse. Hvad vælger du og hvorfor?
- Du finde en tegnebog på gaden med 150 kr. og ejerens sundhedskort. Hvad gør du?

## Brainbreak – "Nå det først..."

I denne aktive brainbreak er eleverne sammen to og to. Læreren stiller dem en række fysiske udfordringer, som den ene makker skal udføre, mens den anden laver sprællemænd eller sidder i syrestol op ad væggen. Fx kan makker nr. 1 lave 20 englehop, 10 armstrækkere, 20 mavebøjninger, etc. Find selv på flere.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.



Aktiviteten har som formål at arbejde med elevernes tolerance og accept af forskellighed

# Lektion 14

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Taknemmelighedsjournal"

Brainstorm på karaktertrækket taknemmelighed. Hvad handler det om? Er eleverne gode til at sige tak i deres hverdag? Hvordan føles det, når nogen siger tak til dem?

**Øvelse 1 - "Taknemmelighedsrunde":** Eleverne skal stå i en rundkreds. De får 1 minuts ro til at tænke over, hvad de er taknemmelige for lige nu og her. Hvad er det første, der falder dem ind. Det er vigtigt at understrege for eleverne, at der ikke er noget rigtigt og forkert. Det kan være stort og småt, hvad de er taknemmelige for.

På skift skal eleverne træde et skridt frem i cirklen og sige "Jeg er taknemmelig for...?". De andre må ikke kommentere. Læreren kan evt. starte.

**Opsamling i plenum:** Hvad synes eleverne om øvelsen? Hvad gør det ved deres humør at udtrykke taknemmelighed og hører andre, udtrykke deres?

**Øvelse 2 - "Taknemmelighedsjournal":** I denne skriveøvelse skal eleven vælge mellem tre muligheder. Giv dem 10 min til at skrive om et (eller flere) af spørgsmålene:

- Tænk på en person i dit liv, som du er taknemmelig for. Hvorfor er du taknemmelig for dem?
- Beskriv en oplevelse eller hændelse i dit liv, som du ikke kunne lide i nuet, men som er taknemmelig for nu?
- Tænk på en aktivitet i dit liv, som du sætter pris på. Hvorfor gør du det? Og hvordan kom du til at sætte pris på denne aktivitet?



Målet med skriveøvelsen er at hjælpe hjernen i at få øje på det, der er at være glad for...  
Målet er øget trivsel

Opsamling i plenum: Hvorfor tror eleverne, at du som lærer sætte dem til denne øvelse?

**Brainbreak - "øhhmm":** Der udnævnes en leder blandt eleverne. Lederen vælger et emne. Og det gælder nu om for eleverne i fællesskab at digte en historie ud fra det tema, lederen har valgt. Lederen peger på den, der skal starte historien, og når der peges på en ny, skal denne fortsætte historien. Lederen styrer altså fortællingen ved at på skift at pege på forskellige fortællere. Hvis man siger "øhhh" eller går i stå, ryger man ud af legen. Til sidst er kun en elev tilbage, som er vinder, og kan afslutte historien.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

# Lektion 15

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.


## Aktivitet – Taknemmelighedsjournal og -brev.

**Øvelse 1 – Taknemmelighedsjournal version 2:** Eleverne skal i denne skriveøvelse vælge mellem tre muligheder:

- Vi tager ofte ting for givet. Hvad tager du for givet? Hvordan bidrager det til dit liv?
- Hvad har overrasket dig positivt på det sidste? Hvad var overraskende ved det?
- Skriv om engang hvor du troede, at noget dårligt ville ske, men hvor det ikke skete alligevel. Hvad skete i stedet? Hvad fik det dig til at føle?

**Øvelse 2 – "Sig tak":** Eleverne skal i denne skriveøvelse skrive et brev til en, de er taknemmelige for. En mor. En far. En søskende. En ven. Det skal være en person i deres liv. Hjælp eleverne med at fokusere på taknemmeligheds-elementet med disse hjælpespørgsmål:

- Hvad kan du godt lide ved personen?
- Hvad gør personen?
- Hvorfor er denne person særlig for dig?
- Hvordan adskiller personen sig fra andre personer, du holder af?
- Hvad synes du, er personens allerbedste egenskaber?
- Hvad får personen dig til at føle?



Målet med øvelserne er for eleverne at se og udtrykke taknemmelighed

Giv 10 – 20 minutter til at skrive brevet. Lad eleverne bestemme, om de vil give brevet til personen. Og lad dem reflektere over, hvordan det vil være for personen at modtage brevet fra dem.

**Brainbreak – "Ram hånden":** Eleverne er sammen parvis og står over for hinanden med en halv meters mellemrum. Hver elev har hænderne samlet samtidig med at fingerspidserne lige akkurat rammer den andens fingerspidser. Det gælder nu om at få point ved at ramme den andens hænder, inden den anden prøver om han eller hun kan nå at undvige. Rammer man ikke, går turen over til den anden. Det er forbudt at klaske hårdt.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

## Taknemmelighed – Bare sig tak



# Lektion 16

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Vis dit engagement"

I de næste tre lektioner er der fokus på karaktertrækket engagement.

Start med at lave en brainstorm på ordet engagement. Få alle elevernes ord på tavlen. Stil eleverne spørgsmålene: Kan man vælge at være engageret?

**Øvelse 1:** Eleverne skal to og to kigge på de billeder i billedbanken og snakke om, hvilke billeder der udtrykker engagement. Hvad er markøren for engagement (fx anstrengelse, koncentration, lysende øjne, grin, fokus, etc.). Giv dem dernæst 10 minutter til at finde to billeder på engagement selv, som de skal præsentere for kammeraterne.

**Øvelse 2:** Eleverne er sammen to og to. I to minutter skal de så engageret som muligt fortælle makkeren om det emne, eller den interesse, som de interesserer sig allermost for. Drøft i plenum hvordan det var for eleven at fortælle? Hvordan var det at lytte?

**Øvelse 3:** Lad eleverne reflektere over, hvorfor det er vigtigt at træne karaktertrækket engagement. I det hele taget? Og for dem personligt?



## Brainbreak – "Go nuts...."

Læreren skal give eleverne skøre opgaver i at spille en rolle. Hvisk det i ørerne til den enkelte elev. Roller kunne være én som roser alt og alle, én som afbryder, én som er ekspert i at game, én fugleekspert, én som er dødtræt, én som gentager alt, én som er kommet til skade med sit knæ, etc. Eleverne skal gå rundt blandt hinanden og snakke to og to, derfra gå videre. Spil rollerne. Bagefter skal eleverne gætte hinandens roller.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 17

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "O-løb til krop og hjerne"

Eleverne skal i denne og næste lektion gennemføre et lille o-løb, som handler om karaktertræk og vaner, og som styrker krop og hjerne.

Læreren vælger en lokalitet ude eller inde, hvor der markeres fire stationer som eleverne går rundt til to og to.



The diagram shows four dark grey rectangular boxes arranged in a square pattern around a central circular icon. The icon depicts a glowing yellow lightbulb inside a thought bubble, with three smaller circles leading to it from the bottom left. Each box contains text for a station in the O-loop activity.

**Top-left station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Giv aldrig op"?  
Læg jer på maven og lav planken – hvor længe kan I holde den?

**Top-right station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Brænd for det du vil"?  
Hvem kan komme i tanke om flest positive ting ved at gå i skole?

**Bottom-left station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Tæl til 10"  
Stil jer over for hinanden. Hold øjenkontakt uden at sige noget og se, hvor længe I kan holde fokus

**Bottom-right station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Prøv, se og lær"  
Hvor godt kender du din makker? Stil hinanden spørgsmål på skift. Find ud af nye ting, du ikke vidste om den anden.

O-løbet afsluttes med en fælles opsamling. Snak med eleverne om, hvordan de forskellige øvelser havde fokus på et specifikt karaktertræk.

## Brainbreak – "Åbn muslingen"

Eleverne er sammen i par. Den ene krøller sig sammen som en musling. Lukker sig om egen krop. Makkeren skal nu forsøge at åbne muslingen. Skift makker.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

# Lektion 18

---

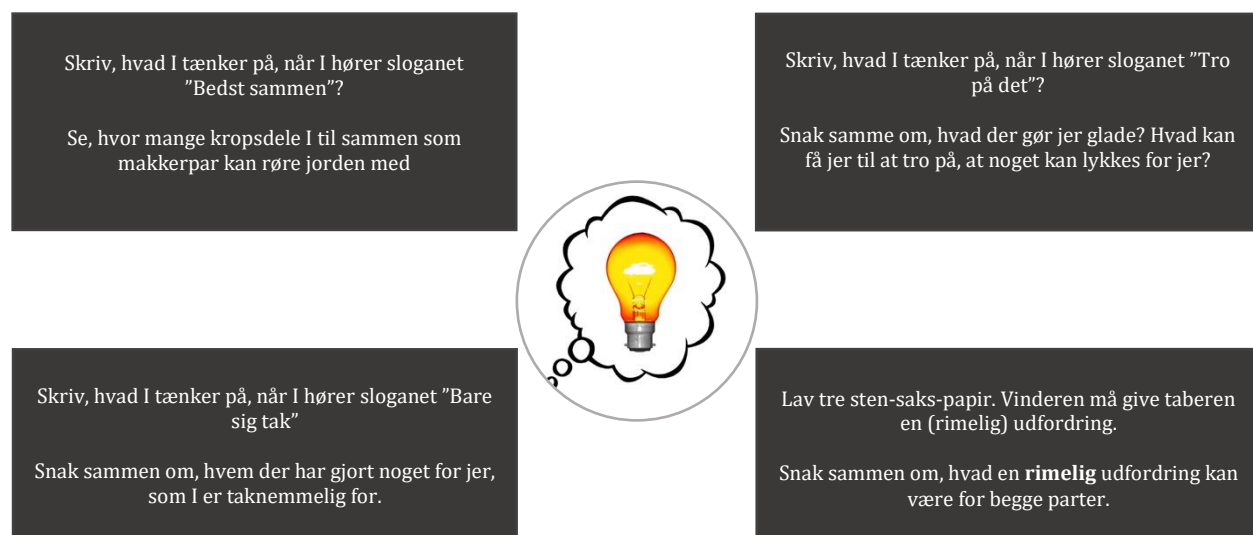
## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "O-løb til krop og hjerne"

Eleverne skal i denne lektion gennemføre det lille o-løb, der handler om karaktertræk og vaner, og som styrker krop og hjerne.

Læreren vælger en lokalitet ude eller inde, hvor der markeres fire stationer som eleverne går rundt til to og to.



The diagram shows an 'O-loop' activity layout. In the center is a lightbulb icon inside a thought bubble. Surrounding it are four dark grey rectangular boxes, each containing text for a station. The boxes are arranged in a square pattern around the central icon.

**Top-left station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Bedst sammen"?  
Se, hvor mange kropsdele I til sammen som makkerpar kan røre jorden med

**Top-right station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Tro på det"?  
Snak samme om, hvad der gør jer glade? Hvad kan få jer til at tro på, at noget kan lykkes for jer?

**Bottom-left station:**  
Skriv, hvad I tænker på, når I hører sloganet "Bare sig tak"  
Snak sammen om, hvem der har gjort noget for jer, som I er taknemmelig for.

**Bottom-right station:**  
Lav tre sten-saks-papir. Vinderen må give taberen en (rimelig) udfordring.  
Snak sammen om, hvad en rimelig udfordring kan være for begge parter.

O-løbet afsluttes med en fælles opsamling. Snak med eleverne om, hvordan de forskellige øvelser havde fokus på et specifikt karaktertræk.

## Brainbreak – "Haj-biddet"

Eleverne er sammen parvis. Front mod hinanden. Begge skal lave et hajbid med armene strakte. Den ene lodret. Den anden vandret. Nu gælder det om at undgå at ramme hinanden. Når læreren råber skift, skifter makkerparret roller.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

# Lektion 19

---

## Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Tillid til hinanden"

I dag skal eleverne arbejde med karaktertrækket social intelligens i form af forskellige tillidsøvelser.

**Øvelse 1 – grib hinanden 'step one':** Eleverne skal være sammen tre mand. En af eleverne stiller sig med ryggen til de to andre. Når de to elever siger 'nu' skal eleven lade sig falde bagover og gribes af de to andre. Den der falder, kan også prøve med lukkede øjne. Skift på positionerne.

**Øvelse 2 – grib hinanden 'step two':** Eleverne skal samarbejde i næste skridt. Alle elever skal ligge på ryggen med hovedet mod hinanden (som på billedet). Eleverne skal ligge tæt og strække armene med håndfladerne i vandret positur, så de er klar til at gribe den ene kammerat, som står ved første mand med ryggen til kammeraterne på gulvet. Eleven som skal lade sig falde, skal være stiv i kroppen og have tillid til, at eleverne griber ham. Læreren hjælper eleven med faldet, ved at støtte eleven ned mod kammeraternes hænder.



**Refleksion i plenum:** Giv eleverne 2 minutter i stilhed til at reflektere over, hvordan det var for dem hver især at deltage i de forskellige øvelser? Var det svært? Hvordan føltes det at gribe? Og at blive grebet?

Snak videre om, hvad der er vigtigt i sådan en øvelse? Hvad vil det sige at have tillid til andre?

## Brainbreak – "Betjent og morder"

Eleverne står på gulvet og en elev udvælges til at være betjent. Denne elev går uden for døren. De andre elever skal nu holde sig for øjnene, mens læreren prikker én på ryggen. Vedkommende er morder. Betjenten kaldes ind og eleverne skal nu gå rundt mellem hinanden og hilse to og to med håndtryk. De ikke-skyldige giver almindeligt håndtryk, mens morderen trykker to gange ved håndtryk. Trykkes man i hånden af morderen, er man død og falder om på gulvet. Betjenten går rundt og giver hånd som de andre. Og legen er slut, når betjenten gætter morderen.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

## Lektion 20

---

### Check in

Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

### Aktivitet – "Den ultimative tillidsøvelse"

Der arbejdes videre med karaktertrækket social intelligens og med **MOD** i form af tillidsøvelser.

Rammesæt tillidsøvelsen for eleverne. Fokus er, at alle hinanden igennem øvelsen. Spørg dem, hvad der er vigtigt i et godt samarbejde? Hvilke ingredienser består det gode samarbejde af?

**Øvelse 1 – "Ormen":** Ormen er en fysisk samarbejdsøvelse, hvor eleverne skal sidde på en række med front mod ryggen på personen foran. Eleverne skal have spredte ben, så maven når ryggen på manden foran, så de danner en 'orm'. En elev stiller sig oprejst ved begyndelsen af ormen. Med ryggen til. Eleverne i ormen skal række hænder i vejret og gribe og dernæst transportere eleven (der skal være stiv som et bræt), hele vejen ned til slutningen af ormen.

**Øvelse 2 – "Trust fall":** Denne ultimative tillidsøvelse kan laves, hvis det vurderes, at eleverne er parate til det. Som illustreret på billedet skal en elev indtage pladsen på et bord eller noget andet, der er hævet over jorden, med ryggen til kammeraterne, som står på gulvet nedenfor. Kammeraterne skal danne et underlag med deres hænder, som griber eleven i faldet. Alle skal kunne stole på hinanden i denne øvelse. Alle skal kunne stole på, at **ingen** bakker.



Tal øvelsen godt igennem **før** den sættes i gang. Hvad er vigtigt i denne ultimative tillidsøvelse? Hvilke aftaler laver vi med hinanden?

**Refleksion i plenum:** Giv eleverne 2 minutter i stilhed til at reflektere over, hvordan det var for dem hver især at deltage i de forskellige øvelser? Var det svært? Hvordan føltes det at gribe? Og at blive grebet?

### Brainbreak – "Trust each other..."

Eleverne skal stå i en tæt rundkreds. En elev står i midten - stiv som en bræt. Eleven i midten skal lade sig falde ud mod siderne, hvor eleverne forsigtigt skubber eleven fra side til side. Eleven i midten kan prøve at lukke øjnene. Alle skal prøve at stå i midten.

### Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

# Lektion 2 1

---

## Check in

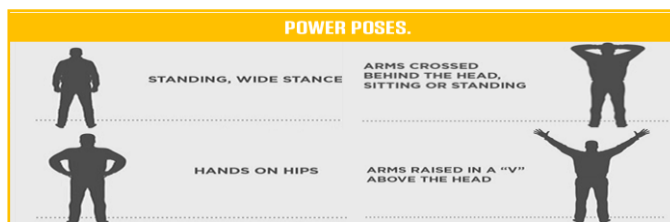
Eleverne tjekker ind på en skala fra 1 – 4. "Hvordan har jeg det"? "Hvor parat er jeg til at deltage"? Øvelsen har fokus på elevernes trivsel. Lad eleverne sætte ord på deres score og gør det til et fælles ansvar i gruppen at hjælpe hinanden.

## Aktivitet – "Power-pose og din og min styrke"

Aktiviteten retter fokus på selvtillid og kropsfølelse. Først arbejdes der med power-pose og dernæst med en øvelse, hvor eleverne skal finde og anerkende hinandens styrker.

**Øvelse 1:** Find et roligt sted udenfor i lyset og den friske luft. Start med at lade eleverne sidde for sig selv i fuldstændig ro i 2 minutter. De skal fokusere på det, de synes, de er allerbedst til. I hvilke situationer eller sammen med hvilke personer har de følelsen af at være god til noget?

Eleverne skal herefter stille sig på græsset med lidt afstand i mellem sig – front den sammen vej. Hvis solen skinner, skal eleverne have front mod solen. De skal stå i oprejst positur. Tag dem nu igennem kropspositionerne som vist på billedet, så det ender med, at eleverne står som et X – med let spredte ben og armene strakt i deres fulde længde over hovedet.



**Øvelse 2:** Eleverne står i en rundkreds. De skal finde sammen med dén makker, som de kender bedst. På græsset lægges de syv karaktertræk med lidt afstand i mellem sig. Eleven skal nu føre makkeren ud på det karaktertræk, som de synes, makkeren er stærkest på. De skal fortælle makkeren, hvorfor de synes det, gerne med konkrete eksempler på, hvor de får øje på makkerens styrke. Herefter byttes der roller.

## Brainbreak – "Nå det først..."

Eleverne er sammen to og to. Læreren stiller dem en række fysiske udfordringer, som den ene makker skal udføre, mens den anden laver sprællemænd eller sidder i syrestol op ad væggen. Fx kan makker nr. 1 lave 20 englehop, 10 armstrækkere, 20 mavebøjninger, etc. Find selv på flere.

## Check ud

Eleverne tjekker ud ved atter at score på skalaen 1 – 4 med en kort skriftlig begrundelse. Høj musik, high-five eller albue og færdig for i dag.

---

**Taknemmelighed og optimisme**

## Læringssamtaler

Der afholdes to læringssamtaler med hver elev i uge 1 og 5. Samtalerne understøtter det øvrige forløb og giver læreren og eleven mulighed for sammen at udforske og forstå elevens styrker, udfordringer og mønstre i trivsels- og læringssammenhænge. Målet med samtalerne er, at eleven reflekterer over og sætter ord på sin udvikling og læring.

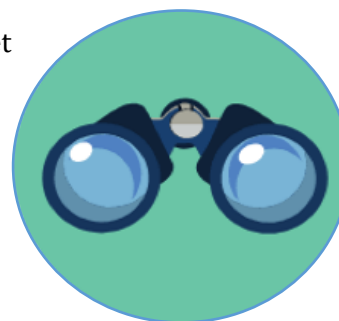
### Vær åben og undersøgende

Lærerens rolle er at styre samtalen uden at holde taletiden. Se samtalen som en mulighed for at gå på opdagelse sammen med eleven. Stil åbne og undersøgende spørgsmål, som får eleven til at reflektere og til at sætte ord på sin travsel og læringssituation. Hvis eleven finder årsagsforklaringer på sine udfordringer, så spil bolden tilbage til eleven, og hjælp på den måde eleven med at tænke over og sætte ord på, hvad eleven kan gøre for at ændre en situation. Hjælp eleven med at få øje på handlemuligheder.



### Spejl eleven

Prøv at spejle eleven i samtalen. Du kan bl.a. spejle det, som eleven siger, så det bliver tydeligere for eleven, hvilke styrker han eller hun besidder. Du kan også spejle det, du ser som lærer. Brug dine observationer af eleven i forskellige sammenhænge – det vil styrke samtalen. Udtrykker eleven fx at hun syntes, det går godt med at holde koncentrationen i timen, og du som lærer ikke er enig, kan du bede eleven komme med nogle eksempler herpå. Dernæst kan du spejle det, *du* ser. Spørg eleven om hun kan genkende det, du siger, og giv hende derefter lidt tid til at reflektere på ny. Måske skal elevens selvbillede justeres lidt i den ene eller anden retning?



# Første læringsamtale

---

Samtalens mål er at hjælpe eleven med at reflektere over to spørgsmål:

- Hvad vil du gerne øve dig på i dette intensive forløb?
- Hvad vil gøre dig (endnu) gladere for at gå i skole?



**Tip!**  
**Søg**  
**forløbet**

## 1. Hvad vil du øve dig på?

Åbn samtalen med at fortælle eleven, at læringsforløbet er en god mulighed for at øve sig på det, som eleven har svært ved. Men eleven skal have modet til at turde. Har eleven det?

- Hvordan har du det? Og hvordan har du det med dette forløb?
- Hvis du tænker på forløbet som **din chance** for at øve dig på noget, du gerne vil være bedre til, hvad skal det så være?
- Hvad vil du gerne blive bedre til fagligt? Socialt? Personligt?
- Hvad vil det betyde for dig?
- Er der noget, du er usikker på/nervøs for?

## 2. Hvad vil gøre at du bliver gladere for at gå i skole?

Se eleven som sin egen ekspert, når I sammen skal undersøge, hvad eleven skal have fokus på, for at højne sin trivsel. Eleven kender sig selv, men har brug for dine spørgsmål, din hjælp og dit modspil, for at kunne nå frem til svarene.

- Hvad vil gøre dig gladere for at gå i skole?
- Hvad kan du selv gøre for, at det sker?
- Har du nogle vaner, der hjælper dig med at have gode og positive oplevelser i skolen?
- Har du nogle vaner, der hjælper dig med det modsatte, som du kunne tænke dig at sige farvel til?
- Hvis du skal score dig selv på en skala fra 1 – 10 ift. hvor godt du har det, hvor vil du så placere dig?

## 3. Hvilke aftaler laver vi?

- Hvilke to konkrete ting vil du øve dig på til næste gang, vi mødes?

---

**Første samtale - i uge 1 eller 2**



## Anden læringsamtale

---

Målet med anden samtale er at følge op på sidste samtale samt hjælpe eleven med at reflektere over, hvordan eleven kan bruge karaktertrækkene.

- Hvordan er det gået siden sidste samtale?
- Hvilket karaktertræk vil du have fokus på de næste uger?

### 1. Hvad er gået godt siden sidste samtale?

Hjælp eleven med at fokusere på det, der er gået godt siden sidst. Giv også plads til, at eleven kan udtrykke, hvad der fortsat er svært, som fortsat kræver arbejde og støtte.

- Hvad er gået godt siden sidste samtale?
- Fortæl om din mest positive læringsoplevelse?
- Hvad har været svært siden sidste samtale? Er der en eller flere bestemt udfordring, du ofte støder ind i?
- Hvad gør du, når udfordringen eller udfordringerne rammer? Hvad er dit mønster? Hvad kan du evt. gøre i stedet?
- Hvordan kan jeg som lærer og dine kammerater hjælpe dig?
- Hvis du skal score dig selv på en skala fra 1 – 10 ift. hvor godt du har det, hvor vil du så placere dig selv?



**Se et  
mønster**

**Søg en  
ændring**

### 2. Hvilket karaktertræk er du stærkest på, og hvilket vil du have fokus på de næste uger?

Prøv sammen med eleven at undersøge, hvilke karaktertræk eleven er stærk på? Hvad mener eleven? I hvilke situationer kommer styrkerne til udtryk?

- Hvilket karaktertræk er din største styrke? Har du nogle eksempler herpå?
- Hvilket karaktertræk er du mest udfordret på? Har du nogle eksempler herpå?
- Hvordan kan du træne dette karaktertræk?
- Hvad vil det betyde, hvis du bliver stærkere på dette karaktertræk?

---

**Anden samtale - i uge 4 eller 5**

## Læringsmål i de enkelte lektioner

Lektion	Karaktertræk i fokus	Læringsmål
1	Social intelligens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendskab til forløbet i sin helhed + de gennemgående elementerne i lektionerne</li> <li>• Kendskab til vaner</li> <li>• Finde gode og mindre gode vaner hos sig selv</li> </ul>
2	Social intelligens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At lære karaktertrækket social intelligens at kende</li> <li>• At begynde at koble de syv karaktertræk til konkret adfærd</li> </ul>
3	Social intelligens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At kunne se og afkode kammeraterne</li> <li>• At kunne kommunikere og udvise samarbejdsvillighed</li> </ul>
4	Social intelligens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At kunne aflæse, se og lytte</li> <li>• At mærke og forstå, hvordan der er brug for forskellige kompetencer og personligheder i et godt samarbejde</li> </ul>
5	Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At lære karaktertrækket optimisme at kende</li> <li>• At blive mere bevidst om egne styrker</li> </ul>
6	Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At kunne skelne karaktertrækkene fra hinanden</li> <li>• At kunne sætte et specifikt karaktertræk sammen med en konkret adfærd</li> <li>• At kunne kommunikere, nå til enighed og handle - hurtigt</li> </ul>
7	Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At se og anerkende kammeraterne</li> <li>• At modtage anerkendelse uden at kommentere</li> </ul>
8	Selvkontrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At blive bevidst om, hvad energi er</li> <li>• At kunne skrue ned og op for energien og erfare, hvordan den kan reguleres</li> </ul>
9	Selvkontrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øget bevidsthed om, hvad selvkontrol og impulsstyring bruges til</li> <li>• At være tilstede i nuet</li> </ul>
10	Selvkontrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At opnå øget kropsbevidsthed</li> <li>• At få erfaring med, hvordan åndedrættet kan bruges til at bringe ro på tanker og følelser</li> </ul>
11	Nysgerrighed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At lære karaktertrækket nysgerrighed at kende</li> <li>• At kunne stille nysgerrige og åbne spørgsmål</li> </ul>
12	Nysgerrighed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At kunne lytte til og møde andre mennesker fordomsfrit</li> <li>• At kunne acceptere forskellighed</li> </ul>
13	Nysgerrighed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At kunne lytte til og møde andre fordomsfrit</li> <li>• At kunne skelne mellem accept, respekt og tolerance</li> <li>• At mærke og udtrykke egne holdninger og grænser</li> </ul>
14	Taknemmelighed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At få øje på, hvad andre gør for en</li> <li>• At kunne udtrykke taknemmelighed</li> </ul>
15	Taknemmelighed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At udtrykke tanker og følelser i et taknemmelighedsbrev</li> </ul>
16	Engagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At kunne identificere karaktertrækket engagement, bl.a. i form af krop og sprog</li> </ul>
17	Engagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At mærke hvad det betyder at <i>vælge</i> at udvise engagement</li> </ul>
18	Engagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At <i>vælge</i> at udvise engagement i o-løb</li> </ul>
19	Social intelligens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At udvise mod</li> <li>• At turde stole på kammeraterne</li> </ul>
20	Social intelligens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At udvise tillid og mod</li> <li>• At kunne sætte ord på tanker og følelser ifm. tillidsøvelsen</li> </ul>
21	Taknemmelighed/optimisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At eksperimentere med kropsudtryk</li> <li>• At være modig</li> </ul>

