

Må bra-timme

Läroämnets uppdrag

Välmåendetemat har en nyckelroll när det gäller att öka elevens välbefinnande. Under Må bra-lektionerna främjas elevens välbefinnande genom att olika färdigheter övas. Vi övar olika kompetenser som medveten närvaro och bygger upp vårt självförtroende och vår självkänedom. Vi funderar på hur vi lyckas, på vilka våra styrkor är samt på hur vi kan stödja andra. Vi övar färdigheter som gör det möjligt för oss att aktivt påverka vårt välbefinnande, både på ett personligt plan och i arbetslivet. Vi blir medvetna om vårt agerande genom att reflektera över hur man beter sig i olika situationer. Vi fokuserar även på positiva attityder och arbetslivsfärdigheter.

Syftet är att väcka elevens intresse att ta hand om sig själv samtidigt som hen beaktar andra för att öka såväl sitt eget som andras välbefinnande.

För att stödja motivationen och öka välmåendet jobbar vi med praktiska övningar som lyfter fram våra positiva resurser och styrkor.

Innehållet och färdigheterna är samma i årskurserna 7-9, men varje årskurs har sina egna teman. I årskurs 8 och 9 fördjupas och vidgas färdigheter som tidigare lärts ut.

I årskurs 7 ligger fokus på trygghet och temat är "jag och klassen". Vi arbetar med självförtroende och funderar på hur vi fungerar i olika grupper. Vi jobbar med stresshantering, gruppdynamik, respekt och empati.

I årskurs 8 är temat "du och jag". Vi fokuserar på våra relationer till andra. Vi har ett lösningsfokuserat tänkande och jobbar utifrån våra egna resurser och målsättningar.

I årskurs 9 är temat "jag och världen". Vi förbereder oss för framtiden genom att utvidga vår verksamhetsmiljö. Globalisering och mänskliga rättigheter är en viktig del av temat. Vi jobbar till exempel med flyktinghjälp och internationalism.

Mål för Må bra-timmen i årskurs 7-9

Mål för undervisning	Innehåll som anknyter till målen	Kompetens som målet anknyter till
Självkänedom		
M1 Eleven vägleds i att bli medveten om sig själv samt övar sig i att identifiera sina känslor. Eleven får hjälp med att upptäcka sina egna styrkor och värderingar.	I1, I3, I4	K1, K3, K6
Lösningfokuserat tänkande		
M2 Eleven uppmuntras att vara lösningfokuserad. Hen görs uppmärksam på det som är bra och effektivt. Eleven vägleds att utnyttja sina egna resurser för att nå de mål hen ställt upp.	I2, I5, I6	K1
Självförtroende		
M3 Eleven stöds i att ta ansvar och hantera sina egna känslor. Hen vägleds i att upprätthålla balans i livet, att tänka målmedvetet samt i att använda sina egna styrkor i olika situationer.	I1, I4, I5	K1, K3, K6
Social närvaro		
M4 Eleven tränar social medvetenhet och empati. Hen lär sig upptäcka styrkor också hos sina medmänniskor.	I3, I4, I6	K1 K2 K3
M5 Eleven vägleds i att känna igen olika känslor. Eleven förstår och kan hantera sina egna känslor även i svåra situationer.	I4, I5, I6	K2 K3 K6
T6 Eleven vägleds i hur hen ska klara av egna och andra människors känslor i svåra situationer, hur hen ska sätta gränser för att skydda sin egen säkerhet och sitt eget välbefinnande samt hur hen ska stärka självförtroendet. Eleven övar sig i att uttrycka sina åsikter på ett öppet och korrekt sätt.	I5, I6	K1 K2 K3
Medkänsla		
M7 Elevens självkänsla stärks. Självacceptans, sympati och empati betonas.	I2, I4, I6, I7	K1 K2
Gemenskap och inflytande		
M8 Eleven ges möjlighet att uppleva en positiv känsla genom att göra en konkret gärning som inverkar på andras liv.	I7	K5 K6 K7
Närvaro		
M9 Eleven handleds i att vara närvarande i nuet samt i att koncentrera sig. Hen lär sig lyssna på sin egen kropp samt tränar sig i att slappna av trots att livet känns hektiskt.	I4, I6	K1 K2

Arbetslivsfärdigheter		
M10 Vi diskuterar olika yrkesroller och samverkar med olika yrkesgrupper. Eleven funderar på vilka styrkor hen kan ha nytta av i arbetslivet och hur hen kan utveckla olika färdigheter.	I3, I4, I5, I6	K1 K4 K6

Viktiga innehållsområden relaterade till Må bra-timmen i årskurs 7-9

I1 Kunskapsfärdigheter: Eleven lär sig öka sin koncentration. Olika metoder i medveten närvaro tränas. Eleven får information om hur stress påverkar individen samt information om vad som sker i kroppen när man stressar. Eleven lär sig hur hen bättre kan utnyttja sina resurser.

I2 Lycka: Innehållet fokuserar på de faktorer som enligt forskning ökar lyckan. Eleven tränar sig i att ta ansvar för och påverka sitt eget välbefinnande och sin egen lycka. Positivt tänkande och egna värderingar betonas.

I3 Styrkor: Vi funderar på vilka styrkor som gör att vi klarar av både med- och motgång samt vilka styrkor som behövs för att påverka samhällsmoralen i en positiv riktning. Vi bygger upp våra egna styrkor och respekterar andras styrkor. Vi funderar på hur man ska disponera sin tid så att man kan uppnå sina mål.

I4 Känslor: Särskild uppmärksamhet ägnas åt positiva känslor och deras betydelse för välbefinnandet. Eleven utvecklar färdigheter för att lära sig identifiera och förstå sina egna och andras känslor. Förmåga att väcka och förstärka positiva känslor betonas.

I5 Självförtroende: Självförtroendet är starkt relaterat till självkänslan. Vi diskuterar vad behövs för att man ska vara trygg i sig själv. Eleven lär sig att identifiera och uttrycka sina egna gränser på ett sätt som ökar trivseln.

I6 Mänskliga förhållanden och interaktionsfärdigheter: Vi funderar på relationer, positiv samverkan med andra samt problemlösning.

I7 Goda gärningar: Vi funderar på gärningar som kan ha betydelse för andra när det gäller välbefinnande. Innehållet är praktiskt. Eleven planerar och utför goda gärningar både i skolan och utanför skolan. Gärningarna kan utföras antingen ensam eller i grupp.

Lärmiljöer och inlärningsstilar Arbetet är mångsidigt. Vi jobbar både individuellt och i grupp med elevens behov och kapacitet i åtanke. Vi har ett coachande förhållningssätt. Eleven närmar sig ämnet genom att diskutera, fråga

samt respektera andras åsikter och tankar. Eleven ges möjlighet att delta och påverka valet av arbetsmetoder. Lärmiljöerna är mångsidiga och flexibla. Eleven ska öva och lära sig färdigheter i skolan, i samhället och i närområdet samt med olika aktörer i Grankulla. På detta sätt stöds sammanhållningen samt elevens inre motivation. Undervisningen är utformad för att möjliggöra ett samarbete med andra ämnen. Samarbetet planeras mer noggrant inför varje läsår.

Handledning, differentiering och stöd

I undervisningen betonas lärande, positiva resurser, samt elevens styrkor och mål. Fokus ligger på en positiv attityd.

Undervisningen i välbefinnande tar hänsyn till varje grupps utgångsläge och behov samt till elevens personlighet. Lärarens jobb är att skapa en positiv atmosfär där acceptans, uppmuntran, respekt, lyssnande och positiv feedback är en viktig del av interaktionen. Individuell vägledning är viktig. Undervisning och arbetsmetoder tar hänsyn till särskilda behov hos eleven i hans individuella utveckling, livssituation och kultur. Det är viktigt att ta hänsyn till gruppens dynamik. Därför är samarbete med klassföreståndaren viktigt, särskilt i årskurs 7.

Utvärdering

Det ges inget vitsord för Må bra-timmen. Bedömningen baserar sig på elevens självbedömning samt på interaktiv och uppmuntrande feedback, både mellan eleven och läraren samt mellan eleverna. Eleven motiveras att ta ansvar och att ta hand om sitt eget välbefinnande.

Självutvärdering är en viktig del av lärandet. Genom självutvärdering blir eleven medveten om sin utveckling och framgång. Utvärderingen baserar sig på elevens egna styrkor och mål. Självutvärderingen kan t.ex. bestå av dagboksanteckningar eller portfolioarbete. Läraren ska handleda eleven i att ge konstruktiv feedback.