



Att Växa

Ett forum för samtal på Vibyskolan

*Skolan har i uppdrag att överföra grundläggande värden och främja elevernas lärande för att därigenom förbereda dem för att leva och verka i samhället.
Skolan ska förmedla de mer beständiga kunskaper som utgör den gemensamma referensram alla i samhället behöver.*

Skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar för att stärka barn och ungdomars förmåga att leva sig in i andras villkor och värderingar.

Utdrag ur Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet (LGR 11)
kap 1 ”Skolans värdegrund och uppdrag”

Inledning

Det finns olika saker som visar vilken typ av människa du är, detta kan vara yttre saker såsom kläder eller prylar men det finns något som många gånger är viktigare. Det inre, det som du tycker och tänker. Som barn och ungdom växer man oftast så att det knakar, både huvud, armar och fötter blir längre och bredare men man växer även i sina tankar. När man är tolv år tänker man inte likadant som när man var åtta år och när man är femton år tänker och tycker man inte som en tolvåring.

Med vår plan *Att växa* som följs av samtliga årskurser (F-9) ger vi eleverna ett forum och möjlighet att utveckla och pröva identiteter och uppfattningar i ett organiserat möte och samspel med klassen. Undervisningen ska ta tillvara olikheter och mångfald och på så sätt ge eleverna möjlighet att fördjupa sin förståelse för olika sätt att tänka och vara, stärka självkänslan genom att elever upplever delaktighet och gemenskap vilket i sin tur stärker gruppen. Forumtiden ger tid för att fördjupa klassens kunskaper och förmågor ytterligare samt att rikta innehåll efter individens och gruppens behov.

Genom att må bra och känna sig själv presterar man oftast bättre och lär sig mer.

Planering

Att Växa-planeringen startar med Första Skoldagen samt Lägerskola/Kick off-dagar vid varje läsårsuppstart för alla årskurser. Första skoldagen och Lägerskolan syftar båda till att ge gruppen en trygg och tydlig start med innehåll som ger förtroende och engagemang för året samt förutsättningar för kommunikation och goda relationer. Planens teman är framtagna och revideras av skolans Elevhälsoteam och är baserade på resultat från klasskonferenser, Hälsosamtal (som hålls av skolsköterska), ”Om mig samtal” (som hålls av kurator) samt Trygghetskartläggningar. Av resultaten har det kunnat utläsas vilka områden och frågor som ofta kommer upp i vilka årskurser och att fastställa teman per årskurs gör ett förebyggande arbete möjligt och i som sin tur blir ett främjande hälsoarbete.

Terminen och läsåret delas upp i olika teman och ämnen för att ringa in diskussionspunkter och aktiviteter samt skapa en systematik i ämnen som vi ser är av återkommande behov för att få till repetitiv övning och inläring i att jobba med temat. Ämnena kan exempelvis köras månadsvis. I samband med att årskursens ämnen presenteras för klassen ägnas en lektion i början av terminen till att eleverna får fundera och skriva ner vad de skulle vilja veta, diskutera och arbeta med inom respektive ämne, högt som lågt. På så sätt kan man som lärare sammanställa en lista på frågor och ”inkörsportar” som man sedan har att utgå ifrån under året. Elevernas delaktighet är viktig för att väcka intresset.

En gång i månaden genomförs ett **klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med Elevforum som också det hålls en gång i månaden.

I nedan teman kan det ingå mycket och det är upp till mentor/er och klassen hur behovet ser ut i gruppen och hur innehållet planeras. I planen finns förslag på frågeställningar som ni kan utgå ifrån när upplägg och övningar planeras. Teman och ämnen återkommer i olika årskurser och vinklas beroende på gruppens behov och ålder. I årskurs 4-9 finns det vissa bestämda perioder som ska hållas för att så sätt skapa en enhetlighet mellan klasser och årskurser samt följa de utvecklingsbehov som finns på skolan. I övrigt kan eleverna vara med och bestämma ordning på årets teman.

- **TEMAÖVERSIKT**
- **Åk F-2:** Att vara kompis, Gruppen & Jag
- **Åk 3:** Att vara kompis, Omvärlden, På nätet
- **Åk 4:** Gruppen & Jag, Planering & Utveckling, På nätet, Att vara kompis,
- **Åk 5:** Planering & Utveckling, Hjärnstark - rörelse, sömn, kost, På nätet, Att vara kompis, Kropp & Knopp
- **Åk 6:** Planering & Utveckling, På nätet, Online, Kärlek & Relationer, Gruppen & Jag, Normer, Omvärlden
- **Åk 7:** Planering & Utveckling, Knopp & Kropp, På nätet, Gruppen & Jag, Mitt välbefinnande, Omvärlden
- **Åk 8:** Planering & Utveckling, Stress & Återhämtning, På nätet, Omvärlden, Gruppen & Jag
- **Åk 9:** Planering & Utveckling, Stress & Återhämtning, Omvärlden, Identitet, Puss & Kram, Privatekonomi



Årskurs F-2

Delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Material som ska användas

“Stopp min kropp” (Rädda Barnens material)

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto)

Friends material F-2 (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

Tips på material

UR Skola

rede.se (värdegrundsövningar för yngre barn)

Tema: Att vara kompis

Innehåll

Gruppdynamik, relationer, bästisar, gäng, innebörden av kränkande behandling och mobbning, åtgärder, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa.

Förslag på frågeställningar

Hur ska en bra kompis vara?

Måste man vara kompis med någon som man inte tycker så mycket om?

Hur kan man förbättra sig och vara en bättre kompis?

Får en kompis skvallra?

Är det fel att tycka att en kompis är jobbig?

Är det fel att behöva ändra på en kompis sätt att vara om man tycker kompisens bär sig dumt åt?

En bra kompis ska inte vara dum och inte skratta när man gör illa sig, eller hur?

Måste man ha regler som kompisar eller räcker det med osagda regler?

Är ordspråket: Som man vill bli behandlad själv, ska man behandla andra, korrekt?

Vad gör du när du ser någon bli illa behandlad?



Tema: Gruppen & Jag

Innehåll

Gruppdynamik, relationer, olika roller i en grupp, satta roller, nya roller, att byta roll, konflikter, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa. "Stopp min kropp" (Rädda Barnens material)
Allas lika värde/lika olika.

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden mellan kränkande behandling, diskriminering, trakasserier och mobbning?

Varför förekommer kränkande behandling?

Varför förekommer mobbning?

Har "mobbare" dåligt självförtroende?

Tror du att "mobbare" ofta blivit mobbade själva?

Vad kan mobbing bero på?

Får "mobbare" dåligt samvete eller känner sig ledsna när de har mobbat någon?

Blir man mobbad för att man inte vill vara som alla andra?

Vilken roll har jag i klassen?

Har jag olika roller i olika gruppen där jag ingår; familjen, laget, kompisgänget?

Vad kan man göra för att komma ur sin roll?

Hur kan jag göra för att inte hamna i konflikter?

Vad gör jag om jag hamnar i en konflikt?

När uppstår konflikter?

Årskurs 3

Delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Material som ska användas

“Stopp min kropp” (Rädda Barnens material)

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto)

Friends material F-2 (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

Tips på material

UR Skola

Tema: Att vara kompis

Innehåll

Gruppdynamik, relationer, bästisar, gäng, innebörden av kränkande behandling och mobbing, åtgärder, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa gås igenom. Allas lika värde/lika olika.

Förslag på frågeställningar

Hur ska en bra kompis vara?

Måste man ha en bästis?

Måste man vara kompis med någon som man inte tycker så mycket om?

Hur kan man förbättra sig och vara en bättre kompis?

Får en kompis skvallra?

Är det fel att tycka att en kompis är jobbig?

Är det fel att behöva ändra på en kompis sätt att vara om man tycker kompisens bär sig dumt åt?

En bra kompis ska inte vara dum och inte skratta när man gör illa sig, eller hur?

Måste man ha regler som kompisar eller räcker det med osagda regler?

Är ordspråket: Som man vill bli behandlad själv, ska man behandla andra, korrekt?

Vad gör du när du ser någon bli illa behandlad?

Tema: Omvärlden (Studie- och yrkesvägledning)

Innehåll

Yrken i samhället, arbetsmarknad

Förslag på frågeställningar

Vad finns det för yrken?

Vad är viktigt för mig i framtiden?

Vem vill jag bli?

Varför ska man jobba?

Vad är de som bestämmer vad jag ska jobba med?

Vad är det som bestämmer hur jag ska leva?

Vad är viktigt i livet?

Vad består livet av?

Se även Vibyskolans plan för Studie- och yrkesvägledning.

Tema: På Nätet

Innehåll

Nätetikett, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa, Vibyskolans plan mot diskriminering och kränkande behandling. Inspireras av Maria Dufva. "Stopp min kropp" (Rädda Barnens material)

Förslag på frågeställningar

På vilka sajter befinner jag mig på nätet? Varför?

Vad är det som bestämmer vilka sajter och/eller sociala medier som man är inne på?

Vad finns det för regler på nätet?

Hur ska man bete sig på nätet?

Hur kan man vara trygg på nätet?

IT-säkerhet - Vad har du för användarnamn och koder? Kan någon komma in på ditt konto?

Vilka kan läsa det som jag skriver på nätet?

Skulle jag säga det jag skriver, muntligt till någon?

Vad gör man när man ser att någon är taskig mot någon annan på nätet?

Vad är bra med nätet?

Vad kan vara mindre bra med nätet?

Hur kan ni ungdomar visa vuxna vad som finns på nätet?

Vem får man filma eller fotografera?

Vad får man göra med bilder och filmer som man har tagit på andra?

Varför tror du att det är kul att skapa videor och lägga ut på nätet?

Är det roliga att umgås med vänner på nätet än i verkligheten? Varför? Varför inte?

Årskurs 4

Delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Material som ska användas

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto)

Friends material F-2 (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

Maria Dufva *Värsta bästa nätet* (Beställs till skolan och delas ut till eleverna efter avslutat arbetsområde)

Maria Dufva *Värsta bästa hälsan* (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

“Stopp min kropp” (Rädda Barnens material)

Tips på material

UR Skola

PERIOD 1

Gruppdynamik och gruppen är av stor vikt i samband med att skolan tar in en ny grupp elever till åk 4.

Tema: Gruppen & Jag

Innehåll

Gruppdynamik, grupptryck, relationer, olika roller i en grupp, satta roller, nya roller, att byta roll, konflikter, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa. Allas lika värde/lika olika

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden mellan kränkande behandling, diskriminering, trakasserier och mobbning?

Varför förekommer kränkande behandling?

Varför förekommer mobbning?

Har ”mobbare” dåligt självförtroende?

Tror du att ”mobbare” ofta blivit mobbade själva?

Vad kan mobbing bero på?

Får ”mobbare” dåligt samvete eller känner sig ledsna när de har mobbat någon?

Blir man mobbad för att man inte vill vara som alla andra?

Vilken roll har jag i klassen?

Har jag olika roller i olika gruppen där jag ingår; familjen, laget, kompisgänget?

Vad kan man göra för att komma ur sin roll?

Hur kan man göra för att hjälpa andra komma ur sin roll?

Hur kan jag göra för att inte hamna i konflikter?

Vad gör jag om jag hamnar i en konflikt?

När uppstår konflikter?

PERIOD 2

Tema: Planering & utveckling

Innehåll

Planering av terminens mål och tillvägagångssätt, planering inför utvecklingssamtal. Vibyskolans ordningsregler samt åtgärdsstrappa går igenom. Området Studieteknik.

Tips på material

UR Skola *Orka Plugga*

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden på kunskap och förmågor?

Vilka övergripande mål har jag med terminen?

Vilka ämnen ska vi läsa?

Vilka ämnen är jag mer intresserad av och varför?

Är det några ämnen som jag redan nu vet att jag behöver jobba hårdare med?

Vad vill jag presentera om skolan och mig för mamma och/eller pappa på utvecklingssamtalet?

Var och hur ska jag läsa läxor?

Hur lär jag mig bäst? Hur vet jag det?

Hur ska vi ha det i klassen?

Klassregler?

Möblering och organisation i klassrummet?

Hur ska klassrumsmiljön vara?

Perioden ska återkomma kort i mitten av terminen då det är dags för mitterminsavstämning mellan mentor och mentorselev, satta mål och tillvägagångssätt följs upp och eventuella nya mål och tillvägagångssätt sätts.

PERIOD 3

Tema: På Nätet

Innehåll

Nätetikett, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa, Vibyskolans plan mot diskriminering och kränkande behandling. Inspireras av Maria Dufva samt statens mediaråd och surfa lugnt.

Förslag på frågeställningar

På vilka sajter befinner jag mig på nätet? Varför?

Vad är det som bestämmer vilka sajter och/eller sociala medier som man är inne på?

Vad finns det för regler på nätet?

Hur ska man bete sig på nätet?

Hur kan man vara säker på nätet?

IT-säkerhet - Vad har du för användarnamn och koder? Kan någon komma in på ditt konto?

Vilka kan läsa det som jag skriver på nätet?

Skulle jag säga det jag skriver, muntligt till någon?

Vad gör man när man ser att någon är taskig mot någon annan på nätet?

Vad är bra med nätet?

Vad kan vara mindre bra med nätet?

Hur kan ni ungdomar visa vuxna vad som finns på nätet?

Vem får man filma eller fotografera?

Vad får man göra med bilder och filmer som man har tagit på andra?

Varför tror du att det är kul att skapa videor och lägga ut på nätet?

Är det roliga att umgås med vänner på nätet än i verkligheten? Varför? Varför inte?

Nedan teman valfri ordning efter klassens behov och planering.

Tema: Att vara kompis

Innehåll

Gruppdynamik, relationer, bästisar, gäng, innebörden av kränkande behandling och mobbing, åtgärder, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa.

Förslag på frågeställningar

Hur ska en bra kompis vara?

Måste man ha en bästis?

Måste man vara kompis med någon som man inte tycker så mycket om?

Hur kan man förbättra sig och vara en bättre kompis?

Får en kompis skvallra?

Är det fel att tycka att en kompis är jobbig?

Är det fel att behöva ändra på en kompis sätt att vara om man tycker kompisens bär sig dumt åt?

En bra kompis ska inte vara dum och inte skratta när man gör illa sig, eller hur?

Måste man ha regler som kompisar eller räcker det med osagda regler?

Är ordspråket: Som man vill bli behandlad själv, ska man behandla andra, korrekt?

Årskurs 5

Delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Material som ska användas

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto)

Friends material (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

Anders Hansen *Hjärnstart Junior* (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

“Stopp min kropp” Rädda barnens material

Tips på material

UR Skola *Alla områden*

PERIOD 1

Tema: Planering och utveckling

Innehåll

Planering av terminens mål och tillvägagångssätt, planering inför utvecklingssamtal. Vibyskolans ordningsregler samt åtgärdsstrappa går igenom. Området Studieteknik.

Tips på material

UR Skola *Orka Plugga*

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden på kunskap och förmågor?

Vilka övergripande mål har jag med terminen?

Vilka ämnen ska vi läsa?

Vilka ämnen är jag mer intresserade av och varför?

Är det några ämnen som jag redan nu vet att jag behöver jobba hårdare med?

Vad vill jag presentera om skolan och mig för mamma och/eller pappa på utvecklingssamtalet?

Var och hur ska jag läsa läxor?

Hur lär jag mig bäst? Hur vet jag det?

Hur ska vi ha det i klassen?

Klassregler?

Möblering och organisation i klassrummet?

Hur ska klassrumsmiljön vara?

Perioden ska återkomma kort i mitten av terminen då det är dags för mitterminsavstämning mellan mentor och mentorselev, sätta mål och tillvägagångssätt följs upp och eventuella nya mål och tillvägagångssätt sätts.

PERIOD 2

Tema: Hjärnstark - rörelse, sömn & kost.

Innehåll

Arbeta med att inspirera och informera eleverna om att rörelse ger ökad koncentration, bättre mående, sömn och mycket mer. **Lärrarhandledning:** https://www.scriin.org/uploads/6/9/1/4/69144823/la%CC%88rarhandledning_hja%CC%88rnstark_junior_digital.pdf

Förslag på frågeställningar

Vad blir du stressad av och varför blir du stressad av det?

Ge exempel på när stress kan vara bra.

Vad gör dig gladare? Varför blir du gladare av det?

Vad menar författarna med "savannhjärna"?

Varför ger fet och söt mat oss en extra belöningskick?

När och hur är du som mest fokuserad?

Vad kan du göra för att stänga ute ljud och andra störande faktorer när du behöver koncentrera dig?

Varför är det bra för mänskligheten att alla människor inte är likadana?

Vad är positivt tänkande? Ge exempel. Vad är motsatsen? Ge exempel.

PERIOD 3

Tema: På Nätet

Innehåll

Nätetikett, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa, Vibyskolans plan mot diskriminering och kränkande behandling. Inspireras av Maria Dufva samt statens mediaråd och surfa lugnt.

Förslag på frågeställningar

På vilka sajter befinner jag mig på nätet? Varför?

Vad är det som bestämmer vilka sajter och/eller sociala medier som man är inne på?

Vad finns det för regler på nätet?

Hur ska man bete sig på nätet?

Hur kan man vara säker på nätet?

IT-säkerhet - Vad har du för användarnamn och koder? Kan någon komma in på ditt konto?

Vilka kan läsa det som jag skriver på nätet?

Skulle jag säga det jag skriver, muntligt till någon?

Vad gör man när man ser att någon är taskig mot någon annan på nätet?

Vad är bra med nätet?

Vad kan vara mindre bra med nätet?

Hur kan ni ungdomar visa vuxna vad som finns på nätet?

Vem får man filma eller fotografera?

Vad får man göra med bilder och filmer som man har tagit på andra?

Varför tror du att det är kul att skapa videor och lägga ut på nätet?

Är det roliga att umgås med vänner på nätet än i verkligheten? Varför? Varför inte?



Nedan teman valfri ordning efter klassens behov och planering.

Tema: Att vara kompis

Innehåll

Gruppdynamik, relationer, bästisar, gäng, synen på den andre/rasism, allas lika värde, innebörden av kränkande behandling och mobbing, åtgärder, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa.

Förslag på frågeställningar

Hur ska en bra kompis vara?

Måste man ha en bästis?

Måste man vara kompis med någon som man inte tycker så mycket om?

Hur kan man förbättra sig och vara en bättre kompis?

Får en kompis skvallra?

Är det fel att tycka att en kompis är jobbig?

Är det fel att behöva ändra på en kompis sätt att vara om man tycker kompisens bär sig dumt åt?

En bra kompis ska inte vara dum och inte skratta när man gör illa sig, eller hur?

Måste man ha regler som kompisar eller räcker det med osagda regler?

Är ordspråket: Som man vill bli behandlad själv, ska man behandla andra, korrekt?

Vad är rasism?

Kan alla utsättas för rasism?

Hur kan jag/vi skolan ska bli mer jämlik?

Utgår mkt från materialet när det gäller rasism.

Har de som bor i Brasilien samma kärleksproblem som vi?

Hur tänker de som bor i Frankrike om sin kropp?

Hur är det som tonåring att komma till Sverige?

Hur känns det att vara den enda som är blond i en klass?

Hur känns det att vara den som är längst i klassen?



Tema: Knopp & Kropp

Innehåll

Kroppens utveckling för aktuell ålder. Ta in anonyma frågor från eleverna - vad vill de veta? vad händer i min kropp just nu och varför, lyssna in barnen - vilka funderingar har de kring temat.

“Stopp min kropp” (Rädda Barnens material)

Ämnesintegrering

Temat bör integreras med ämnet biologi och vad det är som händer i kroppen i början av puberteten.

Samarbete med skolsköterska och kurator görs där dessa går in och håller i lektioner.

Årskurs 6

Delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Hälsosamtal

I årskurs 6 genomförs Hälsosamtal av skolsköterska där frågor inom fysiskt och psykiskt mående hanteras på individnivå.

Material som ska användas

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto)

Friends material (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

Anders Hansen *Hjärnstark Junior* (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket)

“Stopp min kropp” Rädda barnens material

Tips på material

UR Skola

PERIOD 1

Tema: Planering & utveckling

Innehåll

Planering av terminens mål och tillvägagångssätt, planering inför utvecklingssamtal. Vibyskolans ordningsregler samt åtgärdsstrappa gås igenom. Området Studieteknik.

Tips på material

UR Skola *Orka Plugga*

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden på kunskap och förmågor?

Vilka övergripande mål har jag med terminen?

Vilka ämnen ska vi läsa?

Vilka ämnen är jag mer intresserad av och varför?

Är det några ämnen som jag redan nu vet att jag behöver jobba hårdare med?

Vad vill jag presentera om skolan och mig för mamma och/eller pappa på utvecklingssamtalet?

Var och hur ska jag läsa läxor?

Hur lär jag mig bäst? Hur vet jag det?

Hur ska vi ha det i klassen?

Klassregler?

Möblering och organisation i klassrummet?

Hur ska vår klassrumsmiljö vara?

Perioden ska återkomma kort i mitten av terminen då det är dags för mitterminsavstämning mellan mentor och mentorselev, satta mål och tillvägagångssätt följs upp och eventuella nya mål och tillvägagångssätt sätts.



PERIOD 2

Tema: På Nätet

Innehåll

Nätetikett, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa, Vibyskolans plan mot diskriminering och kränkande behandling. Inspireras av Maria Dufva, statens medieråd och surfa lugnt.. “Stopp min kropp” (Rädda Barnens material), film ”kära pappa”

Förslag på frågeställningar

På vilka sajter befinner jag mig på nätet nu? Varför?

Vad är det som bestämmer vilka sajter och/eller sociala medier som man är inne på?

Vad är det som har förändrats från när jag gick i femman?

Vad finns det för regler på nätet?

Är det andra regler nu när man är äldre? Vilka? Varför?

Hur kan man vara trygg på nätet?

IT-säkerhet - Vad har du för användarnamn och koder? Kan någon komma in på ditt konto?

Hur ska man bete sig på nätet?

Vilka kan läsa det som jag skriver på nätet?

Skulle jag säga det jag skriver, muntligt till någon?

Vad gör man när man ser att någon är taskig mot någon annan på nätet?

Vad är bra med nätet?

Vad kan vara mindre bra med nätet?

Hur kan ni ungdomar visa vuxna vad som finns på nätet?

Vem får man filma eller fotografera?

Vad får man göra med bilder och filmer som man har tagit på andra?

Varför tror du att det är kul att skapa videor och lägga ut på nätet?

Är det roliga att umgås med vänner på nätet än i verkligheten? Varför? Varför inte? Har det förändrats från det att man var yngre?

Nedan teman valfri ordning efter klassens behov och planering.

Tema: Online

Olle Åström och Anja Åström håller i temat och planeras in tillsammans med dem. Tidpunkten är vanligen i slutet av höstterminen och in på vårterminen.

Innehåll

Nätverksbyggande bland vårdnadshavare och samtidigt utbildning med eleverna.

Förhållningssätt till alkohol, droger, tobak och internet.

Information om användning av alkohol, droger, tobak och internet. Tobakpreventivt innehåll utifrån TOPAS ska genomföras.

Sömn och kost.

Väcka diskussioner i hemmet mellan ungdomar och föräldrar. Ge ungdomarna ökad förståelse för föräldrarnas situation med stress och dåligt samvete mm.

Skapa möjligheter till naturliga kontakter med personal som jobbar med ungdomar på kvällar och helger, tex Vcafé, fältare och poliser.

Förebygga kränkningar, utanförskap och fördomar.

Tema: Kärlek & relationer

Innehåll

Temat är ofta omtyckt och roligt för eleverna att diskutera, kan med fördel diskuteras i halvklasser med en vuxen i varje grupp, cirkelsamtal, ”hemliga möten” (finns planering för sådana i vårt digitala bibliotek), loggboksskrivande, övningar kring känslor, att tala om hur man känner, mår och varför. “Stopp min kropp” Rädda barnens material

Ämnesintegrering

Temat kan med fördel integreras med ämnet biologi och vad det är som händer i kroppen då man känner olika känslor. Samarbete med skolsköterska och kurator.

Förslag på frågeställningar

Vad finns det för olika relationer

Vad finns det för olika typer av kärlek?

Finns det rätt och fel inom kärlek?

Hur kan man göra för att inte såra andra när det kommer till kärlek?

Vad är kärlek?

Kan man säga: Jag älskar dig! Till vem som helst?

Hur känner man sig när man är kär? Vilka symptom får man?

Varför kan det vara så att man inte vågar prata med den man är kär i?

Varför tycker vissa att kärlek är löjligt eller äckligt?

Är ålder viktigt i ett förhållande?

Är det fel att vara tillsammans med någon och tycka om någon annan litegrann också?

Vad är kroppslig integritet?

Vad är okej för mig?

Tema: Gruppen & Jag

Innehåll

Gruppdynamik, Gruppsyck, Relationer, Hur uppfattas jag? Arbete kring olika typer av känslor - rollspel, Hur ser jag ut när är arg? Olika roller i en grupp, Satta roller, Nya roller, Att byta roll, Konflikter, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdsstrappa. Allas lika värde/lika olika

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden mellan kränkande behandling, diskriminering, trakasserier och mobbing?
Varför förekommer kränkande behandling?
Varför förekommer mobbing?
Har ”mobbare” dåligt självförtroende?
Tror du att ”mobbare” ofta blivit mobbade själva?
Vad kan mobbing bero på?
Får ”mobbbare” dåligt samvete eller känner sig ledsna när de har mobbat någon?
Blir man mobbad för att man inte vill vara som alla andra?
Vilken roll har jag i klassen?
Har jag olika roller i olika gruppen där jag ingår; familjen, laget, kompisgänget?
Vad kan man göra för att komma ur sin roll?
Hur kan man göra för att hjälpa andra komma ur sin roll?
Hur uppfattas olika känslor?
Om jag ”vaknat på fel sida” har jag rätt att vara på dåligt humor mot andra när jag kommer till skolan?
Hur ser man ut när man är arg?
Hur kan olika blickar uppfattas?

Tema: Normer

Innehåll

Använda Friends material som finns på skolan samt följande klipp där diskussion kan utgå ifrån:
<https://youtu.be/Cf79KXBCIDg>
<https://www.youtube.com/watch?v=qtDMYGjYIMg> (det är reklam men att det påverkar inte underlaget för diskussion)

Förslag på frågeställningar

Varför existerar könsroller?
Vad är en norm?
Finns det olika förväntningar beroende på vart man kommer ifrån?
Har du någon gång känt dig olika andra? Hur kändes det då?
Varför har ofta tjejer som barn långt hår och killar som barn kort hår?
Finns det bra saker med normer?
Hur ser normerna ut i din omgivning, klassen och familjen?
Kan man ha på sig vad man vill på vår skola utan att ngn skulle bry sig?
Handlar fördomar bara om okunskap?



Tema: Omvärlden

Innehåll

Yrken i samhället, arbetsmarknad

Förslag på frågeställningar

Vad finns det för yrken?

Vad är viktigt för mig i framtiden?

Vem vill jag bli?

Varför ska man jobba?

Vad är de som bestämmer vad jag ska jobba med?

Vad är det som bestämmer hur jag ska leva?

Vad är viktigt i livet?

Vad består livet av?

Se även plan Vibyskolans plan för Studie- och yrkesvägledning

Årskurs 7

Demokrati, delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Om mig-samtal

I årskurs 7 genomförs **Om mig-samtal** med skolkurator där innehållet handlar om mående och känsla av sammanhang.

Material som ska användas

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto) *Alla områden*

Friends material (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket) *Alla områden*

“Stopp min kropp” Rädda barnens material *På nätet*

umo.se *Knopp och Kropp*

teskedsorden.se finns även som app *Omvärlden*

PK-mannen: [https://urplay.se/program/198742-pk-mannen-hur-ser-en-svensk-ut?](https://urplay.se/program/198742-pk-mannen-hur-ser-en-svensk-ut?fbclid=IwAR3qrForwygRmmuxvauC3iUI5koGPSi43W9v8nx27kOzrTZGNdUBG3gRCp8)

[fbclid=IwAR3qrForwygRmmuxvauC3iUI5koGPSi43W9v8nx27kOzrTZGNdUBG3gRCp8](https://urplay.se/program/198742-pk-mannen-hur-ser-en-svensk-ut?fbclid=IwAR3qrForwygRmmuxvauC3iUI5koGPSi43W9v8nx27kOzrTZGNdUBG3gRCp8)

Omvärlden

Tips på material

Lajka Lajka.prinsparetsstiftelse.se *Alla områden*

UR Skola *Alla områden*

Är det delbart? Om att ta, ha och dela nakenbilder:

<https://polisen.se/utsatt-for-brott/olika-typer-av-brott/delbart/utbildningsmaterial/> *På nätet*

Surfa lugnt *På nätet*

Statens medieråd *På nätet*

Ett filmklipp: Färgblindet - en film om vardagsrasism <https://youtu.be/orUOq605TFo> *Omvärlden*



PERIOD 1

Tema: Planering & utveckling

Innehåll

Planering av terminens mål och tillvägagångssätt, planering inför utvecklingssamtal. Vibyskolans ordningsregler samt åtgärdsstrappa går igenom. Området Studieteknik.

Tips på material

UR Skola *Orka Plugga*

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden på kunskap och förmågor?

Vilka övergripande mål har jag med terminen?

Vilka ämnen ska vi läsa?

Vilka ämnen är jag mer intresserade av och varför?

Är det några ämnen som jag redan nu vet att jag behöver jobba hårdare med?

Vad vill jag presentera om skolan och mig för mamma och/eller pappa på utvecklingssamtalet?

Var och hur ska jag läsa läxor?

Hur lär jag mig bäst? Hur vet jag det?

Hur ska vi ha det i klassen?

Klassregler?

Möblering och organisation i klassrummet?

Hur ska klassrumsmiljön vara?

Perioden ska återkomma kort i mitten av terminen då det är dags för mitterminsavstämning mellan mentor och mentorselev, satta mål och tillvägagångssätt följs upp och eventuella nya mål och tillvägagångssätt sätts.



PERIOD 2

Tema: På Nätet

Innehåll

Nätetikett, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa, Vibyskolans plan mot diskriminering och kränkande behandling. Inspireras av Maria Dufva. "Stopp min kropp" (Rädda Barnens material).

Förslag på frågeställningar

På vilka sajter befinner jag mig på nätet nu? Varför?

Vad är det som bestämmer vilka sajter och/eller sociala medier som man är inne på?

Vad är det som har förändrats från när jag gick i sexan?

Vad finns det för regler på nätet?

Är det andra regler nu när man är äldre? Vilka? Varför?

Hur ska man bete sig på nätet?

Hur kan man vara trygg på nätet?

IT-säkerhet - Vad har du för användarnamn och koder? Kan någon komma in på ditt konto?

Vilka kan läsa det som jag skriver på nätet?

Skulle jag säga det jag skriver, muntligt till någon?

Vad gör man när man ser att någon är taskig mot någon annan på nätet?

Vad är bra med nätet?

Vad kan vara mindre bra med nätet?

Hur kan ni ungdomar visa vuxna vad som finns på nätet?

Vem får man filma eller fotografera?

Vad får man göra med bilder och filmer som man har tagit på andra?

Varför tror du att det är kul att skapa videor och lägga ut på nätet?

Är det roliga att umgås med vänner på nätet än i verkligheten? Varför? Varför inte? Har det förändrats från det att man var yngre?



Nedan teman valfri ordning efter klassens behov och planering.

Tema: Kropp & Knopp

Innehåll

Kroppens utveckling för aktuell ålder. Ta in anonyma frågor från eleverna - vad vill de veta? Besök på Sollentuna ungdomsmottagning genomförs. Arbete på klassnivå med UMO:s hemsida.

Ämnesintegrering

Temat bör integreras med ämnet biologi och vad det är som händer i kroppen i aktuell ålder. Samarbeta med skolsköterska och kurator.

Förslag på frågeställningar

Kroppsideal, vad är det? Vilka har jag? Vilka har vi i klassen? Vilka har vi i klassrummet?

“Jag är bra som jag är”, eller?

Man kan se ut som man vill eller hur?

Hur gör man om man inte gilla sig själv?

Om det är så, vad är det som gjort det?

Vad händer i min kropp just nu och varför?

Vad är samtycke?

Var börjar min kropp och andras?

Gränssättning. Kroppslig integritet

Tema: Omvärlden

Innehåll

Synen på den andre, att vara annorlunda, att inte passa in, att komma som ny till ett land.

Lag och rätt.

Ämnesintegrering

Kan med fördel integreras med ämnet samhällskunskap och området Konflikter och/eller det som rapporteras i media från världen omkring oss samt ämnet religion och någon av världsreligionerna.

Förslag på frågeställningar

Vad är rasism?

Kan alla utsättas för rasism?

Hur kan jag/vi skolan ska bli mer jämlik?

Utgår mkt från materialet när det gäller rasism.

Vad är kriminalitet? Var går gränsen?

Är det skillnad att snatta något från en man känner eller från en affär?

Är det skillnad att snatta något dyrt eller billigt?

Kan man stå emot ett gruppsyck i en sådan situation? Hur tror ni det kan se ut?



Tema: Gruppen & Jag

Innehåll

Gruppdynamik, gruppsytryck relationer, olika roller i en grupp, satta roller, nya roller, att byta roll, konflikter, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa. Vem är jag i samhället? Relationer i samhället, Vad är våld? Våld i samhället. Allas lika värde/lika olika

Ämnesintegrering

Kan med fördel integreras med ämnet samhällskunskap och området Lag och Rätt samt pågående konflikter i svenska samhällen samt med aktuella frågor i samhället samt konflikter och krig i världen.

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden mellan kränkande behandling, diskriminering, trakasserier och mobbning?

Varför förekommer kränkande behandling?

Varför förekommer mobbning?

Har ”mobbare” dåligt självförtroende?

Tror du att ”mobbare” ofta blivit mobbade själva?

Vad kan mobbing bero på?

Får ”mobbare” dåligt samvete eller känner sig ledsna när de har mobbat någon?

Blir man mobbad för att man inte vill vara som alla andra?

Vilken roll har jag i klassen?

Har jag olika roller i olika gruppen där jag ingår; familjen, laget, kompisgänget?

Vad kan man göra för att komma ur sin roll?

Hur kan man göra för att hjälpa andra komma ur sin roll?

Varför finns det våld? När förekommer våld?

Förekommer det mer våld i vissa grupper i samhället? Varför?

Varför använder man våld istället för att prata om konflikten?

Får man använda våld överhuvudtaget?

Tema: Mitt välbefinnande

Innehåll: Vad är viktigt för att en tonåring ska må bra? Sömnvanor- och normer. Kost.

Återhämtning. Vilka vuxna finns att prata med? Negativ och positiv stress

Samarbete med elevhälsan skolsköterska och kurator. Temat planeras med fördel tillsammans med dessa professioner och också grundat på resultat av Hälsosamtal och Om mig samtal.

Förslag på frågeställningar

Vad gör jag när jag är fullständigt avslappnad och bara har kul?

Vilket är mitt största intresse?

När känner jag mig som mest tillfreds?

När ”tankar” jag mest energi?

Vad tar mest energi av mig? Finns det något av det jag kan göra mindre av eller göra på något annat sätt?

Finns det något jag gör för mycket av som inte gynnar mig? Finns det något jag gör för lite av?



Är samhället utseendefixerat?

Finns det utseenden som är mer "rätt" än andra?

Vad finns det för normer kring utseende i sociala medier?

Vad finns det för normer kring utseende i serier? Jämför vilka olika serier ni tittar på? Finns det skillnader mellan dem?

Hur påverkas vi av sociala medier, utifrån utseende och normer?

Tema: Omvärlden (Studie- och yrkesvägledning)

Innehåll

Yrken i samhället, arbetsmarknad

Förslag på frågeställningar

Vad finns det för yrken?

Vad är viktigt för mig i framtiden?

Vem vill jag bli?

Varför ska man jobba?

Vad är de som bestämmer vad jag ska jobba med?

Vad är det som bestämmer hur jag ska leva?

Vad är viktigt i livet?

Vad består livet av?

Se plan öven Vibyskolans plan för Studie- och yrkesvägledning



Årskurs 8

Demokrati, delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Elevforum** som också det hålls en gång i månaden.

Hälsosamtal

I årskurs 8 genomförs **Hälsosamtal** av skolsköterska där frågor inom fysiskt och psykiskt mående hanteras på individnivå och där mer riktade frågor kring tobak, alkohol och sex och samlevnad ingår.

Online

I årskurs 8 genomförs Online återträff och innehåll planeras med mentor och utefter gruppens behov och Att växa-planering för årskursen. Hålls av Olle Åström och Anja Åström

Online återträff med föräldrar hålls av Olle Åström och Anja Åström och där bjudvanor kring alkohol samt alkoholtillgänglighet tas upp som ett specifikt tema. Statistik från Stockholmsenkäten.

Material som ska användas

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto) *Alla områden*

Friends material (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket) *Alla områden*

“Stopp min kropp” Rädda barnens material *På Nätet*

Film: “Jag tror att jag är lite kär dig?” <https://aktivskola.org/film-om-grooming/>

Diskussionsmaterial finns. Viktigt att se filmen och läsa igenom materialet före området startar.

UR Orka plugga *Stress & återhämtning*

Tips på material

UR Skola *Alla områden*

PERIOD 1

Tema: Planering & utveckling

Innehåll

Planering av terminens mål och tillvägagångssätt, planering inför utvecklingssamtal. Vibyskolans ordningsregler samt åtgärdsrapport görs igenom. Området Studieteknik.

Tips på material

UR Skola *Orka Plugga*

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden på kunskap och förmågor?

Vilka övergripande mål har jag med terminen?

Vilka ämnen ska vi läsa?

Vilka ämnen är jag mer intresserad av och varför?

Är det några ämnen som jag redan nu vet att jag behöver jobba hårdare med?

Vad vill jag presentera om skolan och mig för mamma och/eller pappa på utvecklingssamtalet?

Var och hur ska jag läsa läxor?

Hur lär jag mig bäst? Hur vet jag det?

Hur ska vi ha det i klassen?

Klassregler?

Möblering och organisation i klassrummet?

Hur ska klassrumsmiljön vara?

Perioden ska återkomma kort i mitten av terminen då det är dags för mitterminsavstämning mellan mentor och mentorselev, sätta mål och tillvägagångssätt följs upp och eventuella nya mål och tillvägagångssätt sätts.



PERIOD 2

Tema: Stress & återhämtning

Innehåll

Vad är stress? Finns det olika typer av stress? Hur kan man arbeta med sin stresskänsla? Massage, mindfulness, samarbete med skolsköterska och kurator.

Förslag på frågeställningar

Om du tänker på en situation som gör att du ibland kan känna dig stressad – vad tror du att du skulle behöva förändra för att må bättre vid ett sådant tillfälle?

Vad är ditt bästa sätt att varva ner?

Vad är viktigt för dig i livet just nu?

Varför stressar man? Vad kan man göra för att motverka stress?

När känner du dig fullständigt lugn?

Vad gör du när du känner dig som gladast?

Gör du för mycket av något eller för lite av något i ditt liv?

Hur mycket sover jag?

Sömnvanor - Mobilvanor

Vad gör jag när jag är fullständigt avslappnad och bara har kul?

Vilket är mitt största intresse?

När känner jag mig som mest tillfreds?

När “tankar” jag mest energi?

Vad tar mest energi av mig? Finns det något av det jag kan göra mindre av eller göra på något annat sätt?

Finns det något jag gör för mycket av som inte gynnar mig? Finns det något jag gör för lite av?

Nedan teman valfri ordning efter klassens behov och planering.

Tema: På Nätet

Innehåll

Nätetikett, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa, Vibyskolans plan mot diskriminering och kränkande behandling. Inspireras av Maria Dufva. “Stopp min kropp” (Rädda Barnens material)

Förslag på frågeställningar

På vilka sajter befinner jag mig på nätet nu? Varför?

Vad är det som bestämmer vilka sajter och/eller sociala medier som man är inne på?

Vad är det som har förändrats från när jag gick i sjuan?

Hur kan man göra för att lära yngre hur man ska vara på nätet?

Vad finns det för regler på nätet?

Är det andra regler nu när man är äldre? Vilka? Varför?

Hur ska man bete sig på nätet?

Hur kan man vara trygg på nätet?

IT-säkerhet - Vad har du för användarnamn och koder? Kan någon komma in på ditt konto?



- Vilka kan läsa det som jag skriver på nätet?
- Skulle jag säga det jag skriver, muntligt till någon?
- Vad gör man när man ser att någon är taskig mot någon annan på nätet?
- Vad är bra med nätet?
- Vad kan vara mindre bra med nätet?
- Hur kan ni ungdomar visa vuxna vad som finns på nätet?
- Vem får man filma eller fotografera?
- Vad får man göra med bilder och filmer som man har tagit på andra?
- Varför tror du att det är kul att skapa videor och lägga ut på nätet?
- Är det roliga att umgås med vänner på nätet än i verkligheten? Varför? Varför inte? Har det förändrats från det att man var yngre?

- Vad är okej att gå med på när jag är på nätet?
- Vad är grooming?
- Hur kan jag agera om jag känner mig otrygg på nätet?

Tema: Omvärlden (Studie- och yrkesvägledning)

Innehåll

Yrken i samhället, arbetsmarknad

Förslag på frågeställningar

- Vad finns det för yrken?
- Vad finns det för utbildningar?
- Vilka gymnasieskolor finns det?
- Vad är viktigt inför gymnasievalet?
- Vad är viktigt för mig i framtiden?
- Vem vill jag bli?
- Varför ska man jobba?
- Vad är de som bestämmer vad jag ska jobba med?
- Vad är det som bestämmer hur jag ska leva?
- Vad är viktigt i livet?
- Vad består livet av? Se plan för Studie- och yrkesvägledning



Tema: Gruppen & Jag

Innehåll

Gruppdynamik, gruppsyck, alkohol, droger, tobak, relationer, olika roller i en grupp, satta roller, nya roller, att byta roll och konflikter, Vibyskolans ordningsregler och åtgärdstrappa. Relationer i samhället, personlig sfär, integritet, synen på den andre, begreppet Vi och Dem, Minoriteter, Lagar kring rasism. Allas lika värde/lika olika.

Vem är jag i förhållande till ANT? Tobakpreventivt innehåll utifrån **TOPAS** ska genomföras.

Ämnesintegrering

Kan med fördel integreras med ämnet samhällskunskap och pågående konflikter i svenska samhällen, aktuella frågor i samhället samt konflikter och krig i världen. Området kan också kopplas till ämnet religion och synen på den andre samt ämnet historia och synen på den andre genom historien samt konflikter och revolutioner i historien.

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden mellan kränkande behandling, diskriminering, trakasserier och mobbing?

Varför förekommer kränkande behandling?

Varför förekommer mobbing?

Har ”mobbare” dåligt självförtroende?

Tror du att ”mobbare” ofta blivit mobbade själva?

Vad kan mobbing bero på? Vem är den andre?

Vad innebär begreppet Vi och Dem? Vem är jag i samhället? Vem vill jag vara?

Får ”mobbbare” dåligt samvete eller känner sig ledsna när de har mobbat någon?

Blir man mobbad för att man inte vill vara som alla andra?

Finns det tillfällen då det är svårt att stå emot alkohol? Ge exempel på negativa gruppsyck?

Finns det positiva gruppsyck?

Finns det tillfällen då det är okej att bryta mot de regler som föräldrarna har?

Vad är gruppsyck? När ställs du inför ett gruppsyck?



Årskurs 9

Demokrati, delaktighet och inflytande

En gång i månaden genomförs ett **Klassforum** i demokratisk ordning med ordförande för mötet samt sekreterare. Aktuella delar av det som klassen kommer fram till på mötet tas med till skolledningen i samband med **Eleforum** som också det hålls en gång i månaden.

I årskurs 9 genomförs Online återträff och innehåll planeras med mentor och utefter gruppens behov och Att växa-planering för årskursen.

Material som ska användas

Ung Livsstil (där man som personal på Vibyskolan har ett eget konto) *Alla områden*

Friends material (Finns på skolan i Att Växa-biblioteket) *Alla områden*

Porrfri barndom <https://porrfribarndom.se/porrsnacket/> *Puss & Kram*

Sex och Relationer <https://sexochrelationer.se/> *Puss & Kram*

Tips på material

UR Skola *Alla områden*

Film: "Jag tror att jag är lite kär dig?" <https://aktivskola.org/film-om-grooming/>

Diskussionsmaterial finns. Viktigt att se filmen och läsa igenom materialet före området startar.

Puss & Kram

PERIOD 1

Tema: Planering & utveckling

Innehåll

Planering av terminens mål och tillvägagångssätt, planering inför utvecklingssamtal. Vibyskolans ordningsregler samt åtgärdsstrappa gås igenom. Området Studieteknik.

Tips på material

UR Skola *Orka Plugga*

Förslag på frågeställningar

Vad är skillnaden på kunskap och förmågor?

Vilka övergripande mål har jag med terminen?

Vilka ämnen ska vi läsa?

Vilka ämnen är jag mer intresserad av och varför? Är det några ämnen som jag redan nu vet att jag behöver jobba hårdare med?

Vad vill jag presentera om skolan och mig för mamma och/eller pappa på utvecklingssamtalet?

Var och hur ska jag läsa läxor? Hur lär jag mig bäst? Hur vet jag det?

Hur ska vi ha det i klassen? Klassregler? Möblering och organisation i klassrummet? Hur ska klassrumsmiljön vara?

Perioden ska återkomma kort i mitten av terminen då det är dags för mitterminsavstämning mellan mentor och mentorselev, satta mål och tillvägagångssätt följs upp och eventuella nya mål och tillvägagångssätt sätts.



PERIOD 2

Tema: Stress & återhämtning

Innehåll

Vad är stress? Finns det olika typer av stress? Hur kan man arbeta med sin stresskänsla? Massage, Mindfulness, samarbete med skolsköterska och kurator.

Förslag på frågeställningar

Om du tänker på en situation som gör att du ibland kan känna dig stressad – vad tror du att du skulle behöva förändra för att må bättre vid ett sådant tillfälle?

Vad är ditt bästa sätt att varva ner?

Vad är viktigt för dig i livet just nu?

Varför stressar man? Vad kan man göra för att motverka stress?

När känner du dig fullständigt lugn?

Vad gör du när du känner dig som gladast?

Gör du för mycket av något eller för lite av något i ditt liv?

Hur mycket sover jag?

Sömnvanor - Mobilvanor

Nedan teman valfri ordning efter klassens behov och planering.

Tema: Identitet

Innehåll

Vem är jag i samhället? Vem vill jag vara? Relationer i samhället, personlig sfär, integritet, synen på den andre, begreppet Vi och Dem/Rasism Minoriteter, Lagar kring diskriminering, Vibyskolans ordningsregler, åtgärdstrappa och Plan mot diskriminering och kränkande behandling. Allas lika värde/lika olika. Vem är jag i förhållande till ANT?

Föreläsning av Olle Åström om överlevare från förintelsen genomförs i samband historieområdet *Andra världskriget*.

Förintelsens minnesdag 27/1 uppmärksammas.

Förslag på frågeställningar

Vad tänker ni på när ni hör ordet identitet?

Vad består en identitet av?

Kan identiteten formas?

Vem/Vad kan forma dig?

Är identitet viktigt?

Vem vill jag vara?

Vem vill jag bli?

Hur blir jag den jag vill vara?



Vad är grupptryck?
När ställs du inför ett grupptryck?
Ge exempel på negativa grupptryck?
Finns det positiva grupptryck?
Vem är den andre?
Vad innebär begreppet Vi och Dem?
Hur kan jag agera för att stötta någon som blir utsatt för kränkningar?
Är det en aktiv handling att inte agera mot kränkningar?
Hur skulle ni idag berätta om kränkningar som ni ser eller hör?
Finns det något vi vuxna kan göra annorlunda för att ni ska berätta om kränkningar?

Tema: Omvärlden (Studie- och yrkesvägledning)

Innehåll

Yrken och val i samhället, arbetsmarknad, bucket-list, skriv ett brev till dig själv i framtiden

Förslag på frågeställningar

Vad finns det för yrken?
Vad är viktigt för mig i framtiden?
Vem vill jag bli?
Varför ska man jobba?
Vad är de som bestämmer vad jag ska jobba med?
Vad är det som bestämmer hur jag ska leva?
Vad är viktigt i livet?
Vad består livet av?

Se plan även Vibyskolans plan för Studie- och yrkesvägledning.



Tema: Puss & Kram

Samplanering med biologi.

Innehåll

Samtal kring känslor, sex och synen på den andre. Värderingsövningar. Dilemman som man kan hamna i som tonåring. Materialet Puss och Snusk med övningar finns i skolans digitala bibliotek. Samarbete med skolsköterska och kurator. Inspireras av Maria Dufva. "Stopp min kropp" (Rädda Barnens material)

Ämnesintegrering

Temat ska integreras med ämnet biologi och vad det är som händer i kroppen i aktuell ålder. Samarbete med skolsköterska och kurator.

Förslag på frågeställningar

Vad är kärlek?

Vem blir man kär i?

Hur visar man kärlek?

Hur visas kärlek i media?

Hur visas sex i media?

Vad ska man tänka på när det gäller puss och snusk?

Vem ska man ha sex med?

Hur trär man på en kondom?

Vilka könsjukdomar finns det? Vad är det viktigt att tänka på?

Vad är okej att gå med på när jag är på nätet?

Vad är grooming?

Hur kan jag agera om jag känner mig otrygg på nätet?

Hur påverkar porr oss ungdomar?

Är porr och sex i verkligheten samma sak?

Tema: Privatekonomi

Samplaneras med Hem- och konsumentkunskap

Innehåll

Privatekonomi, bjud in föreläsare från bankvärlden och/eller Kronofogden som pratar om ekonomiska fällor man lätt kan hamna i, gör en verklig budget, lån av olika slag, skulder, inkomst

Förslag på frågeställningar

Vad ska man lägga pengar på?

Hur mycket är rimligt att spara?

Hur kan man spara pengar?

Är pengar viktigt? Varför, Varför inte?

Kan alla hamna i "Lyxfällan"?

