

Musse & Helium

MÅ BRA-VECKAN

LÄRARHANDLEDNING

AV MALIN WEDSBERG



INNEHÅLL

Inledning	3
Lgr 22	4
Översikt	6
Veckoschema	7
Uppgiftsbank	32
Kopieringsunderlag	35

INLEDNING

Det här är ett material som innehåller verktyg vilka ska hjälpa dig att utveckla elevernas emotionella och sociala förmågor, detta med inspiration från böckerna om Musse och Helium. Här finns övningar, som med utgångspunkt i olika berättelser, tränar gruppkänsla, samarbete och empati, stärker elevernas självkänsla och självförtroende och är till hjälp i arbetet mot utanförskap och mobbing. Innehållet passar utmärkt som en del i skolans likabehandlingsarbete.

Här får du ett schema för en hel värdegrundsvecka med tydlig arbetsgång, allt strukturerat och färdigplanerat! Samtidigt finns möjligheten att lägga in extra övningar och rastaktiviteter från en uppgiftsbank.

Du som lärare väljer själv om du vill arbeta med materialet under en-två lektioner per dag eller under längre arbetspass. Alla övningar är förankrade i Lgr 22 och passar att lägga under lektioner i svenska, SO, NO eller idrott och hälsa.

I flera av övningarna ingår skrivuppgifter. Du avgör om de fungerar i din klass, beroende på vilken nivå dina elever befinner sig på i sin skrivutveckling. Är uppgifterna för svåra, kan ni göra dem gemensamt.

Handledningens teman passar också att koppla till boken *Musse och Helium – Min magiska dagbok*. Se översikten på s. 6.



Tänk på ...

- Inkludera alla! Glöm inte de tystare och mer tillbakadragna eleverna som kan behöva lite hjälp för att delta i övningar och diskussioner. Låt alla komma till tals. Men ...
- ... låt varje elev delta utifrån sin förutsättning. Tvinga ingen till något som hen inte vill.
- Kränkningar eller påhopp är inte okej!
- Starta gärna veckan med att jobba i par eller smågrupper, för att i slutet av veckan bilda större elevgrupper eller arbeta i helklass. Alternativt använd er av EPA-metoden.

EPA-METODEN

EPA, står för Enskilt, Par och Alla, och är en bra metod att använda i värdegrundsarbetet. Syftet är att stärka kommunikationen mellan eleverna och aktivera deras tänkande. Metoden ökar barnens självförtroende och visar att allas röst och åsikter har betydelse.

Som steg ett får eleverna tänka enskilt och själva formulera sig (skriftligt, i bild eller vad som passar det aktuella ämnet eller den aktuella frågan), därefter arbetar de i par för att träna sig i att föra en dialog och argumentera. Till sist diskuterar alla i helklass.

KOPPLING TILL LGR 22

Skolans mål är att varje elev

- kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter,
- respekterar andra människors egenvärde samt deras kroppsliga och personliga integritet,
- tar avstånd från att människor utsätts för våld, förtryck, diskriminering och kränkande behandling samt medverkar till att hjälpa andra människor, kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och ...
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

SO CENTRALT INNEHÅLL FÖR ÅK 1–3 ska bl. a behandla:

- **Att leva tillsammans**
 - Samtal om och reflektion över moraliska frågor och livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel kamratskap, könsroller och döden.
 - Samtal om och reflektion över normer och regler i elevens livsmiljöer, däribland i skolan.
- **Att leva i världen**
 - Mänskliga rättigheter inklusive alla människors lika värde

NO CENTRALT INNEHÅLL FÖR ÅK 1–3 ska bl. a behandla:

- **Kropp och hälsa**
 - Betydelsen av kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.

SVENSKA CENTRALT INNEHÅLL FÖR ÅK 1–3 ska bl. a behandla:

- **Tala, lyssna och samtala**
 - Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.
- **Språkbruk**
 - Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
 - Hur ord och yttranden uppfattas av omgivningen beroende på kroppsspråk, tonfall och ords nyanser.

IDROTT OCH HÄLSA CENTRALT INNEHÅLL FÖR ÅK 1–3 ska bl. a behandla:

- **Hälsa och levnadsvanor**
 - Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
 - Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.



VECKOSCHEMA

Veckoschemat bygger på att du avsätter cirka två lektioner per dag för värdegrundsbete. Du kan använda både lektioner i svenska, SO, NO och idrott och hälsa. Vill du lägga till ytterligare aktiviteter och övningar, använd uppgiftsbanken på s. 32.

HÖGLÄSNINGSTEXTER

Till varje veckodag finns en text som ska läsas högt för eleverna. Texterna illustreras med foton, som du kan ladda ner som ett bildspel (PDF) och visa på storskärm. Välj helskrämsläge när du klickat upp filen.



VECKOÖVERSIKT

DAG	TEMA	MUSSE OCH HELIUMS VÄRDEGRUND	VI TRÄNAR	LGR 22 CENTRALT INNEHÅLL OCH ÄMNE	BERÄTTELSE	VÄRDEGRUNDS-UPPDRAG
MÅNDAG s. 7	En bra kompis	HJÄLPSAMHET - att vara snäll mot sig själv och andra, s. 20-27, 60-67 i Min magiska dagbok	kamratskap, social kompetens, relationer	SO Samtal om och reflektion över moraliska frågor och livsfrågor med betydelse för eleven, t. ex kamratskap. SV Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.	Leka en eller två eller flera, s. 10	Bra-kompis-plansch, s. 9 Ja eller nej, s. 11
TISDAG s. 12	Rätt att känna sig trygg	GLÄDJE - leka, skratta och ha kul, s. 28-35, 68-75 i Min magiska dagbok	det trygga rummet - fysiskt och psykiskt socialt	SO Samtal om och reflektion över normer och regler i elevens livsmiljöer, däribland i skolan.	Läskigt i matkön, s. 15	Trygghetspromenad, s. 14 Trivseregler, s. 16
ONSDAG s. 17	Lika eller olika? Allt är okej!	NYFIKENHET OCH FÖRSTÅELSE - och lära sig eller förstå vad som är passande i viss aktivitet eller sammanhang, s. 12-19, 55-59 i Min magiska dagbok	empati, mod, uttänkskap, acceptans, hantera olikheter	SO Alla människors lika värde ... Samtal om och reflektion över moraliska frågor och livsfrågor med betydelse för eleven, t.ex. kamratskap och könsroller. Samtal om och reflektion över normer.	Maskerad, s. 20	Klasspussel, s. 19 Rita färgcirklar, s. 21
TORSDAG s. 22	Lyssna på dina tankar och din kropp	HÄLSA - Göra saker som får dem att må bra, till exempel få i sig näring, röra kroppen, vila, lyssna på sina tankar och umgås med sina vänner, s. 44-51, 84-91 i Min magiska dagbok	stresshantering, avspänning, visa och förstå känslor, må bra	SV Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Hur ord och yttranden uppfattas av omgivning beroende på kroppspråk, tonfall och ords nyanser. Idrott och hälsa Samtal om upplevelser av olika aktiviteter. NO Betydelsen av kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.	Skärmstress, s. 25	Blås upp en ballong, s. 24 Känslokort, s. 26
FREDAG s. 27	Att tro på sig själv	MOD OCH SJÄLVKÄNSLA - hur man blir trygg i sig själv, s. 76-83, i Min magiska dagbok	självkänsla, självförtroende, våga ta plats	SO Alla människors lika värde och barnets rättigheter i enlighet med FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).	Roliga timmen, s. 30	Peppmeddelanden, s. 29 Utvärdering av veckan, s.31

Musse &
Helium
MÅ BRA-VECKAN

MÅNDAG



MÅNDAG

Avsätt gärna lite extra tid, t. ex längre arbetspass, för måndagens värdegrundsarbete eftersom övningar och aktiviteter presenteras för första gången.

LEKTION 1:

Introduktion av veckan

Berätta att den här veckan ska vi jobba med "värdegrundsfrågor". Det betyder att vi ska träna lite extra på att tänka på hur vi är mot varandra. Vi ska prata om vad vi kan göra för att må bra och känna oss trygga tillsammans med kompisar och i skolan.

Diskutera Musses och Heliums värdeord och vad de står för.

Visa samtidigt bilden "Musse och Heliums värdeord" på storskärm (den hittar du i bildspelet).

Musse och Helium har några tips på vad man kan tänka på för att må så bra som möjligt. De försöker alltid:

- Utvecklas och lära sig eller förstå vad som är passande i viss aktivitet eller sammanhang = NYFIKENHET OCH FÖRSTÅELSE
- Samarbeta och vara snälla mot sig själva och andra = HJÄLPSAMHET.
- Våga testa nya saker, utforska nya världar och lyssna, både på sig själv och på andra. = MOD OCH SJÄLVKÄNSLA
- Göra saker som får dem att må bra och fungera bra, till exempel få i sig näring, röra kroppen, vila, lyssna på sina tankar och umgås med sina vänner. = HÄLSA



Utse dagens rastkompisar

Bestäm att eleverna ska ha samma rastkompisar under alla dagens raster, alternativt hela veckan. Det betyder förstås inte att man inte kan leka med andra, men rastkompisen ska alltid vara en i gruppen om man vill vara flera.



Välj rastaktiviteter

Låt eleverna turas om att välja rastaktiviteter som ska inkludera alla, ingen ska behöva känna sig utanför. Alternativt skapar ni lekgrupper (gärna ihop med en annan klass om skolan är flerparallellig) med 4–6 barn i varje grupp som tillsammans får välja en aktivitet. Förbered gärna genom att ha färdiga kort med bilder/text med lekar och spel som eleverna kan välja bland.



Presentera dagens ämne: En bra kompis

Börja med att prata om Musses och Heliums kompisar. Diskutera sedan ämnet "En bra kompis" med stöd och inspiration från text och frågor nedan. Diskussionen görs med fördel i par eller smågrupper.

Musse och Helium har flera kompisar:



Katten Sigge är en god kompis på flera olika sätt.

Han skyddar de små mössen, hjälper och stöttar dem.

Han är bra att samarbeta med. Musse, Helium och Sigge är ett bra "team".

Den tuffa, kloka och starka *Tant Gamelina* är inte bara en bra kompis, hon är också Musses och Heliums gudmor som ingen sätter sig på.



Varulven *Ta-Ta*, är Musses och Heliums gudfar.

Han är flera hundra år gammal, vis och erfaren.

Molo, den roliga lilla alfen som ständigt är förvirrad och glömsk, men också en trogen vän som går att lita på.



Trolle-Rätta, som är både mäktig och klok och alltid håller vad han lovat.

Diskutera

Musses och Heliums kompisar är bra på olika sätt.

- På vilka olika sätt kan man vara en bra kompis?
- Hur gör du för att vara en bra kompis?
- En kompis kan vara ett barn, en gudmor, en farfar, ett husdjur eller ett gosedjur. Kan du komma på fler?



Dagens värdegrundsuppdrag 1: Bra-kompis-plansch

Använd kopieringsunderlag 1.

Låt eleverna skriva ner sina tankar från diskussionen. Jämför sedan vad alla skrivit och diskutera tillsammans. Sätt gärna upp en "bra-kompis-plansch" i klassrummet där ni samlar de gemensamma förslagen.

LEKTION 2:

Högläsningstext

Läs berättelsen nedan och visa samtidigt tillhörande bild på storskärm (ladda ner bildspel som separat PDF, bilderna är märkta med berättelsens namn).

Leka en eller två eller flera

Äntligen är Maja frisk från sin förkylning och äntligen får hon gå till skolan igen. Maja har saknat både skolan och kompisarna. Ja, egentligen har hon längtat mest efter rasterna och efter Billie. Billie är Majas bästa vän. De sitter bredvid varandra i klassrummet och leker alltid på rasterna och på fritids. Ibland är Ludvig och Ted med, eller Alina och Amir. Det är också kul, men allra bäst gillar Maja när det bara är hon och Billie.

Maja och Billie kramas när de ses på morgonen och Maja tycker allt känns härligt och bra. Men när det blir dags för rast springer Billie iväg utan att vänta på Maja. Ute på skolgården ser hon Billie och Alina borta vid rastboden. De hämtar ett hopprep och ställer sig och vevar, flera andra barn är med och hoppar.

Maja står ensam vid staketet. Det svider lite i magen och hon känner som om hon skulle börja gråta. Maja försöker få ögonkontakt med Billie, men hon kollar bara på de andra barnen. Och skrattar. Då plötsligt tittar Billie åt Majas håll och ropar:

– Kom! Vill du veva?

Men Maja har ingen lust att veva, inte hoppa heller. Hon önskar att hon hade Billie för sig själv, att bara de skulle hänga på rasten.

När rasten är slut står Maja fortfarande kvar vid staketet. Billie, Alina och de andra barnen kommer springande. Maja vet inte riktigt hur det går till eller hur hon tänker, men när Alina passerar henne sträcker hon ut ett ben så Alina snubblar och ramlar.

– Aj! skriker Alina.

När hon reser sig ser Maja att det blöder på Alinas ena knä.

– Maja gjorde det med mening! ropar Ted. Jag såg det!

Maja vill säga förlåt, men det kommer liksom inga ord ur hennes mun.

Sedan blir hela dagen tråkig. I matsalen sitter Billie och Alina bredvid varandra. De viskar och tittar med sura blickar mot Maja. På fritids spelar Billie, Alina och Ted spel. Maja sätter sig vid bordet bredvid, men ingen frågar om hon vill vara med.

Nästa morgon vill inte Maja gå till skolan. Hon säger till pappa att hon känner sig förkyld igen.



Gemensamma frågor att diskutera efter högläsningen

1. Känner du igen den här situationen?
2. Varför vill Maja helst bara vara med Billie?
3. Är det svårare att leka flera än att bara leka med en kompis?
4. Hur kommer det sig att Maja inte hänger på när Alina frågar om hon ville vara med?
5. Varför var Billie inte som vanligt mot Maja?
6. Kunde Billie gjort något annorlunda?
7. Kunde Maja gjort något annorlunda?
8. Kunde Alina gjort något annorlunda?
9. Kunde Ted gjort något annorlunda?
10. Hur tror du att det löser sig?



Dagens värdegrundsuppdrag 2: Ja eller nej

Låt eleverna jobba i par (kan t. ex vara dagens rastkompisar) och förklara att en av dem ska fråga den andra om de kan göra olika saker tillsammans, t. ex: Ska vi leka efter skolan? Den andra eleven ska till att börja med svara "nej" på alla frågor, men efter ett tag ska hen i stället svara "ja" på varje fråga. Därefter byter eleverna roller en stund. Har eleverna svårt att komma på frågor, hjälp dem med några förslag t. ex:

- Ska vi leka efter skolan?
- Ska vi gunga kompisgunga tillsammans?
- Vill du hänga med på picknick i helgen?
- Ska vi bygga en koja?
- Får jag låna din boll?

Diskutera i grupp: Hur kändes det när kompisen svarade ja? Hur kändes det när hen svarade nej? Om man inte vill göra det som kompisen föreslår, kan man säga något mer än nej, t. ex ge ett annat förslag eller motivera varför.

Utvärdering



Diskutera tillsammans: Hur känner vi oss efter dagens lektion/pass? Använd kopieringsunderlag 2 och dela ut till eleverna. Varje dag ringar de in en eller flera känslor, men med olika färger för de olika dagarna. På så sätt ser man alla olika känslor samlade på ett och samma papper. Låt även eleverna skriva en eller två meningar om vad de tänker och tycker om dagens tema, övningar och berättelse.

Musse &
Helium
MÅ BRA-VECKAN

TISDAG



LEKTION 1:



Utse dagens rastkompisar



Välj rastaktiviteter



Presentera dagens ämne: Rätt att känna sig trygg

Prata tillsammans om vad trygghet är, och vad otrygg betyder. Ta utgångspunkt i var Musse och Helium och deras vänner känner sig trygga. Diskutera sedan ämnet "Rätt att känna sig trygg" med stöd och inspiration från text och frågor nedan.

Musse och Helium är trygga hemma i Camillas lägenhet, på gården och gatan utanför. De tycker det är läskigt när de kommer ut på stan i Människovärlden. Men Sigge menar att de kommer att vänja sig och bli mer avslappnade i stan och inte uppleva allt som ett hot eller en fara.

De små blabborna hos Paddovitch känner sig trygga i dammen som är deras förskola. Paddovitch berättar för Musse och Helium att det är hans mål att blabborna ska få en fin och trygg uppväxt, det borde alla barn få.



Diskutera:

- Vad är trygghet?
- Vad betyder det att känna sig trygg/otrygg?
- Är du trygg i skolan?
- Finns det platser och ställen i skolan där du är otrygg?
- Är det viktigt vem eller vilka man är tillsammans med för att känna sig trygg?
- Är det viktigt att känna sig delaktig för att vara trygg?
T.ex att man får vara med och bestämma.



Dagens värdegrundsuppdrag 1: Trygghetspromenad

Dags för Trygghetspromenad. Här behöver du som lärare ha förberett en enkel karta över skolan och området kring skolan och skolgården. Har ni möjlighet att flera vuxna deltar i uppdraget är det bra, då kan ni gå tillsammans med eleverna i smågrupper.

Efter att ha visat kartan och gått igenom den promenerar ni runt och eleverna får visa var de känner sig otrygga. De platserna markerar ni med X på kartan. Prata om att vissa elever kan känna sig otrygga på några platser och mer trygga på andra, men att det skiljer sig åt mellan olika människor.

Tillbaka i klassrummet pratar ni om vilka platser som är markerade och varför. Eleverna får göra egna trygghetskartor och sätta X vid de platser där just de är mindre trygga. Ett alternativ kan vara att elevernas egna kartor är anonyma eftersom det kan vara känsligt för vissa barn att våga berätta var de känner sig otrygga. Prata om vad vi tillsammans kan göra för att göra de här ställena trygga. Och vad bör de vuxna ta tag i? Gör en gemensam karta som t. ex. delas ut till fritidspersonal och rastvakter.

LEKTION 2:

Högläsningstext

Läs berättelsen nedan och visa samtidigt tillhörande bild på storskärm (ladda ner bildspel som separat PDF, bilderna är märkta med berättelsens namn).

Läskigt i matkön

Ted tycker nästan allt i skolan är roligt, men bara nästan. Det är kul att läsa och räkna – även om matten är lite svår ibland. Det är mysigt på morgonsamlingen. På rasterna hittar han alltid på kul grejer med kompisarna och Gurra som jobbar vid rastboden. Bästa ämnet är idrott, särskilt när de har hinderbana.

Om det inte vore för lunchen skulle Ted trivas superbra i skolan, om det inte vore för kön i matsalen. Redan när läraren Hanna säger att det är dags att plocka ihop för lunchrast får Ted ont i magen. Även om han är hungrig önskar han att han kunde få stanna kvar i klassrummet.

Förut åt Teds klass efter förskoleklasserna. Då var det alltid lugnt och skönt i matsalen. Nu äter de efter fyrorna och många av de stora barnen sitter fortfarande kvar och äter när Teds klass kommer. Vid Teds bord sitter fyrorna Joar och Frans. Det är som att de äter extra långsamt för att kunna hänga kvar och reta Ted. De retar andra också, men Ted tycker att de är på honom extra mycket.

– Kolla Teds brallor, de håller ju på att ramla av! kan de ropa högt. Sedan skrattar alla fyrorna.

– Idag smakar soppan jätteäckligt, det är nog ettorna som kissat i den, fortsätter de.

De passar alltid på när det inte är någon lärare i närheten. Och är det någon vuxen där så skriker och skrattar de ändå högt. De säger tuffa saker och gör miner åt de yngre. Ted tycker det känns som om de skulle kunna hoppa på honom när som helst. Fast det har de ju aldrig gjort.

En dag börjar Ted gråta när Hanna säger att det är dags att gå och äta. Han säger att han har ont i magen och hellre vilar i myshörnan än gå till matsalen. Då ringer Hanna till pappa som kommer och hämtar Ted.

Nästa dag låser Ted in sig på toa när de andra går till matsalen. Han tänker aldrig gå dit igen, i alla fall inte så länge fyrorna är där.



Gemensamma frågor att diskutera efter högläsningen

1. Känner du igen den här situationen?
2. Varför vill Ted inte gå till matsalen?
3. Vad skulle Ted kunna göra för att känna sig trygg i matsalen?
4. Vad skulle andra kunna göra för att Ted ska känna sig trygg i matsalen?
5. Vem eller vilka bör Ted prata med om varför han inte vill gå till matsalen?
6. Hur tror du att de andra barnen i ettan känner när de står i matkön? Kan det vara fler som är otrygga?
7. Varför tror du att fyrorna är så kaxiga i matsalen?
8. Hur tror du att det löser sig?



Dagens värdegrundsuppdrag 2: Trivselregler

För att alla ska känna sig trygga i klassen är det bra att ha gemensamma trivselregler för hur vi är mot varandra. Låt eleverna komma med förslag och skriv dem på tavlan. Välj ut några av reglerna och skapa en gemensam plansch att sätta upp i klassrummet. Reglerna kan t. ex handla om ljudnivå, att man låter alla komma till tals, att alla ska få känna sig delaktiga, vilket språk eleverna använder till varandra och till pedagogerna – svärord etc. är inte okej. Använd kopieringsunderlag 3.



Utvärdering

Diskutera tillsammans: Hur känner vi oss efter dagens lektion/pass? Använd kopieringsunderlag 2 och dela ut till eleverna. Varje dag ringar de in en eller flera känslor, men med olika färger för de olika dagarna. På så sätt ser man alla olika känslor samlade på ett och samma papper. Låt även eleverna skriva en eller två meningar om vad de tänker och tycker om dagens tema, övningar och berättelse.

Musse &
Helium
MÅ BRA-VECKAN

ONSDAG



ONSDAG

LEKTION 1:



Utse dagens rastkompisar



Välj rastaktiviteter



Presentera dagens ämne: Lika eller olika? Allt är okej!

Börja med att ta upp hur olika alla figurer i Musses och Heliums värld är, och vad positivt det är med olikheter. Diskutera sedan ämnet "Lika eller olika? Allt är okej!" med stöd och inspiration från text och frågor nedan.

En sak är säker, vi är alla olika. Både på utsidan och insidan. Vissa vill vara som alla andra, några vill vara olika. Musse och Helium är syskon och bästa vänner, fast de är väldigt olika. Musse agerar först och tänker sedan. Han kan verka bråkig ibland. Men han menar inget illa utan stökar till det lite då och då för att han har så mycket energi i kroppen. Som Helium säger till Musse: "Det betyder bara att du är speciell Musse. Du är inte som alla andra." Helium är annorlunda på sitt sätt. Hon är lugn och modig med en magisk styrka.

Och tänk på alla andra djur och figurer i Musses och Heliums värld! Vad många olika personligheter det finns. Alla tillför de något (ja, inte de onda förstås, som Duvjägarna). Och det är tur att alla inte är lika. Tänk om alla var lika vimsiga som Molo. Det skulle bli väldigt rörigt, men ingen vill vara utan den trogna, lojala och charmiga lilla alfen.

I *Den hemlighetsfulla världen* (kapitel Zoodalien) förklarar Qantina, som är djungelns ledare i Zoodalien, att eftersom alla djur och varelser både är och ser olika ut, betyder det också att alla är duktiga på olika saker. Någons styrka kan vara en annans svaghet.

Diskutera:

- Har du känt dig annorlunda någon gång? Var det en positiv eller negativ känsla?
- Händer det att de som är annorlunda blir retade? Varför?
- Hur skulle det vara i skolan om alla var precis likadana? Om alla såg likadana ut, tyckte om samma saker och var bra på samma saker?



Dagens värdegrundsuppdrag 1: Klasspussel

Börja med att berätta att i ett pussel är alla bitar olika, men alla bitarna behövs. Precis så är det med oss, alla behövs, vi är unika, och alla bidrar vi med något. Om någon är borta saknas en del.

Låt varje elev skapa sin egen pusselbit (mallar finns på google).
Hen får gärna göra den personlig, så man ser vem den tillhör. T. ex genom att rita sig själv, något de gillar, ett mönster man tycker är fint eller skriva sitt namn.

LEKTION 2:

Högläsningstext

Läs berättelsen nedan och visa samtidigt tillhörande bild på storskärm (ladda ner bildspel som separat PDF, bilderna är märkta med berättelsens namn).

Maskerad

Det ska vara maskeraddag på fritids. Alla ska klä ut sig till sin idol eller till någon som de gärna skulle vilja vara.

Ted, Ludvig och Maja går och pratar på väg hem från skolan.

– Jag tänker vara Messi, säger Ted. Han är bäst!

– Jag tror jag ska klä ut mig till Zara Larsson, säger Maja. Och ha en guldklänning. Vem vill du vara Ludvig?

Ludvig tänker ett tag.

– Kanske youtubern Yumi. Hon har så fint hår. Och hon dansar bra.

Jag kan ha en illrosa klänning och tofsar i håret.

Ted fnissar lite.

– Men då blir du ju en tjej, säger han. Kan du inte vara Yoito Kid?

– Ja, Yoito Kid är supercool! Min storebror följer honom, säger Maja.

Ludvig är tyst. Vad är det för fel att klä ut sig till Yumi?

På fritids ser allting annorlunda ut. Gardinerna är nerdragna och mitt i matrummet lyser en snurrande discolampa upp väggar och tak i olika färger.

Alla har klätt ut sig. Ted till Messi, Maja till Zara Larsson. Billie och Alina har stora musöron på sig, de ska föreställa Musse och Helium. Både Shirin, Kasper och Amir glömde att det var maskeraddag. Men Shirin kommer på att hon kan fläta sitt hår.

– Nu är jag Greta Thunberg, säger hon.

Kasper och Amir byter högerstrumpor med varandra.

– Vi rockar sockorna! skrattar Kasper.

– Ja, vi hyllar alla som är olika, säger Amir. De är våra idoler.

Precis då kommer Ludvig in i rummet. Ljusen från discolampan lyser upp hans illrosa klänning och färgerna får perukens långa, gula hår att skifta i regnbågens färger. Alla tittar på Ludvig och han känner sig så fin.

– Åh! säger Maja. Vad fin du är. Du ser verkligen ut som Yumi.

Men bredvid Maja står Ted och Alina och skrattar.

– Ludvig ser ju ut som värsta tjejen, säger Ludvig.

– Eller en utklädd tant, säger Maja.

Ludvig får en klump i magen. Allt som känts rätt blir fel. Han vill inte alls se ut som Yumi längre, han vill bara bort från den här larviga maskeraden. Ludvig vänder sig om och springer ut från fritids.



Gemensamma frågor att diskutera efter högläsningen

1. Känner du igen den här situationen?
2. Varför tror du att Ted och Alina är så taskiga mot Ludvig?
3. Varför känner sig Ludvig fel och ful fast han nyss var så glad?
4. Vad kan man göra för att alla ska känna sig accepterade och få vara som de vill? Vad bör man inte göra?
5. Vet du vad "rocka sockorna är"? (Utveckla gärna och berätta för eleverna om de inte redan vet.)
6. Hur tror du att det löser sig?



Dagens värdegrundsuppdrag 2: Rita färgcirklar

Rita en stor röd cirkel på ett papper (alternativt på storskärm). Berätta för eleverna att ni ska låtsas att den här röda cirkeln är alla som gillar att spela fotboll. Måla sedan en blå ring, den symboliserar alla som tycker om att läsa böcker. En tredje grön cirkel är de som gillar att spela dataspel. Fortsätt måla cirklar. En kan t. ex vara till hälften röd, till hälften blå – för vissa tycker ju om att både spela fotboll och läsa.

Variera sedan vad cirkelarna symboliserar. Det kan vara olika ögonfärg, olika hemspråk, olika stilar. En röd ring kan vara en tjej, en blå en kille. Den gröna ringen kan symbolisera den som varken känner sig som pojke eller flicka. En och samma cirkel kan innehålla flera färger och färger som går i varandra. Låt eleverna rita och måla egna cirklar och upptäcka både olikheter och likheter.



Utvärdering

Diskutera tillsammans: Hur känner vi oss efter dagens lektion/pass? Använd kopieringsunderlag 2 och dela ut till eleverna. Varje dag ringar de in en eller flera känslor, men med olika färger för de olika dagarna. På så sätt ser man alla olika känslor samlade på ett och samma papper. Låt även eleverna skriva en eller två meningar om vad de tänker och tycker om dagens tema, övningar och berättelse.

Musse &
Helium
MÅ BRA-VECKAN

TORS DAG



LEKTION 1:



Utse dagens rastkompisar



Välj rastaktiviteter



Presentera dagens ämne: **Lyssna på dina tankar och på din kropp**

Berätta att idag ska vi prata om känslor som stress och att må dåligt inombords. Och hur man visar vad man känner med kroppen – med gester, kroppshållning, hur man går och står etc. Vi ska göra övningar för att lära oss stressa ner och förstå våra och andras känslor. Allt det här är viktigt för att må bra! Diskutera sedan ämnet "Lyssna på dina tankar och på din kropp" med stöd och inspiration från text och frågor nedan.

Alla människor (och små möss) blir stressade ibland, det är inget konstigt eller farligt. Stress är kroppens sätt att reagera när något blir för jobbigt, svårt eller när man har för mycket runt omkring sig. Men för mycket kan stress kan göra att man inte mår bra. Därför är det viktigt att göra saker som får en att stressa ner, till exempel röra på kroppen, vila, lyssna på sina tankar och tänka positivt. Då kommer man att bli både bli lugnare och må bättre!

I *Den hemlighetsfulla världen* (kapitel *Mummas deli*) ger Sigge rådet till Musse att fokusera på andningen när han blir stressad. Och den stora fågeln Stortrut (kapitel *Må-bra-globen*) använder sig av en stresskula som han kallar sin må-bra-glob. När Stortrut blir stressad eller arg över något och hans känslor blir för jobbiga att hantera, tar han fram kulan och skakar den. Sedan fokuserar han bara på att andas och titta på flingorna som långsamt faller ner i kulan. En stresskula kan också bara vara en mjuk liten boll som är skön att hålla i, det kan få dig lugn.

Här kan det passa att använda kopieringunderlag 4 och låt eleverna göra en egen stresskula.

Diskutera:

- Blir du stressad ibland? Hur känns det i din kropp?
- Har du något knep för att bli lugn?

Att andas lugnt och på rätt sätt är en väg att gå när det känns jobbigt och man vill må bättre. Ett annat är att tänka positivt. Musse och Helium kallar det för tankens kraft. När de är riktigt skraja tänker de positiva tankar och glömmer nästan bort att de är rädda.

Diskutera:

- Vad menas med "positiva tankar"? Hur kan positiva tankar hjälpa när man är rädd eller osäker?
- Hur kan man fylla på "må-bra-kontot" i kroppen med positiva tankar?

**Dagens värdegrundsuppdrag 1: Andningsövning - Blås upp en ballong**

Eleverna sitter på stolar och har raka ryggar. Be dem blunda och låtsas att de ska blåsa upp en stor ballong. De ska andas in genom näsan och andas ut genom näsan, samtidigt som de "ser" framför sig hur ballongen blir större och större.

Övningen är lite knepig eftersom det naturliga är att andas genom munnen när man blåser upp en ballong. För att underlätta kan du säga att de ska andas in genom näsan och blåsa ut med putande läppar.

LEKTION 2:

Högläsningstext

Läs berättelsen nedan och visa samtidigt tillhörande bild på storskärm (ladda ner bildspel som separat PDF, bilderna är märkta med berättelsens namn).

Skärmstress

Shirin och Kasper sitter bredvid varandra i klassrummet. Den senaste tiden tycker Shirin att Kasper varit annorlunda. Han verkar ledsen på något sätt. Och trött. Hon har frågat honom flera gånger om han inte mår bra, men Kasper säger att allt är okej. Shirin tycker det känns som om Kasper säger en sak med munnen och en annan med kroppen. Ofta sitter han ihopsjunken och tittar ner i bänken eller ut genom fönstret. När Shirin eller någon annan säger något tar det jättelång tid innan han reagerar. Ibland måste man fråga honom flera gånger innan man får ett svar. Ofta när de sitter och jobbar får Kasper för sig att han ska göra något annat. Han går runt, runt i klassrummet, går på toa, eller ut i korridoren.

En dag är Kasper sjuk. Läraren Hanna frågar Shirin om hon kan ta med sig läxan hem till Kasper, de bor ju i samma hus.

Shirin ringer på Kaspers dörr och efter ett tag öppnar hans mamma. Hon verkar glad över att se Shirin. Hela hennes ansikte liksom lyser upp, hon sträcker ut armarna som om hon vill ge Shirin en kram.

– Välkommen Shirin! Vill du komma in? säger hon.

Kasper sitter uppkrupen i sängen med armarna runt knäna. I ena handen håller hand en röd boll.

– Hur mår du? frågar Shirin.

– Okej, svarar Kasper. Eller ... jag mår inget vidare. Jag har skärmförbud.

– Vad har du?

Shirin hänger inte riktigt med.

– Skärmförbud, säger Kasper igen. Jag får inte kolla på datorn eller på paddan. Jag får inte ens ha telefonen nära mig.

Kasper berättar för Shirin att hans mamma tog honom till doktorn för han var så trött, hängig och "okoncentrerad" som hon sa. Doktorn kom fram till att Kasper är frisk, men han sitter alldeles för mycket framför datorn. Det har gjort att han både sover och rör på sig för lite, han är stressad och orolig. Och så blir han arg när mamma tar skärmen ifrån honom.

– Så nu måste jag vila från alla skärmar, säger Kasper. Det suger! Doktorn säger att min hjärna behöver lite semester från datorn och min kropp ska göra andra saker, som att vara med kompisar och idrotta och så.

– Men vad kul! utropar Shirin.

Hon flyttar sig närmare Kasper och lägger en hand på hans axel. Shirin tänker att nu måste hon peppa Kasper och få honom att tänka positivt.

– Då kan du vara med och spela fotboll på rasterna, säger hon. Och du kanske kan börja på min karate eller på schackklubben eller...
Kasper kramar den röda bollen. Varför känner han så här? Allt Shirin föreslår låter ju ganska kul, men han blir trött bara han tänker på fotboll, karate och schack.



Gemensamma frågor att diskutera efter högläsningen

1. Känner du igen den här situationen? Har du känt dig som Kasper eller känner du någon som reagerat på samma sätt?
2. Vad tror du det var som Kasper höll i handen? Varför hade han den?
3. I vilka situationer i berättelsen visar Kasper, hans mamma och Shirin hur de mår med sitt kroppsspråk?
4. Hur kan man säga en sak med munnen och en annan med kroppen?
5. Hur tror du Kasper kände sig där hemma innan Shirin kom?
6. Hur tror du Kasper kände sig när Shirin försökte peppa honom?
7. Varför kan det vara bra med begränsad skärmtid?
8. Hur tror du att det löser sig för Kasper?



Dagens värdegrundsuppdrag 2: Känslokort

Tillverka kort med text och/eller bild som beskriver olika känslor. Samla korten i en låda. Du kan dra ett kort i taget och be eleverna att samtidigt visa känslan med sina kroppar och ansikten. Alternativt drar eleverna kort och visar känslan med sitt kroppsspråk, kompisarna gissar. Alternativt låt eleverna gå runt fritt i rummet. Du ropar ut olika känslor som eleverna ska gestalta.

Övningen kan också byggas ut med att eleverna bestämmer en känsla som de visar med kroppsspråk. De kan antingen själva berätta om känslan eller så får kompisarna gissa.

Fler övningar att visa känslor med kroppen finns på s. 34.



Utvärdering

Diskutera tillsammans: Hur känner vi oss efter dagens lektion/pass? Använd kopieringsunderlag 2 och dela ut till eleverna. Varje dag ringar de in en eller flera känslor, men med olika färger för de olika dagarna. På så sätt ser man alla olika känslor samlade på ett och samma papper. Låt även eleverna skriva en eller två meningar om vad de tänker och tycker om dagens tema, övningar och berättelse.

Musse &
Helium
MÅ BRA-VECKAN

FREDAG



FREDAG

Här kan det vara bra med fler än två lektioner eller längre arbetspass eftersom det behövs lite extra tid för gemensam utvärdering av Må bra-veckan.

LEKTION 1:



Utse dagens rastkompisar



Välj rastaktiviteter



Presentera dagens ämne: Att tro på sig själv

Börja med att koppla ihop dagens ämne med tisdagens tema "Rätt att känna sig trygg" och även det ni jobbade med under onsdagen "Lika eller olika? Allt är okej!" Utveckla det till att känna sig trygg handlar inte bara om att vara trygg på olika platser, det är ju precis lika viktigt att känna sig trygg i sig själv och att få vara den man är. Diskutera sedan ämnet "Att tro på sig själv" med stöd och inspiration från text och frågor nedan.

Det magiska djuret Quantina kan vi läsa om i både *Den hemlighetsfulla världen* och *En oväntad vändning*. Quantina är självsäker, hon bryr sig inte om vad andra tycker och tänker om henne, hon är trygg i sig själv.

Diskutera:

- Är det svårt att inte bry sig om vad andra tycker eller tänker?
- Varför är det viktigt vad andra tycker?

Musse är ofta osäker, trots att han både är smart och har en vilande magisk kraft. Helium och Sigge stöttar och peppar honom att tro på sig själv, men det hjälper inte alltid.

Diskutera:

- Varför tror inte Musse riktigt på sig själv och förstår att han är smart?
- Vad kan Helium och Sigge göra för att stötta Musse?
- Vad kan man göra för att få bättre självförtroende?
- Hur kan man göra för att stötta andra att få bättre självförtroende?

Fråga eleverna om de kommer ihåg Trolle-Råttas brev till Musse (*Den hemlighetsfulla världen*, kapitel *En magisk gåva*) där han skrev:

”Ju mer du tror på dig själv, desto snabbare kommer det att ske. Du är fantastisk, kom alltid ihåg det.” Gå direkt vidare med värdegrundsuppdrag 1.



Dagens värdegrundsuppdrag 1: Peppmeddelanden

Låt eleverna inspireras av Trolle-Råttas brev till Musse. Börja med att prata om vilka positiva egenskaper det finns hos olika människor och skriv upp förslagen på tavlan. Dela ut tomma skrivpapper till alla i klassen. Eleverna ska skriva sitt namn överst på sitt papper och därefter skickas pappren runt och alla elever får skriva en positiv egenskap om varje klasskompis. Har eleverna svårt att komma på positiva egenskaper, hjälp dem med några förslag (se nedan).

glad	generös	smart
snäll	hjälpssam	fantastisk
fin	rar	häftig
nyfiken	schysst	klok
go	rolig	positiv
modig	cool	ärlig

Sedan får eleverna jobba i par och rita och skriva egna meddelanden/brev, som peppar någon att tro på sig själv. Eleverna kan skriva meddelanden tillsammans eller var för sig och sedan ge lapparna till varandra. Alternativt kan eleverna skriva peppmeddelanden till sig själva.

Har dina elever hunnit så långt i sin skrivutveckling att de kan skriva en lite längre text, låt dem skriva peppmeddelanden till sig själva. Inspirera dem till att visualisera en situation där de klarar något de gärna vill göra, t. ex göra mål i en match.

Använd kopieringsunderlag 5.

LEKTION 2:

Högläsningstext

Läs berättelsen nedan och visa samtidigt tillhörande bild på storskärm (ladda ner bildspel som separat PDF, bilderna är märkta med berättelsens namn).

Roliga timmen

Det är roliga timmen. Amir och Ted har precis gjort charader. Och Shirin har visat olika karateövningar. Nu ska Alina dansa en dans hon sett på TikTok. Hon har övat hela veckan. Läraren Hanna startar musiken på sin telefon och Alina börjar dansa. Det går jättebra, men så snubblar hon till och ramlar. Alla börjar skratta. Alina reser sig snabbt för att fortsätta dansen. Men nu har hon kommit i otakt.

Hanna stänger av musiken på telefonen och tittar strängt på klassen.
– Lagg av! säger hon. Det är inte okej att skratta åt någon som uppträder om det inte är meningen att vara rolig. Nu tycker jag du fortsätter din dans Alina.

Men Alina nekar. Fast hon inte vill börjar hon gråta. Aldrig mer, tänker hon. Aldrig mer kommer jag uppträda på roliga timmen eller någon annanstans. Jag bara misslyckas och gör bort mig.
– Jag hatar er! skriker hon mot klassen och springer ut i korridoren.

Hanna kommer efter och vill att de ska prata. Hon försöker peppa Alina och säger att dansen var jättebra. Att ramla kan hända vem som helst. Men Hannas ord hjälper inte. Alina känner sig värdelös och dålig. Hon klarar ingenting, inte dansa, hon fattar aldrig matten och hon har ingen riktig bästis. Det kanske inte är någon i hela klassen som tycker om henne.



Gemensamma frågor att diskutera efter högläsningen

1. Känner du igen den här situationen? Har du någon gång haft lika dåligt självförtroende som Alina? Har du varit med och skrattat åt någon som gjort bort sig?
2. Hur kan Alinas kompisar peppa henne för att få henne att tro på sig själv?
3. Vad kan Alina göra för att få bättre självförtroende?
4. Hur tror du att det löser sig för Alina?



Utvärdering

Diskutera tillsammans: Hur känner vi oss efter dagens lektion/pass? Använd kopieringsunderlag 2 och dela ut till eleverna. Varje dag ringar de in en eller flera känslor, men med olika färger för de olika dagarna. På så sätt ser man alla olika känslor samlade på ett och samma papper. Låt även eleverna skriva en eller två meningar om vad de tänker och tycker om dagens tema, övningar och berättelse.



Dagens värdegrundsuppdrag 2: Utvärdering av hela veckan

Nu är det dags att sammanfatta och utvärdera hela veckan med hjälp av elevernas ifyllda utvärderingsmall (kopieringsunderlag 2). Låt eleverna själva titta på sina utvärderingar, se vilka känslor de ringat in och läsa vad de skrivit om de olika dagarnas teman, övningar och berättelser. Därefter jobbar de i par och jämför vilka känslor som fått flest färger och vad de skrivit varje dag. Till sist diskuterar hela klassen tillsammans:

- Vilka känslor kom fram efter de olika dagarna?
- Kände de flesta likadant eller var det många olika känslor som dök upp?
- Vad har vi lärt oss av Må bra-veckan?

Du som lärare skriver ihop vad klassen gemensamt kommit fram till när ni diskuterat frågorna ovan. Lägg gärna till en motivering till varför just ni ska vinna någon av priserna (se hemsidan för vilka de är). Lägg upp motiveringen i ett digitalt formulär på sidan där ni hittade detta material (lärarrummet -> lärarhandledningar -> lågstadiet -> musse-och-helium-må-bra-veckan). I formuläret finns även några enkla utvärderingsfrågor som ni väldigt gärna får besvara. Det är givetvis OK att bara fylla i er motivering.

Det är inte obligatoriskt att anmäla klassen och delta i tävlingen för att använda sig av materialet.

Vi hoppas att ni har haft en riktigt givande vecka tillsammans i klassen!

UPPGIFTSBANK

SAMARBETSÖVNINGAR

Bollen

Eleverna ska sitta i en stor cirkel med händerna bakom sina ryggar och fötterna in mot cirkeln. Ett av barnen får en boll i sitt knä. Nu ska de flytta bollen mellan sig. De får bara använda sina ben och fötter. Klarar de att flytta bollen en helt varv?

Repet

Dela in eleverna i mindre grupper och lägg ut långa rep på golvet, det ska vara lika många rep som grupper. Alla i respektive grupp ställer sig på "sitt" rep. Nu ger du dem olika uppgifter, t. ex att ställa sig på repet i längdordning eller i alfabetisk ordning efter namn. Eleverna måste hela tiden ha en fot på repet.

Ringen

Även här ska eleverna delas in i grupper, låt inte grupperna vara större än sex barn i varje. Be eleverna sätta sig i en rund ring och blunda. Sedan ska de sträcka sina armar mot mitten av cirkeln och där ta tag i någons händer. Nästa uppgift är att med öppna ögon försöka ställa sig upp, utan att släppa varandra.

Bussen

Här ska eleverna jobba i par och ställa sig bakom varandra med händerna på kamratens axlar. Den som står bakom är den som bestämmer vart bussen ska någonstans genom att ge signaler till chauffören som hen har framför sig. Eleverna får inte prata med varandra. Du kan bestämma signalerna och skriva dem på tavlan, t. ex ett tryck på vänster axel betyder ett steg åt vänster, ett tryck på höger axel betyder ett steg åt höger. Ett klapp på huvudet betyder ett steg fram o.s.v. Eller så får eleverna själva bestämma hur de ska "styra".

LIKA OCH OLIKA

Är vi mer lika än vad vi tror?

Dela in eleverna i par och be dem sätta sig mitt emot varandra. Nu ska de titta noga. Har de lika eller olika ögonfärg? Har de lika eller olika kläder? etc. Utveckla övningen med att de ska berätta vad de gillar/ogillar för mat, vad de tycker om att göra på fritiden osv. Diskutera sedan om det kom fram likheter och olikheter som de inte visste om varandra.

AVSLAPPNINGS- OCH ANDNINGSÖVNINGAR

Alla övningar är bra att upprepa några gånger.

Andas med ett gosdjur

Eleverna ligger ner eller sitter bekvämt med benen i kors och lägger/håller ett gosdjur på/mot magen. De andas in genom näsan och ser då hur gosdjuret lyfter lite. Utandningen sker genom munnen.

Väs som ormar

Även här ska eleverna sitta på stolar och ha raka ryggar. Be dem lägga händerna på magen och andas djupt medan du räknar högt till fyra. Eleverna ska märka hur magen sväller. Sedan släpper de ut luften genom att låta som en orm – de väser så länge de kan.

Andas som elefanter

Eleverna står upp med benen något isär. Förklara att de ska vara elefanter och andas som elefanter gör. Barnen ska andas in genom näsan, samtidigt som de lyfter armarna som om de är elefantens snabel. På samma gång ska de försöka få magen att svälla upp. Därefter andas de ut, för ner armarna och lutar sig lite framåt så att "snabeln" sjunker in.

Andas som humlor

Andas in genom näsan. Andas ut genom munnen och skapa ett långt MMMMMM-ljud som låter som en flygande humla. Här kan man också prova att hålla händerna för öronen så hör man sin alldeles egen humla.

Andas som katter

Här ska eleverna stå på alla fyra, som om de vore katter. Därefter ska de andas genom näsan och märka hur deras magar sväller och ryggraden sänks. Sedan andas de ut genom munnen för att känna hur deras magar töms och ryggen återigen reser sig.

Sjöstjärnan

Eleverna ska ligga ner och ha gott om plats för att kunna sträcka ut armar och ben utan att stöta emot varandra. Nu ska de låtsas att armar, ben och huvud och nacke är sjöstjärnans fem armar. Eleverna tar ett djupt andetag ända ner i magen samtidigt som de sträcker ut sina fem armar, som en sjöstjärna. Sedan andas de ut och slappnar av och låter alla spänningar sugas upp av golvet, "stranden", som de ligger på.

VISA KÄNSLOR MED KROPPEN

Känslokull

Passar på lektioner i Idrott och hälsa och som rastaktivitet
Utse en elev till kullare som jagar de övriga. Har man blivit kullad ska man ställa sig på stället och uttrycka en känsla, t. ex. glad, ledsen, trött, arg etc. För att man ska bli friad måste någon komma och uttrycka samma känsla som den som blivit kullad. Man kan inte bli kullad när man befriar.

Spegeln

Dela in eleverna i par och bestäm vem som ska börja göra rörelser. En elev gör rörelser och den andra är spegelbild och ska göra likadant. Efter en stund byter de.

Vad gillar du maten?

Eleverna bildar en ring, en elev ställer sig i mitten och säger en maträtt t. ex. tacos. Eleverna ska nu med kroppsspråket visa om de gillar maträtten eller inte. En ny elev får ställa sig i mitten och säga en ny rätt.

EN BRA KOMPIS



På vilka olika sätt kan man vara en bra kompis?



Hur gör du för att vara en bra kompis?



En kompis kan vara ett barn, en gudmor, en farfar och ett husdjur.
Kan du komma på fler?

UTVÄRDERING

Namn: _____

Ringa in vilken känsla som passar efter lektionen. Använd olika färger varje dag:

måndag - grön **tisdag - blå** **onsdag - rosa** **torsdag - lila** **fredag - gul**



GLAD



SUPERPEPP



TRÖTT



VILSEN



ARG



LEDSEN



TOPPEN



FÖRVIRRAD



UTTRÅKAD

Vad tänker och tycker du om dagens tema, övningar och berättelse?
Skriv och berätta.

Måndag _____

Tisdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

TRIVSELREGLER



GÖR DIN EGEN STRESSKULA AV BALLONG



Du behöver:

- 2 deciliter vetemjöl eller potatisstärkelse
- en tratt
- en flaska
- en ballong

Gör så här:

1. Sätt tratten i flaskan och häll i vetemjölet eller potatisstärkelsen.
2. Blås upp ballongen, men bara till hälften. Om ballongen fylls helt kan den spricka.
3. Trä ballongen över flaskans öppning.
4. Vänd flaskan upp och ner så att vetemjölet eller potatisstärkelsen rinner ner i ballongen.
5. Ta loss ballongen och släpp ut luften.
6. Knyt ihop ballongen.

KLART! Nu har du gjort din alldeles egna stresskula .



TILDELAS

**JAG HAR DELTAGIT I MUSSE OCH HELIUMS
MÅ BRA-VECKA**

HURRA!

**VA DU ÄR
BRA!**

