

1.	<p>Positivitets fest – at ”faste” fra negativitet</p> <p>I plenum laves der en fælles liste med positive tanker til hver dag, og der indgås en aftale om ikke at tale negativt i en uge. Hver gang de tænker på noget negativt, stopper de op og erstatter tanken med en fra den positive liste.</p>
2.	<p>Positivitets fest – at ”faste” fra negativitet</p> <p>Der tjekkes op på, hvordan det gik med at faste fra negative tanker og udtryk. I fællesskab laves så en ”Confession”, som eleverne udfordres til at sige hver morgen i en uge – eller op til 30 dage. Der begrundes med, at da dette blev gjort i Årgang Guldklumperne, steg deres karaktergennemsnit i tests i dansk med mindst 1 karakter pr. elev. Tror man bedre om sig selv, bliver man bedre, end man var før.</p>
3.	<p>At se sig selv, som den man er.</p> <p>Der fortælles kort om ”Enneagram personlighedstyper” og det gøres klart, at man ikke bare kan komme sig selv ned i en kasse, men at disse informationer kan være vejledende i forhold til, hvad der er ens styrker og hvad, der er ens svagheder. På den måde kan man fokusere på, hvordan man kan forbedre sig i stedet for at gå i stå i livet.</p> <p>Enneagram test findes her: http://www.trivselsforum.dk/index.php/os/enneagrammet/enneagram-test (den er kort og ikke meget udførlig, men læser eleverne de forskellige svarmuligheder, vil de få et ret nøjagtigt svar, som kan hjælpe dem videre)</p>
4.	<p>At drømme sig ind i fremtiden</p> <p>Alle elever downloader appen ”Canva” og klikker ind for at lave en plakat. De skal nu fylde ting og sager på plakaten, som beskriver, hvor de gerne vil være om 20 år.</p> <p>Hvad laver de? Hvem er de? Hvordan har de det? Hvilket job har de? Har de en familie? Etc.</p> <p>Plakaterne printes og hænges op i klassen som en reminder for, hvad de sigter efter.</p>

5.	<p>Succesfulde mennesker holder aldrig op med at vokse.</p> <p>Åben målsætningskladdehæftet og se på, hvor de er i forhold til deres mål. Tal om, hvad der kan gøres for at opnå disse mål. Udlever herefter "Citater om succes" (se bilag) og tal i plenum om, hvilke citater de mener er rigtige, og hvilke, der er forkerte. Lad dem eventuelt udvælge to, som de vil forsøge at efterleve.</p>
6.	<p>Et projekt om at se sig selv som den, man er... og erkende livets op- og nedture.</p> <p>Eleverne sættes sig i en rundkreds. Øvelsen "Hør efter" på s.58 i <i>Rummelige fællesskaber</i> laves. Alle forbliver i rundkredsen og der tales om vidt og bredt. Åbningsspørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad er nemt lige nu? - Hvad er svært lige nu? - Hvordan har jeg det på en skala fra 1-10 – hvorfor?
7.	<p>En undersøgelse om påvirkning fra sociale medier.</p> <p>Udlever "SoMe" (se bilag) og lad dem udfylde det en for en. Tal derefter om, hvad de bruger tid på på sociale medier, hvem de følger, og hvem de holder op med at følge igen.</p>
8.	<p>At nyde barndommen og bruge den som forberedelsestiden til et godt voksenliv.</p> <p>Lyt til "Den Grimme Ælling" her: https://www.youtube.com/watch?v=N6OeE70YEUG</p> <p>Tal om, hvordan det er at føle sig "forkert" eller "anderledes", og tal om, hvad man kan gøre ved det. Lad dem få et blankt stykke papir, hvorpå de nedskriver, hvilke negative ting, de har tænkt om sig selv, og lad dem nedskrive en sætning, der siger det modsatte. Lad dem sige de positive sætninger højt, mens de ser sig selv i spejlet.</p>

9.	<p>Den fremtidige mage.</p> <p>Eleverne får i denne lektion lov til at drømme sig ud i fremtiden. Lad dem skrive en ønskeliste i forhold til deres fremtidige mand/kone. Tal med dem om at opdele deres liste i ønsker og ting, de ikke vil gå på kompromis med. Tal også med dem om, at det både kan være fysiske og psykiske træk, samt vaner og interesser mv. Lad dem evt. lave en plakat på Canva omkring deres fremtidige mand/kone.</p>
10.	<p>Gammeldags opdragelse – og en overvejelse af, hvad de selv vil gøre i fremtiden.</p> <p>Udlever s.74-86 fra Emma Gads "Takt & Tone" om "Opdragelse". Læs dette højt sammen med eleverne og stop op, når der gives pointer, som vækker udtryk frem hos dem. Tal med dem om, hvordan moderne opdragelse er anderledes, og lad dem til sidst lave en liste over pointer til en opdragelse, som de selv kunne finde på at give.</p>
11.	<p>"Til en regnvejrsgang i november...(eller en dag, der føles grå)"</p> <p>I denne lektion handler det om at skrive et brev til en bestemt person. En person, som man giver brevet, og en dag, hvor de føler sig kede af det eller dårligt tilpas, kan de tage dette frem og få et smil på læben.</p> <p>Ikke nok med det, så skal de selvfølgelig også lave et regnvejrsgangsbrev til sig selv.</p> <p>Opdel timen i to dele, så de får tid til begge dele, og medbring også kreativt nips, så de kan dekorere breve og kuverter, hvis de ønsker det.</p>
12.	<p>At ville være noget andet, end man er og ords betydning.</p> <p>"Historien om den lille kanin" læses op i plenum og der tales derefter om, hvad eleverne nogle gange har drømt om at være, selvom de ikke var det alligevel. Der tales også om ords betydning og vigtigheden af at være vis i, hvad man siger. Hvis modet viser sig, så tales der også om at være mand og kvinde og intet midt mellem.</p>

13.	<p>Taknemmelighed.</p> <p>Udlever det lille citat om "Taknemmelighed" (se bilag)</p> <p>Tal om taknemmelighed – hvad vil det sige, hvorfor er det vigtigt, hvordan kan man blive mere taknemmelig, etc.</p> <p>Lad dem herefter lave en liste over ALLE de ting, de er taknemmelige for. Ikke bare 5 eller 10 ting, men lad dem bruge god tid på at lave en så lang liste som mulig.</p> <p>Afslut timen med at lade dem reflektere over, om der er nogen, de vil sige tak til.</p> <p>Lad dem beslutte sig for enten at skrive et "takkekort" eller fortælle det ansigt til ansigt.</p>
14.	<p>At sige undskyld og bede om tilgivelse.</p> <p>Tal om, hvorfor det kan være svært at sige undskyld.</p> <p>Tal også om, hvordan man kan tilgive nogen uden at bære nag.</p> <p>Gå evt. en tur med dem og lad dem skrive på sten, hvem og hvad, de gerne vil tilgive og evt. også hvad, de skal tilgives for.</p> <p>Lad dem kaste stenene i havet eller ud på marken for at give slip på dem.</p>
15.	<p>At gøre en forskel for andre.</p> <p>Se traileren til "Pay it forward" og tal om generøsitet og at gøre en forskel for andre.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pCtXRP1edo</p> <p>Tal om, at det man giver, kommer igen, og at det nogle gange ser anderledes ud, end hvad man forventede.</p> <p>Lad dem lave en liste over, hvad de på sigt kunne tænke sig at gøre for andre.</p>