


Du og ditt fremtidige jeg

 learn.kids4all.eu/nb/tg1/know-what/you-and-your-future-self

17. April 2023

Primary tabs

Visste du at noen folk skriver journal (dagbok) hver dag? Andre starter eller avslutter dagen med å tenke over hva de er glad for. Noen gir seg selv bekræftelse (komplimenter) slik at de føler seg mer vel. Hvorfor gjør noen dette og kunne slike aktiviteter være nyttig for deg?

Før du går løs på journalføringen, test dine kunnskaper sammen med din partner og ta følgende quiz.



La oss starte med noe som fler og fler liker å gjøre: **journalskriving**.

Hva tror du det går ut på. Er det det samme som å skrive dagbok? Del ideene med din samarbeidspartner og finn ut mer her.

Last ned filen

Åpne opp journalen (dokumentasjonen):

OK, la oss teste dette ut; bare for å få noen ideer som du finner her og:

- Print den ut
- Lagre den
- Noter ned viktige problemstillinger og spørsmål på et stykke papir

Sett inn svarene dine.

Hver av dere må ha sin egen kopi.

Dere kan endre oppsett (lay out), men hvordan gjør dere det?

Klikk på en av de sorte sidene og så på “delete” knappen. Ordene fra teksten blir stående, men bakgrunnen forsvinner.

Du kan også endre skrift-typer (fonter) og farger i tekstboksene. Eller du kan bare bruke papir og blyant dersom du foretrekker det.

Ferdig?

Vis det til hverandre og diskuter hvordan det var å arbeide med disse spørsmålene.



Hvor enkelt eller hvor krevende livet er for oss avhenger av ulike faktorer. Diskriminering er en slik faktor som gjør det vanskeligere å nyte tilværelsen og å oppnå de målene man har satt seg for til livet sitt. Men en positiv holdning er viktig; aldri gi opp, tenk positivt og styrk selvfølelsen.

Utover journal (dagbok) skriving, det er en strategi til som kan hjelpe deg til å se hvilken fin person du er og som vil styrke din personlige vekst og utvikling. Ta en titt her.

Disse uttalelsene er bekreftende, det vil si korte setninger som du sier høyt til deg selv eller som du skriver ned i din journal (dagbok).

Hvilke av disse setningene er særlig nyttige for deg?

Del dine tanker med din partner og se om dere kan komme opp med ytterligere ny setninger som kan ha bekreftende og styrkende effekt på dere.



Bekreftelser er også nyttig for å gjøre mål mer oppnåelige.

For eksempel: “Jeg vil delta i NM I skateboard” Dette kan gjøre at du blir bedre til å fokusere på dette målet. Du kan også benytte bekreftelse sammen med visualisering for å styrke din evne til måloppnåelse.

Den kjente tungvekts-bokseren Muhammed Ali sa en gang:

“Dersom hodet mitt kan tenke det, hjertet mitt kan tro på det – da kan jeg få det til”. Mange idrettsfolk bruker mye tid på å leve seg inn i konkurransesituasjonen.

Visualisering er nyttig for:

- Å motivere seg for innsats
- Trene på konkrete ferdigheter
- Endre egen adferd i positiv retning
- Tenk nå på noe du har lyst til å visualisere og test ut ideene med din samarbeidspartner.

Når du har visualisert ideen i hodet, lag en grafisk presentasjon enten som en tegning eller som en digital presentasjon. Til slutt kan dere lage en collage av arbeidene og tankene deres og gi det en tittel som fanger opp begge deres individuelle visualiserings-eksempler.

Hvis du vil at ditt innhold skal være i KIDS4ALLL-galleriet, vennligst spør din lærer/ansvarsperson om å laste det opp i work.it.



La oss nå fokusere på hva du gjør når du er bekymret eller stresset eller når andre folk er opprørt og lar det gå ut over deg.

Ta en titt på dette!

Hva gjør du vanligvis når du er sint eller bekymret:

- På skolen
- Hjemme
- Eller andre steder

Hvor gode er disse strategiene for å mestre slike situasjoner? Er det andre strategier som du heller kunne benyttet? Prøv å visualisere disse strategiene/teknikkene. Del dette med din samarbeidspartner.

Så til slutt: lag en liten sketsj eller videosnutt, tegneserie eller dukketeater som viser hva som skjer dersom:

- Du bruker en aggressiv strategi
- Du bruker en beroligende strategi
- Last alt dette opp på ditt arbeidsområde



Del med kameraten din hva som var det viktigste du lærte fra denne modulen.

Hva kan du tenke deg å teste ut i din hverdag?

Lag et postkort eller en digital hilsen sammen.

Last ned KIDS4ALLL-appen gratis og ønsket ditt blir oppfylt!



Del postkort

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

Og nå, hva vil du lære mer om?

Ser du etter bilder som du har lov til å bruke? Se på nettsiden "Pixabay"!