

Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 1-2

Elevens namn

KÄNSLOFÄRDIGHETER

- Jag kan berätta vad jag blir glad, sorg, arg och rädd av.
- Jag känner igen en glad, sorg, arg och rädd människa.
- Jag kan berätta när jag är glad, sorg, arg och rädd.
- Jag har övat på att känna efter var i min kropp glädjen, sorgsen, rädslan och ilskan känns.
- Jag förstår att känslor kan smitta av sig.
- Jag försöker förstå vad mina känslor beror på.
- Jag kan nämna åtminstone åtta känslor.
- Jag vet metoder för att bli lugnare när jag får en otrevlig känsla.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 1-2

KOMPISFÄRDIGHETER

- Jag förstår att barn vill leka olika lekar och jag lyssnar på andras önskemål.
- Jag har övat på att leka i olika grupper.
- Jag vet hur jag kan be kompiserna med i leken.
- Jag kan fråga om jag får komma med i leken.
- Jag har övat på att be en kompis om ursäkt och att förlåta.
- Jag har övat på att lyssna på kompiserna och göra upp. Jag vet att jag i ett gräl vid behov kan hämta en vuxen som stöd.
- Jag vet hur man tröstar andra och hur jag kan uttrycka min besvikelse.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 1-2

SJÄLVKÄNNEDOM OCH STYRKOR

- Jag kan säga tre saker som jag tycker om.
- Jag kan säga tre saker som jag inte tycker om.
- Jag kan berätta tre saker som jag är skicklig på.
- Jag kan bli glad när jag får beröm.



VÄRDEN OCH ATTITYDER

- Jag vet för vem är jag viktig och varför.
- Jag vet vad som är viktigt för mig.
- Jag förstår att olika saker är viktiga för olika människor.
- Jag kan namnge saker som gör mig på bra humör.
- Jag förstår vad ordet "samvete" betyder.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 1-2

VARDAGENS VAL

- Jag vet att jag inte är trött på morgonen om jag har gått och lagt mig tillräckligt tidigt.
- Jag förstår varför det lönar sig äta tillräckligt och smaka på olika rätter.
- Jag kan berätta varför det är viktigt att tillbringa tid med kompisar och familjemedlemmar.
- Jag vet att leka, vara utomhus och motion är bra för mig.
- Jag kan namnge en hobby eller fritidssyssla som jag tycker om att göra.
- Jag har idéer för vad jag kan göra tillsammans med familjen.
- Jag kan namnge fördelar och nackdelar med skärmtid.
- Jag vet varför det är viktigt att ta hand om sina egna och gemensamma ägodelar och ordningen i gemensamma lokaler.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 1-2

RESPEKTERA DIN KROPP

- Jag kan namnge saker i min kropp som ger mig glädje.
- Jag vet att man inte får röra någons baddräktområde utan tillstånd.
- Jag har övat på att uttrycka hur nära en annan person får komma.
- Jag har övat på att agera i oschyssta situationer och stå upp för mig själv.



REDSKAP ATT HANTERA LIVET

- Jag kan namnge för mig trygga vuxna.
- Jag vet vem jag kan tala med i skolan om mina bekymmer och vem jag kan få hjälp av.
- Jag vet att man inte alltid behöver vara glad och att det är normalt.
- Jag kan nämna sätt som får mig att må bättre om jag har bekymmer eller är rädd.



mieli

