

Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 3-4

Elevens namn

KÄNSLOFÄRDIGHETER

- Jag förstår att det finns olika sätt att uttrycka känslor.
- Jag förstår att det är viktigt att skilja mina egna känslor från andras känslor.
- Jag kan nämna olika nyanser av känslor.
- Jag har övat på att lugna ned mig själv.
- Jag förstår att man inte alltid kan agera enligt känslorna.
- Jag har övat på att tala om känslor.
- Jag förstår att en känsla varar en stund.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 3-4

KOMPISFÄRDIGHETER

- Jag har övat på vänligt beteende och att ta hänsyn till andra.
- Jag kan nämna känslor som en person som lämnats utanför gruppen kan uppleva.
- Jag har övat på att förhandla om spel och saker som görs tillsammans.
- Jag har övat på att vara flexibel i spel och lekar.
- Ibland hanterar jag konfliktsituationer självständigt.
- Jag kan komma överens om saker för att undvika konflikter i framtiden.
- Jag har deltagit i övningar som skapar sammanhållning i klassen.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 3-4

SJÄLVKÄNNEDOM OCH STYRKOR

- Jag kan nämna mina styrkor.
- Jag kan berätta hurdana saker jag lyckas med.
- Jag kan identifiera på vilket sätt jag förhåller mig till misslyckande.
- Jag kan berömma och uppmuntra en kompis.
- Jag kan berömma och uppmuntra mig själv.

VÄRDEN OCH ATTITYDER

- Jag kan nämna saker som är viktiga för mig och jag har granskat hur de syns i mina handlingar.
- Jag har övat på att under ledning av en vuxen förklara några värden.
- Jag kan nämna sätt på vilka jag kan vara till hjälp eller glädje för andra.
- Jag inser att hjälpa och göra andra glada också får mig att må bra.
- Jag har övat på att förstå saker som är viktiga för andra.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 3-4

VARDAGENS VAL

- Jag vet varför det lönar sig att äta hälsosamt fyra till fem gånger om dagen.
- Jag förstår vilken betydelse nattsömnen har för orken.
- Jag kan nämna fördelarna med att vara ute och med att motionera varje dag.
- Jag kan namnge fördelar och nackdelar med "skärmtid".
- Jag kan berätta varför det är viktigt att tillbringa tid med kompisar och familjemedlemmar.
- Jag känner igen fritidsaktiviteter som passar mig och där jag kan vara kreativ och uttrycka mina känslor.
- Jag har deltagit i övningar om att använda pengar sparsamt.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 3-4

RESPEKTERA DIN KROPP

- Jag kan nämna goda sidor hos min kropp. Jag förstår varför man inte heller får kritisera andras utseende.
- Jag vet att man måste respektera andras privata kroppsdelar och att man inte får röra andras kroppar utan lov.
- Jag vet hur jag kan agera i hotfulla eller otrevliga situationer.
- Jag kan nämna metoder med vilka jag skyddar mig själv i sociala medier.
- Jag kan berätta för en vuxen om jag stöter på något skrämmande på nätet.
- Jag vet att inget har rätt att göra en annan illa.
- Jag har övat på att stå upp för mig själv bestämt, men vänligt.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 3-4

REDSKAP ATT HANTERA LIVET

- Jag kan berätta vad som avses med skyddsnät och vilka som hör till mitt skyddsnät.
- Jag vet att det är normalt att vara bekymrad eller rädd ibland.
- Jag vet att en god kompis också kan lyssna och hänvisa till en vuxen vid behov.
- Jag kan berätta hur jag börjar må bättre när jag är sorgsen eller bekymrad.
- Jag har övat på olika sätt att hantera livet när jag är sorgsen eller bekymrad.

