

Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6

Elevens namn

KÄNSLOFÄRDIGHETER

- Jag förstår på vilka sätt känslor är nyttiga för mig.
- Jag har övat att skilja på känslor, tankar och handlingar.
- Jag förstår att starka känslor och växlingarna i dem är en del av en ung persons liv.
- Jag känner till verktyg för att reglera känslor.
- Jag kan nämna flera saker som gör att jag blir på gott humör. Jag vet metoder med vilka jag själv kan påverka mitt humör.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6

SJÄLVKÄNNEDOM OCH STYRKOR

- Jag kan berätta vad begreppet temperament betyder.
- Jag kan nämna mina temperamentsdrag.
- Jag känner igen hurdana saker som lugnar ned mig och gör att jag slappnar av.
- Jag har övat på att identifiera hurdana saker som gör att jag blir rastlös och irriterad.
- Jag övar på att ge positiv feedback och uppmuntran.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6

KOMPISFÄRDIGHETER

- Jag kan lyssna aktivt.
- Jag kan lösa konfliktsituationer så att alla blir hörda och allas åsikter beaktas.
- Jag identifierar situationer där en kompis behöver hjälp. Jag vet hur man hjälper och stöttar en kompis.
- Jag kan nämna orsaker till varför man inte får lämna någon ensam.
- Jag förstår vad ett vänligt och respektfullt förhållande till andra är.
- Jag vet hur man visar respekt för andras synvinklar och tankar.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6

VÄRDEN OCH ATTITYDER

- Jag känner igen vilka för mig viktiga saker som är bra i mitt liv.
- Jag kan utvärdera orsakssamband och rättvisa i mobbningsituationer.
- Jag kan identifiera situationer där attityder och fördomar påverkar personers beteende.
- Jag har övat på att föra svåra saker på tal.
- Jag kan identifiera sätt med vilka medier försöker påverka mina värden och mina köpbeslut.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6

VARDAGENS VAL

- Jag har utvärderat hur följande saker påverkar hur jag orkar och mitt humör i vardagen: måltider, vila, känslor och mänskliga relationer, motion och kreativ verksamhet.
- Jag kan nämna orsaker till varför man ska tillbringa endast en måttlig tid vid digitala medier.
- Jag vet att nio till tio timmars nattsömn är till fördel för mig.
- Jag kan berätta hur man tar hand om sin egen hygien.
- Jag kan berätta vad som avses med hållbar användning av pengar.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6

RESPEKTERA DIN KROPP

- Jag kan nämna saker jag tycker om och jag respekterar i mig själv.
- Jag värdesätter varje människas självbestämmanderätt över sin egen kropp.
- Jag är medveten om hurdana hotfulla situationer kan vara. Jag kan instruktionerna för sådana situationer.
- Jag kan identifiera några former av illabehandling och trakasserier och har övat på sätt att agera i dessa situationer.
- Jag vet hur jag skyddar mig själv i sociala medier.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN FÖR ÅRSKURS 5-6



REDSKAP ATT HANTERA LIVET

- Jag vet att tillfällig nedstämdhet och belastning är normala saker i livet.
- Jag är medveten om min egen roll för att stödja en kompis och jag vet när jag ska vända mig till en vuxen med bekymren.
- Jag vet hur jag kan hantera sorg, bekymmer och belastning. Jag kan nämna egna redskap för att hantera livet.
- Jag känner till begreppet "kris". Jag kan nämna egna redskap för att hantera livet.
- Jag kan nämna aktörer hos vilka jag får stöd och hjälp i kriser.