

Elevens namn:

Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

KOMPISFÄRDIGHETER

- Jag har deltagit i uppgifter, som skapar gruppsammanhållning, ledda av en vuxen.
- Jag deltog i att skapa gruppens regler och åtog mig att följa dem.
- Jag märker det som är bra i mig och andra, och jag kan uppmuntra andra.
- Jag kan nämna skäl till varför det är viktigt att bemöta andra jämlikt. Jag har övat vänligt och respektfullt bemötande.
- Jag har övat att uttrycka och motivera min egen åsikt samt respektera en annans åsikt som är annorlunda.
- Jag har övat aktivt och empatiskt lyssnande samt att ge positiv feedback till en kompis.
- Jag kan beskriva vad pålitlighet är i mänskliga relationer och varför det är viktigt att respektera varandras privata angelägenheter.



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

VARDAGENS VAL

- Ur perspektivet psykisk hälsa förstår jag varför jag borde få tillräckligt med sömn, vila, kost och motion.
- Jag har övat att planera och förutse min tidsanvändning.
- Jag kontrollerar min skärmtid och jag har också andra meningsfulla saker att göra.
- Jag har reflekterat över hur hobbyer och fritidsaktiviteter stöder min psykiska hälsa.
- Jag kan nämna riskerna med att använda rusmedel för den psykiska hälsan.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

SJÄLVKÄNNEDOM OCH STYRKOR

- Jag kan nämna mina förmågor och styrkor, även de nya styrkorna som ungdomsåren för med sig.
- Jag kan vända skadliga tankar som rör mig själv till mer positiva.
- Jag accepterar mitt temperament och ser dess styrkor.
- Jag kan berätta vad som avses med identitet.
- Jag har övat medkänsla för mig själv.
- Jag kan tacka mig själv för det jag lyckas med.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

KÄNSLOFÄRDIGHETER

- Jag har övat att skilja på en känsla, tanke och sinnesstämning.
- Jag har övat att känna igen känslorna som framkallas av olika situationer.
- Jag förstår varför det är viktigt att respektera andras känslor.
- Jag har bekantat mig med hur känslor smittar av sig.
- Jag förstår att tonåren kan väcka nya känslor hos mig.
- Jag kan medvetet utvärdera mina tankar och övertygelser om mig själv.
- Jag kan nämna saker eller situationer som orsakar osäkerhet i mig.
- Jag kan nämna saker som ger mig glädje, orsakar sorg, rädsla och ilska.
- Jag förstår sambandet mellan känslor, tankar och beteende.
- Jag vet hur jag flyttar mina stora känslor åt sidan för ett ögonblick när det behövs.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

REDSKAP ATT HANTERA LIVET

- Jag vet vad som avses med en livskris och en akut kris, och jag känner till krisens skeden.
- Jag känner igen positiva redskap för att hantera livet i sorg, kriser och andra tunga situationer.
- Jag har prövat på för mig nya redskap för att hantera livet.
- Jag är medveten om hurdana medieinnehåll som ökar mitt välbefinnande och jag kan begränsa användandet av medier som är belastande.
- Jag förstår vikten av det sociala stödnätverket för psykisk hälsa, jag känner igen mitt eget skyddsnät och min egen roll i mina närståendes skyddsnät.
- Jag kan söka stöd och hjälp hos skolans pålitliga vuxna och tjänster med låg tröskel för mina egna och en kompis bekymmer och kriser.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

VÄRDEN OCH ATTITYDER

- Jag har reflekterat över hur mina värden påverkar mina val i vardagen.
- Jag kan motivera mina vardagliga val med mina egna värden.
- Jag har reflekterat över värden som är relaterade till välbefinnande i vårt samhälle.
- Jag kan granska och ifrågasätta mina värden.
- Jag är medveten om och känner igen andras värden och deras inverkan på beteendet.
- Jag förstår att värden kan förändras med tillväxten.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

RESPEKTERA DIN KROPP

- Jag kan nämna saker som jag tycker om och värdesätter hos mig själv.
- Jag har övat att respektera en annans personliga revir och jag värdesätter allas rätt till självbestämmande över sin egen kropp.
- Jag vet att min kropp är värdefull och jag bestämmer själv vem som rör den och hur. Jag kan ta ansvarsfulla beslut om min egen kropp och mitt välbefinnande.
- Jag förstår att dela personliga angelägenheter kräver förtroende och att man inte behöver berätta allt.
- Jag kan nämna faktorer som gör mänskliga relationer trygga och bra.
- Jag vet vad som avses med sexuella rättigheter.
- Jag förstår vad som avses med sexuell misshandel.
- Jag känner igen trakasserier och förstår att tal också kan vara sexuellt kränkande.
- Jag kan agera och vet vem jag ska kontakta om jag stöter på former av misshandel eller former av trakasserier live eller i sociala medier.



mieli



Körkort i psykisk hälsa

MÅLEN

TILLIT TILL LIVET OCH DRÖMMAR

- Jag vet vad jag har för drömmar och deras betydelse för mitt psykiska välbefinnande.
- Jag har satt upp konkreta etappmål för att uppnå mina drömmar.
- Jag kan motivera varför andras drömmar inte ska underskattas.
- Jag har reflekterat över saker som får en person att lita på att hen klarar sig i en föränderlig värld.
- Jag är medveten om att inte alla drömmar går i uppfyllelse och jag kanske måste justera mina mål för att uppnå mina drömmar.

