



# Livs Viktiga Snack

## HANDLEDNING TILL LIVSVIKTIGA SNACK I SKOLAN

Det riktigt hemska först: Antalet självmord i Sverige minskar, men inte bland unga. Varje år försöker fler än 5000 tjejer och killar att ta sitt liv. Tre i veckan dör.

Det ljusa: Forskningen visar väldigt tydligt att förmågan att kunna uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet – faktiskt för allt från att hamna snett, skolka och hoppa av skolan till depression, kriminalitet och självmord. Genom att lära våra barn att sätta ord på känslor och berätta för någon om hur de mår ger vi dem inte bara ett bra skydd, de och vi kommer förhoppningsvis också få det enklare i skolan och skapa närmare relationer längs vägen.



Livsviktiga snack i skolan handlar om hur viktigt det är att lära barn att uttrycka hur de mår. Forskning visar nämligen att om man kan sätta ord på känslor och be om hjälp när det behövs, blir det mesta en smula lättare. Skolan har en enastående möjlighet att tidigt upptäcka tecken på psykisk ohälsa hos barn. Då måste vi också göra vad vi kan för att stötta eleverna att må bra. Statistiken visar nämligen att det är större risk att barn skadar sig själv än blir skadat av andra. Kan man prata om känslor, minskar det risken för allt från frånvaro i skolan och missbruk till depression och självmord längre fram i livet.

Använd skolvardagen du har idag. Livsviktiga snack i skolan innehåller lärarhandledning, lektionsplaneringar och arbetsmaterial som man kan använda i klassrummet och på fritids. Materialet består av fyra delar, som vi kallar för pelare. Varje pelare är en grundstomme i värdegrundsarbetet. Varje pelare är lika viktig, men för att få ut så mycket som möjligt av dem rekommenderar vi att ni gör dem från ett till fyra.



Att identifiera och prata om känslor



Kropp, knopp & normer



Psykisk hälsa



Coping-strategier

Dessutom, så finns vår hemsida som är full av tips och kunskap från barnpsykologer, kuratorer, forskare och terapeuter om hur du och dina kollegor kan komma igång med det här viktiga snacket – och därmed ge de bästa förutsättningarna för att alla elever ska klara livets alla utmaningar.

Varma hälsningar,  
Suicide Zero

**SUICIDE  
ZERO**

Läs gärna mer på

[livsviktigaSnack.se](http://livsviktigaSnack.se) 

## HEJ!

Vad roligt att du just nu håller ett LIVSVIKTIGT läromedel i din hand! Genom att använda detta material kommer du att hjälpa dina elever att kunna uttrycka sig bättre, att sätta ord på sina känslor och att våga öppna upp för samtal – både de ljusa och de lite svåra. För det är just det, som Livsviktiga snack i skolan handlar om.

### Koppling till läroplanen:

Hela det här arbetet utgår från Lgr22 med avstamp i kapitel ett och två. Bifogat finns det pedagogiska planeringar som utgår från det centrala innehållet och som går att användas som de är eller som en inspiration till en egen pedagogisk planering.

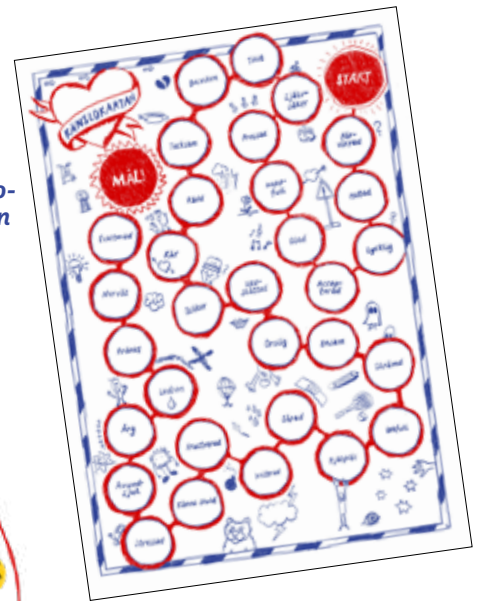
### Till elevhälsan:

Hela det här materialet kan användas i ert arbete att stödja elevens utveckling mot målen. Ni får också en möjlighet att på ett roligt sätt arbeta med det hälsofrämjande arbetet tillsammans med pedagogerna i klassrummet! Kul va!?

**Pelare 1** handlar om att börja prata om känslor och bli medveten om sina egna och andras känslor. Här ser du några exempel på vad som ingår.



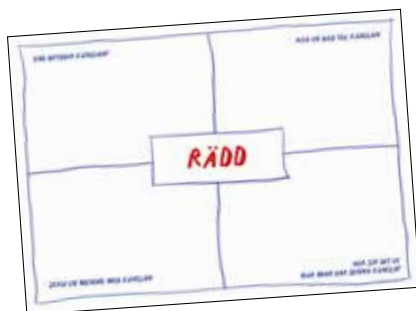
Memory



Känslokartan



Emojisnurrans



Fyrfältaren



Loppan

**Pelare 2** handlar om kroppen och knoppens utveckling och om våra normer och privilegier. Här ser du några exempel på vad som ingår i materialet.



**Pelare 3** handlar om psykisk hälsa, psykiska besvär och NPF. Här ser du några exempel på vad som ingår i materialet.

KAN DU VILA MED DINA BEN HUR DET KÄNNER NÄR DU ÄR GLAD?	HUR KÄNNER DET I MASSEN NÄR MAN ÄR GLAD?	KAN MAN BLI LEDSEN AV ATT FÖRMYSLIG GRÄSIS?
HUR VET MAN HUR NÄGON MÅR?	HUR SER DU UT NÄR DU ÄR FNISSIG?	KAN MAN BLI GLAD AV ATT NÅRA VUXNA SKRATTAR? KAN MAN BLI RÄDD?
VILKEN KÄNSLA TRÖR DU MAN AN NÄR MAN LEDSAR?	KAN NI GÅ ARGT?	KAN EN KÄNSLA VARA FARLIG?
KAN MAN SKRATA THIT? HUR SER MAN I SÅ FALL UT?	VAD GÖR DU OM DU ÄR LEDSEN LÄNGT TID EN HEL DAG?	KAN MAN LÄTAS ATT MAN ÄR GLAD, FAST MAN ÄR LEDSEN?
VART KAN EN NERVÖRE KÄNSLA SITT I KROPPEN? VAD GÖR MAN DÅ?	OM ALLA VILL VARA MED, REACTE DÖM FÅ DET?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?
HUR KÄNNER DET I MASSEN NÄR MAN ÄR GLAD?	HUR VET MAN HUR NÄGON MÅR?	KAN MAN BLI GLAD AV ATT NÅRA VUXNA SKRATTAR? KAN MAN BLI RÄDD?
HUR SER DU UT NÄR DU ÄR FNISSIG?	KAN EN KÄNSLA VARA FARLIG?	VAD GÖR DU OM DU ÄR LEDSEN LÄNGT TID EN HEL DAG?
KAN NI GÅ ARGT?	KAN MAN LÄTAS ATT MAN ÄR GLAD, FAST MAN ÄR LEDSEN?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?
VAD GÖR DU OM DU ÄR LEDSEN LÄNGT TID EN HEL DAG?	KAN MAN LÄTAS ATT MAN ÄR GLAD, FAST MAN ÄR LEDSEN?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?
VART KAN EN NERVÖRE KÄNSLA SITT I KROPPEN? VAD GÖR MAN DÅ?	OM ALLA VILL VARA MED, REACTE DÖM FÅ DET?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?
HUR KÄNNER DET I MASSEN NÄR MAN ÄR GLAD?	HUR VET MAN HUR NÄGON MÅR?	KAN MAN BLI GLAD AV ATT NÅRA VUXNA SKRATTAR? KAN MAN BLI RÄDD?
HUR SER DU UT NÄR DU ÄR FNISSIG?	KAN EN KÄNSLA VARA FARLIG?	VAD GÖR DU OM DU ÄR LEDSEN LÄNGT TID EN HEL DAG?
KAN NI GÅ ARGT?	KAN MAN LÄTAS ATT MAN ÄR GLAD, FAST MAN ÄR LEDSEN?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?
VAD GÖR DU OM DU ÄR LEDSEN LÄNGT TID EN HEL DAG?	KAN MAN LÄTAS ATT MAN ÄR GLAD, FAST MAN ÄR LEDSEN?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?
VART KAN EN NERVÖRE KÄNSLA SITT I KROPPEN? VAD GÖR MAN DÅ?	OM ALLA VILL VARA MED, REACTE DÖM FÅ DET?	VAD FÖR TRÖR DU ATT MAN GÖR LÄ?

bli ARG  
LÄTTARE  
är VANLIGT

bli LEDSEN  
och GRÄTA

SVÄRT att  
KONCENTRERA  
sig



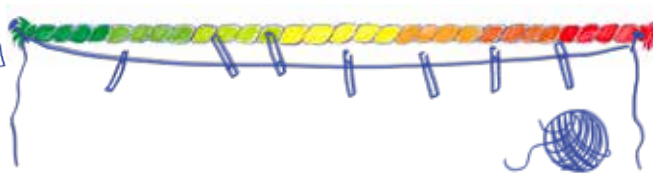
ONT  
I HUVUDET  
och/eller  
I MAGEN

MER HUNGRIG  
än VANLIGT  
eller  
FÅ MINDRE  
APTIT

SÖMNSVÄRIG-  
HETER



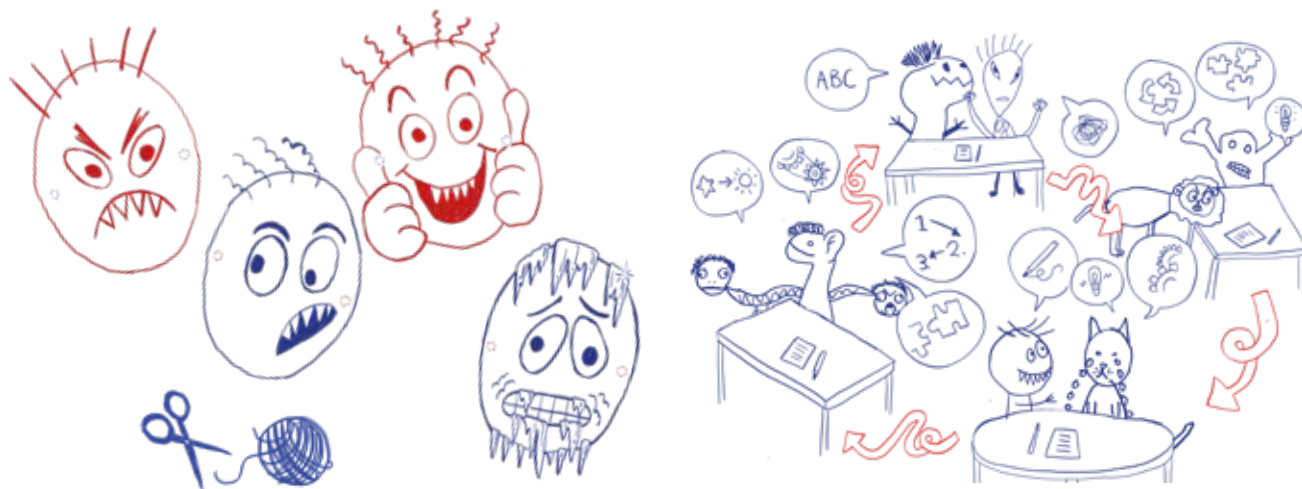
TOPPEN



BOTTEN



**Pelare 4** handlar om att hitta strategier – det vill säga coping-strategier för att hantera knepiga känslor och situationer som kan dyka upp i livet. Här ser du några exempel på vad som ingår i materialet.



### Om lärarhandledningen och om arbetsmaterialet till eleven:

Det är mycket möjligt att just dina elever inte tidigare uttryckt i ord de tankar, känslor och eventuella erfarenheter kring ämnena som Livsviktiga snack i skolan lyfter, och att de hittills saknat kunskap om hur detta kan göras. Det gör ingenting! Det är det som är det finfina med förebyggande och hälsofrämjande arbete- vi startar tidigt med att ge strategierna, så att de finns där i bakhuvudet när de behövs.

En till sak som vi tycker att du som pedagog behöver ha i åtanke är att det alltid finns elever med erfarenheter av psykisk ohälsa, antingen själva eller att de har någon i sin närhet som är drabbad.

Det är viktigt att förmedla kunskap om var det finns hjälp att få. Därför är vi så glada att du samarbetar med elevhälsan i det här arbetet. De elever som har erfarenhet av psykisk ohälsa på ett eller annat sätt kan ha känslomässiga reaktioner på materialet, och där vet vi att du som pedagog kommer att bemöta det genom att fokusera på empati, att höra elevens behov av respekt, förståelse, omsorg och inte gå in i att argumentera för ett visst förhållningssätt.

I lärarhandledningen finns ett antal olika uppgifter som du som lärare får ta ställning till i förhållande till den grupp elever du har. Du anpassar materialet utifrån de erfarenheter och referenser som elevgruppen har.

### Anteckningsbok

Vi ser gärna att ni ger eleverna varsin anteckningsbok som de kan ha under hela arbetet med Livsviktiga snack! I denna bok kommer dom att arbeta med begreppen, klistra in foton (som du som pedagog tar under arbetets gång), skriva egna reflektioner, klistra sina fyrfältare och sammanfatta arbetet vart eftersom. Låt eleverna göra en snygg och personlig framsida.

## 1. FÖRE VARJE LEKTION:

- Kolla igenom instruktionen för lektionen.
- Skriv upp eller läs startblock med pedagogiskt och socialt mål, samt arbetssätt för eleverna.
- Fundera på om det är några nya/viktiga/svåra ord ni behöver gå igenom tillsammans med klassen innan ni startar arbetet. Ni kanske kan göra en begreppskarta? *Wohoo!*

---

### Tips!

Under arbetets gång kan ni samla **känslord** på en speciell vägg eller anslagstavla. Det blir språkutvecklande och kan på så vis leda till att man bättre kan förklara hur man mår.

Ni kan också spela upp **charader** kring orden, vilket ökar säkerheten i användandet men också förmågan att kunna läsa av människors kroppsspråk.

---

## 2. GENOMFÖR LEKTIONEN

Upplägget på alla lektioner kommer med en färdig lektionsplanering där du snabbt kan få en överblick om vad innehållet på lektionen är, hur det kan genomföras och vilka förmågor eleverna får träna på. Vi har satt en uppskattad tidsåtgång på vissa lektioner, men du har givetvis frihet att anpassa innehållet utifrån din elevgrupp så att det blir så bra som möjligt! Vi vet att vissa lektioner kommer att ta mer tid, eftersom de helt enkelt är så himla spännande! Så gör ett upplägg som passar dig och din elevgrupp bäst – då tror vi att det blir bäst resultat!



## Arbetsstruktur:

# EPA

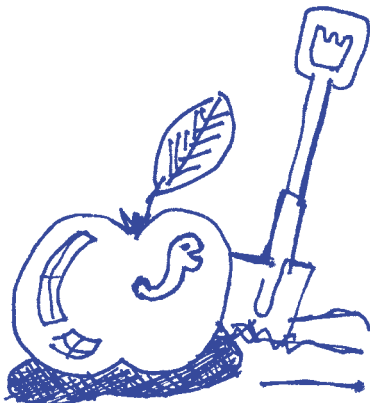
EPA (*Enskilt, Par, Alla*) kommer från början från en forskare i USA där det kallas *listen-think-pair-share*. Genom EPA får alla chans att fundera kring vad de tycker, säga sin tanke och få sin röst hörd i frågan. I paret får fler möjlighet att uttrycka sig och de får chans att pröva sina tankar med en kompis innan de delar dem i helgrupp. De kan då hjälpa varandra att förstå och utveckla sitt språk och sina tankar.

1. Pedagogen ställer en öppen fråga.
2. Eleverna får tid att fundera enskilt kring vad de tänker om frågan.
3. Eleverna vänder sig till sin samtalskompis och samtalar kring frågan.
4. Eleverna tackar varandra för samtalet.
5. Pedagogen väljer något sätt att lyfta tankar i helklass, t.ex. att några par får dela med sig av vad de pratade om, att de får berätta för ett annat par eller att pedagogen berättar några saker hen hört att eleverna pratat om.

Att använda EPA ökar även elevernas metakognition och medvetenhet om sina kunskaper. I samtalen synliggörs eventuella missuppfattningar eleverna har och de får möjlighet att bearbeta dessa med hjälp av andra.

EPA kan användas i alla åldrar, i alla ämnen och inom alla ämnesområden samt vid många typer av uppgifter. Det kan användas som introduktion till ett arbetsområde, i utvärdering, i klassråd, i problemlösning och mycket mer – i alla situationer där elevernas lärande kan gynnas av att få samtala och diskutera sin förståelse av någonting.

Kooperativt lärande använder dessa strukturer. Läs mer här: [kooperativt.com](https://kooperativt.com)



## Arbetsstruktur:

# KARUSELLEN

### Grundstruktur

1. Förbered ett antal stationer. Ni kommer använda denna struktur i pelare 2 och i pelare 4, men testa gärna vid fler tillfällen än de som står angivna i lektionsplaneringarna.
2. Placera ut de utskrivna förtryckta lapparna till just denna lektion på bord.
3. Dela in eleverna i par eller små grupper. Vi föreslår att man är max fyra elever i varje grupp.
4. Dela ut en penna och ett sudd per grupp (varje grupp kan ha en egen färg på sin penna), eller en penna per person beroende på syfte.
5. Placera ut paren/grupperna vid varsin station.
6. Sätt en timer på en till ett par minuter beroende på uppgiftens karaktär.
7. Eleverna samarbetar och försöker komma på flera svar eller lösningar på uppgiften. De skriver ner dessa.
8. När tiden är slut ber du eleverna rotera till nästa bord.
9. Eleverna läser svaren från föregående grupp och diskuterar kort vad de tänker.
10. Du startar timern igen och gruppen lägger till egen information på anteckningsmaterialet.
11. Fortsätt tills alla grupper varit vid alla uppgifter, eller tills du vill bryta av annan anledning.  
När alla grupper roterat klart i klassrummet kan ni lyfta spännande lösningar i helklass eller använda kunskaperna för vidare arbete, beroende på vad uppgiften var och vad den syftade till.



Karusellen lämpar sig till många olika typer av uppgifter där man vill få fram och utveckla elevernas kunskaper. Det kan vara olika aspekter av ett tema på alla de olika borden, eller exempelvis 3 uppgifter som upprepas så att det blir 6 bord. Anpassa och hitta vad som passar för gruppen och innehållet. Ett huvudsyfte med Karusellen är att bygga ut kunskapen med hjälp av det andra grupper skrivit. Vid varje bord får eleverna läsa vad de andra har skrivit och fundera på vad de vill lägga till, vad de kan bygga vidare på eller vad de kan kommentera. Det behöver därför vara frågor/uppgifter där det finns många olika svar och tankar som kan komma fram.

### Beroende på vilket innehåll ni bearbetar kan ni arbeta vidare med kunskapen på olika sätt:

- Om ni gjort karusellen för att få fram förkunskaper kring ett ämne kan läraren använda detta för att planera upp temaområdet. Ni kan också ta fram papprena igen efter ett par veckor för att fylla på med mer kunskaper och synliggöra vad ni har lärt er.
- Om ni sammanfattat kunskaper kring ett område kan eleverna efteråt få skriva en egen text kring temat, och använda kunskapen som kom fram i Karusellen som stöd.
- Eleverna kan få välja ut någon information som kom fram i Karusellen som de tyckte var extra intressant och undersöka den vidare, i par, grupp eller enskilt.



För att förstärka det positiva ömsesidiga beroendet i strukturen kan **roller** användas. Man kan exempelvis ha en sekreterare i varje grupp. Det kan vara samma genom hela strukturen eller bytas vid varje bord. Då måste eleverna först diskutera och gemensamt bestämma vad sekreteraren ska skriva ner. Andra roller som kan användas är uppmuntrare, ordfördelare och frågeställare. Använd roller när du tror att det kan stärka elevernas samarbete. Ge gärna rollerna exempelfraser de kan använda för att stötta gruppen.

### 3. I SLUTET AV VARJE LEKTION:

Exit tickets

Exit tickets används som en del i det som kallas formativ bedömning. Kortfattat kan formativ bedömning beskrivas som ett sätt att göra eleven delaktig i sitt lärande.

Syftet med en exit ticket är att det är något som eleven gör på vägen ut ur klassrummet. En sista aktivitet för att synliggöra vad eleven har lärt sig eller vad hen har för funderingar just där och då. Att göra en exit ticket har flera fördelar. Till exempel:

- Eleven synliggör sitt lärande för sig själv och för läraren.
- Eleven får möjlighet att reflektera kring innehållet på lektionen och koppla till egna erfarenheter.
- Eleven aktiveras ofta mer under lektionen när hen vet att man får svara på en fråga i slutet av lektionen.

**Varje lektion har en föreslagen exit ticket, men här har du en lista på generella förslag som du kan använda i slutet av en aktivitet:**

- Vad har du tränat på idag?
- Nämn tre saker som du har lärt dig idag.
- Vad var det viktigaste under lektionen/aktiviteten idag?
- Vad skall du fokusera mer på nästa gång?
- Vad var lätt och svårt idag?
- Vad vill du lära dig mer om?
- Vad behöver du göra för att lära dig mer under nästa lektion?
- Saknade du någon förklaring under lektionen?
- Vad skulle du önska av mig som lärare tills nästa lektion?
- Vad behöver jag som lärare veta om ditt lärande just nu?
- Vad vill du utveckla under den närmaste veckan?
- Vilken känsla bär du med dig nu?
- Vad behöver du hjälp med?
- Vilka förmågor har du fått chans att utveckla idag?



SÅ! är du redo för  
att skapa ett stycke  
skolhistoria?

DÅ KÖR VI!

