


# Livs Viktiga Snack

## STRUKTUR - SÅ HÄR KAN DU GÖRA!

Här är fyra exempel på hur man kan lägga upp arbetet med Livsviktiga snack i skolan. Det finns inga rätt eller fel, du känner dina elever bäst och vet vad som passar.

Läs gärna mer på

[livsviktiga.snackiskolan.se](https://livsviktiga.snackiskolan.se) 

**SUICIDE  
ZERO**

# 1

## JOBBA MED EN PELARE PER TERMIN

**Här börjar du med Pelare 1.** I den här pelaren får eleverna identifiera och prata om grundkänslorna, utveckla språket kring känslorna och börja reflektera kring känslor i förhållande till sig själv. Under en termin jobbar ni med lektionerna och bonusövningarna som ingår i Pelare 1. Det är fem lektioner och fem bonusövningar som med fördel delas upp på flera lektioner. Avsätt en lektion i veckan under terminen för att arbeta med Pelare 1.

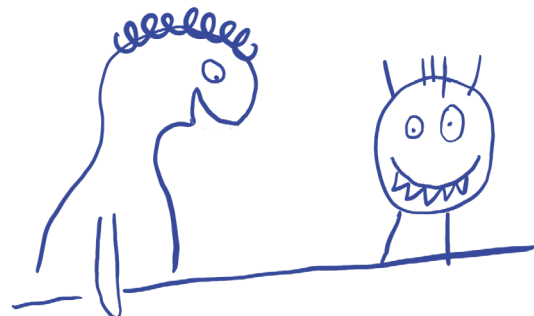
Mycket av innehållet går att göra flera gånger och variera på olika sätt! När ni går in i en ny termin, byter ni till Pelare 2 och lägger upp arbetet med det innehållet på samma sätt som i Pelare 1. Genom det här arbetssättet hinner ni jobba med alla fyra pelare under två läsår. Ni väljer själva om ni vill använda detta upplägg för åk 3+4, åk 4+5 eller åk 5+6. *Glöm inte att samarbeta med fritids!*

### + **Fördelar:**

- Det underlättar terminsplaneringen.
- Det blir sammanhängande, igenkänning och kontinuitet i arbetet.

### - **Nackdelar:**

- Om man lägger arbetet under åk 3+4 finns risken att grupperna och lärarna ändras i brytningen mellan låg-och mellanstadiet.
- Pelare 3 och 4 kan eventuellt vara lite mer utmanande att arbeta med om man går i åk 4 jämförelsevis om man går i åk 5 eller 6.



# 2

## JOBBA MED EN PELARE PER ÅRSKURS

Här börjar ni med Pelare 1 i åk 3. I den här pelaren får eleverna identifiera och prata om grundkänslorna, utveckla språket kring känslorna och börja reflektera kring känslor i förhållande till sig själv. Under en termin jobbar ni med lektionerna och bonusövningarna som ingår i Pelare 1. Det är fem lektioner och fem bonusövningar som med fördel delas upp på flera lektioner. Avsätt en lektion i veckan under läsåret för att arbeta med Pelare 1.

Mycket av innehållet går att göra flera gånger och variera på olika sätt! När ni går in i åk 4, byter ni till Pelare 2 och lägger upp arbetet med det innehållet på samma sätt som i Pelare 1. Genom det här arbetssättet hinner ni jobba med alla fyra pelare under fyra läsår. *Glöm inte att samarbeta med fritids!*

### + Fördelar:

- Eleverna hinner utveckla sitt abstrakta tänkande och sin förmåga att kommunicera och analysera lite mera.
- Man har tid att återkoppla och återvända till övningar som man har gjort tidigare, och få en djupare förståelse och kunskap eftersom man hinner fördjupa sig mer i vissa delar.
- Eleverna kan se sin egen progression eftersom arbetet är utlagt under lång tid.

### - Nackdelar:

- Det kan bli för utspritt, vilket kan göra att eleverna tappar sammanhang och engagemang.
- Mycket kan förändras under läsåren. Grupper, lärare och dynamik.
- Det blir för mycket fokus på repetition, det kan upplevas som tjatigt.



# 3

## JOBBA MED ALLA PELARE UNDER ETT LÄSÅR

Här börjar du med Pelare 1 i valfri årskurs. Avsätt en lektion i veckan under hela läsåret för att hinna arbeta med innehållet i samtliga pelare. *Glöm inte att samarbeta med fritids!*

---

### + **Fördelar:**

- Högt engagemang och fokus eftersom det hela tiden är aktuellt hos eleverna.
- Ger möjlighet för elevhälsan att fokusera på och vara mer delaktig i en viss årskurs.

### - **Nackdelar:**

- Det kan upplevas som ett "tomtebloss", dvs en punktinsats som inte blir en del av det systematiska kvalitetsarbetet.
- Om man börjar med arbetet i åk 3 kan Pelare 3 och 4 upplevas som för svåra på grund av att de bara är nio år och inte har hunnit känna alla de saker som tas upp. Det kan bli svårt att relatera till visst innehåll.



# 4

## JOBBA TEMATISKT MED LIVSVIKTIGA SNACK I SKOLAN

Här börjar du med att välja ett tema, exempelvis "Må bra" eller "jag och vi". Planera hur länge du vill arbeta med ditt tema, en rekommendation är 6–8 veckor. Under dessa veckor jobbar du med innehållet från alla pelare i flera olika ämnen.

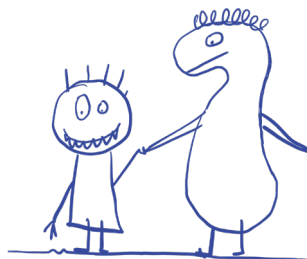
Avsätt två till fyra lektioner i veckan, eller en lektion om dagen under temaperioden för att hinna arbeta med innehållet i samtliga pelare. Man kan jobba tematiskt i alla årskurser. *Glöm inte att samarbeta med fritids!*

### + Fördelar:

- Det här arbetssättet främjar samarbetet mellan många pedagoger.
- Man blir inte ensam i arbetet med läromedlet.
- Det blir ett naturligt inslag på lektionerna när det återkommer i många ämnen.
- Det blir koncentrerat och alla har fokus på samma sak, det skapar en helhet över hela kollegiet och hos eleverna.
- Det skapar trygghet genom att det under den här perioden ständigt är aktuellt och eleverna vet vad som ska göras och vad som förväntas av dem.

### - Nackdelar:

- Det kan upplevas som ett "tomtebloss", dvs en punktinsats som inte blir en del av det systematiska kvalitetsarbetet.
- Det finns en risk att saker som kommer upp hos eleverna när de arbetar med materialet hamnar "mellan stolarna" då det är många vuxna inblandade.



Många av lektionerna kan upprepas under kommande läsår (och även följande år) eftersom eleverna utvecklas och blir äldre. Detta ger möjlighet till repetition och fördjupning av kunskaperna.

# KOM IGÅNG med snacket



**SUICIDE  
ZERO**

För synpunkter eller frågor kontakta: [livsviktigasnackiskolan@suicidezero.se](mailto:livsviktigasnackiskolan@suicidezero.se)

Mer info finns på [livsviktigasnackiskolan.se](https://livsviktigasnackiskolan.se)

