

Lektion 1

Hvem er jeg?



Omfatter SEL Tråde: **SelfA SocA SelfM ReIM**  Anslået varighed: **60-90 minutter**

Overblik over lektionen

Introduktion, Spørgeskema, Gruppediskussion, Gruppeaktivitet, Feedback

Læringsmål

Nøglespørgsmål: Hvilke følelser har vi, og hvordan de gør os til det vi er?

Eleverne vil begynde at forstå:

- ▶ Grundlaget for programmet.
- ▶ Hvilke følelser har vi, og hvordan de gør os til det vi er?
- ▶ Hvordan vore følelser påvirker hvem vi er og hvordan vi bliver set på af andre.

Materialer og forberedelse

Lærerne får brug for:

- ▶ Adgang til spørgeskemaet om følelsesmæssig intelligens.
- ▶ Læringsaftale L1R1.
- ▶ Ressourceark L1R2.
- ▶ Ressourceark L1R3 - en kopi af slide 6 fra præsentationen.
- ▶ Store stykker papir til at holde styr på gruppediskussionen.
- ▶ Et sted, der er egnet til gruppearbejde.
- ▶ Adgang til en Mood app og mulighed for at vise den på en skærm (evt. et interaktivt whiteboard).

Introduktion (10 minutter)

Introducér programmet og forklar formålet.

Fordel læringsaftalen (L1R1) i gruppen og sørg for at alle forstår den og er enige i at følge den. (Det kan være en god ide at se på linket for at få hjælp og vejledning i at oprette læringsaftaler).

Fordel og forklar hovedreglerne for aktiv deltagelse.

Eksempler på fortrolighed scenarier.

Hvis det er hensigtsmæssigt kan man fortælle eleverne hvordan man søger hjælp eller støtte.

Spørg

Hvad er følelser eller sindsstemninger?

Er det vigtigt at forstå vore egne og andres følelser? Hvorfor?

Aktivitet Et (20 minutter) Valgfri diskussion

- ▶ Introducér spørgeskemaet (evt. på et interaktivt whiteboard).
- ▶ Sikre studerende ved, at spørgeskemaet er anonym og at lederen er i stand til at se de individuelle svar.
- ▶ Demonstrér hvordan spørgsmålene kunne besvares. Understreg, at formålet ikke er at score et 5-tal, men at være ærlig mht. din forståelse.
- ▶ Spørg om alle forstår spørgsmålene og tilbyd hjælp til læsning/ forståelse, hvis der er nogle, der har brug for det.
- ▶ Fortæl eleverne hvordan spørgeskemaet vil blive "bedømt". Der henvises til vurderingsafsnittet i værktøjssættet til national implementering.
- ▶ Bed eleverne om at udfylde spørgeskemaet.

Lektion 1

Hvem er jeg?

Aktivitet Et (20/30 minutter) diskutere spørgeskema

- ▶ Inddel eleverne i par.
- ▶ Giv eleverne en kopi af spørgeskemaet.
- ▶ Lad tomandsgrupperne læse og diskutere spørgeskemaet.
- ▶ Grupperne opfordres til at overveje at svare på hvert spørgsmål.
- ▶ Bed om tilbagemelding fra ét medlem i hver gruppe.

Eller – hvis du ikke er at give de studerende et spørgeskema, skal du bruge en aktivitet som nedenfor.

Aktivitet To (20 minutter) Gruppeopgave

- Indføre begrebet sociale og følelsesmæssige færdigheder (SEL):
- ▶ Introducér eleverne til de fire områder i SEL: bevidsthed om sig selv, social bevidsthed, selvkontrol og styring af relationer.
 - ▶ Opdel i grupper på 4. Hver gruppe får plakatpapir og et udvalg af 10 spørgsmål fra spørgeskema L1R2 og ressourceblad L1R3. Gruppen skal beslutte, hvilke områder de enkelte spørgsmål hører til i.
 - ▶ Bed om tilbagemelding fra ét medlem i hver gruppe.

Closing (5 minutter) Gennemgå det lærte

Hvad har du lært i dag?
Synes du lektionen har været god?
Hvorfor er følelsesmæssig intelligens vigtig?
Hvor ofte taler du om, hvad du føler?



Progression

Hvad nu? Forklar, at personlige følelser påvirker vores velbefindende
Introducér den næste lektion – At forstå vores følelser.

“Huske-på” opgave

Fortæl eleverne om de forskellige Mood-apps, der findes i de forskellige online forretninger. Eleverne opfordres til at undersøge en af disse apps før næste lektion. Læg mærke til, at ikke alle disse apps er gratis.

Understøttende aktiviteter

TEKNOLOGI - brug videoer fra apps eller fra mobile enheder for at registrere klassens feedback. Redigér lydclip på 5 – 10 sek. til lydstumper, der registrerer nøglepunkter og del dem med resten af klassen. Nøglepunkter kan redigeres ned til erklæringer på 140 karakterer, som så kan offentliggøres overfor en større gruppe med apps som *Twitter*.

MEDIER Præsenter læringsaftalen igen i forskellige medieformater i en form, der kan bruges over hele projektføreløbet, i billeder eller præsentationsteknologier (fx *Videoscribe*, *PowToon*, *HaikuDeck*).

Links

Læringsaftaler. En virkelig nyttig ressource fra The National Children's Bureau. Gode ideer til at stimulere klasserne
http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf.
Apps
Se tabellen i det nationale implementeringskit
ENABLE: <http://enable.eun.org/>.