



UPRIGHT

Universal Preventive Resilience
Intervention Globally implemented
in schools to improve and promote
mental Health for Teenagers

TRIVSEL FOR ALLE

Manual



Dette materiale er en del af et projekt der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsaf tale nr. 754919. Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.

UPRIGHT manualen

Manualen og de supplerende materialer udgør programmet for UPRIGHT projektet og er skabt ad hoc af eksperter i trivsel og robusthed samt positive psykologi

UPRIGHT teamet

Kronikgune Institute for Health Services Research, Basque Country Spanien

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Bruno Kessler Foundation, Trento (Italien)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Daily Care Centre for Children and Adolescents with Psychiatric and Speech Disorders, Wroclaw (Polen)

- Iwona Mazur

Daily Care Centre for Children and Adolescents with Psychiatric and Speech Disorders, Wroclaw (Polen) Falkiewicz Specialist Hospital, Wroclaw (Polen)

- Anna Królicka-Dere gowska
- Piotr Czyz
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Norwegian University of Science and Technology, Trondheim (Norge)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Directorate of Health in Iceland, Reykjavík (Island)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Aarhus Universitet, Aarhus (Danmark)

- Mette Marie Ledertoug
- Nina Tange
- Louise Tidmand

University of Iceland, Reykjavík (Island)

- Anna S. Olafsdottir
- Bryndis Jona Jonsdottir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjord

Redigeret af Unnur Björk Arnfjörð; Sólveig Karlsdóttir; Alda Ingibergsdóttir; Carlota Las Hayas. Version 2.0 (29 Oktober 2021)

Ansvarlig kontakt Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) for engelsk, spansk og baskisk version; FBK (infoupright@fbk.eu) for italiensk version; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) for polsk version; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) for dansk version ; og Uol (mottaka@landlaeknir.is) for islandsk version.

©The UPRIGHT project. Programmet er licenseret under CC BY-NC-SA 4.0 license.

©



CC BY-NC-SA: Denne licens tillader brugere at distribuere, ændre, tilpasse og bygge videre på materialet i andet medie eller format udelukkende med henblik på anvendelse til ikke-kommercielle formål, og kun så længe der udtrykkeligt refereres til forfatterne (©The UPRIGHT project. All rights reserved). Hvis materialet ændres, tilpasser eller bygges videre på, skal det modificerede materiale licensere under identiske vilkår.

Anerkendelse

En stor tak for bidrag til manualen fra følgende fagfolk for kvalitetstjek, kommentarer og review af manualen: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir, Hans Henrik Knoop. Forfatterne ønsker desuden at takke alle teenagere, deres familier og fagfolk fra skoler og uddannelsessteder, der er involveret i UPRIGHT programmet.

Indhold

HVAD ER TRIVSEL FOR ALLE PROGRAMMET? 06

- Hvad er formålet med Trivsel for ALLE programmet? 07
- Hvad gør man? 07
- Hvem kan deltage? 07

Hvordan implementerer man Trivsel for ALLE programmet på en skole? 08

- Eksempel på en plan for Trivsel for ALLE programmet 10

Katalog over Trivsel for ALLE aktiviteter

A Katalog over aktiviteter 13

1. "Gør det selv" plakater om UPRIGHT kompetencer 14
2. UPRIGHT-messe 15
3. Hvad har vi lært i UPRIGHT? Gennemgang af UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer 16
4. UPRIGHT- elever underviser yngre elever i UPRIGHT-kompetencer 18
5. Gode gerninger: Giv det videre 19
6. Filmprojekt: For eksempel "Giv det videre" 20
7. Taknemmelighedsbreve 21
8. Gruppespil: Lykkehjulet 22
9. Gæsteforedrag: Invitér en sportsudøver 24
10. UPRIGHT tovholder præsenterer UPRIGHT 25
11. UPRIGHT tovholder laver UPRIGHT workshop 26
12. Besøg en NGO (Non-Governmental Organisation) 27
13. Sociale medier: Udarbejdelse af en video: Hvad er UPRIGHT? 29
14. Robusthed på fotos eller video 30
15. Ros-event på sociale medier 31
16. Hjælp andre via sociale medier 32
17. Lav en video-story på de sociale medier 33

B	Katalog over mindfulness sessioner	34
	1. Mindfulness session udendørs	35
	2. Mindfulness: popcorn session	37
	3. Mindfulness lydfil sessioner	38
	a. Ankeret	38
	b. Ryst det hele og så ro på igen	38
	c. Lyde og tanker	38
	d. Kropsscanning	38
	e. Loving-Kindness Meditation	38
	f. Skift gear—mindfulde skridt	38
	g. Hør det hele—opmærksom lytning	38
C	Katalog over plakater	39
D	Katalog over korte digitale budskaber	42
	Appendix: Eksempler på udførte aktiviteter	45



Hvad er Trivsel for ALLE programmet?

Formålet med Trivsel for ALLE programmet er at skabe opmærksomhed om vigtigheden af at drage omsorg for mental sundhed og at skabe en trivselskultur i skolen. Det består af aktiviteter, der er designet til at udbygge den trivsels- og robusthedstræning, som er

foregået i de enkelte klasseværelser til også at inkludere det samlede skole fællesskab. Med udgangspunkt i en fælles indsats inviteres hele skolens personale, alle elever, deres familier og relevante parter i lokalmiljøet til at deltage i programmet.



Figur 1. Trivsel for ALLE programmet består af 4 forskellige elementer med aktiviteter, der fremmer et robust skolemiljø og en god trivselskultur på skolen.

Aktiviteterne i Trivsel for ALLE programmet fremmer beskyttende faktorer som inklusion, tilhørsforhold, deltagelse og positive relationer, som alle er med til at skabe et positivt læringsmiljø.



HVAD ER FORMÅLET MED TRIVSEL FOR ALLE PROGRAMMET?

Formålet er at skabe en god trivselskultur på skolen. For at opnå dette inkluderer programmet udvalgte aktiviteter til at fremme social og kollektiv robusthed, inklusion, tilhørsforhold, deltagelse og positive relationer.



HVAD GØR MAN?

I programmet implementeres fire forskellige elementer med aktiviteter i løbet af et skoleår: fælles aktiviteter, mindfulness sessioner, udstilling af plakater og korte digitale budskaber. Selve udførelsen af aktiviteterne er fleksibel i forhold til valg af tid og dato, udvalg af aktiviteter og hvordan disse aktiviteter gennemføres. Ved udførelse og implementering kan aktiviteterne tilpasses forskellige kontekster. I appendix i den afsluttende sektion af manualen kan man se inspirerende eksempler på, hvordan andre skoler har lavet forskellige aktiviteter.



HVEM KAN DELTAGE?

Aktiviteterne udføres af elever, der deltager i UPRIGHT programmet. Derudover er andre elever på samme skole, lærere, familier eller andre relevante deltager fra lokalmiljøet også inviteret til at deltage.

Hvordan implementerer man Trivsel for ALLE programmet på en skole?

I løbet af et skoleår gennemføres fire forskellige former for aktiviteter på skolen: (A) Fælles aktiviteter (B) mindfulness sessioner, (C) plakater og (D) korte digitale budskaber.



Implementering af
programmet i 3
steps



Etape 1

Planlæg aktiviteterne på forhånd

A Vælg mindst fire fælles aktiviteter fra listen over de 17 muligheder i "Katalog over aktiviteter".

Trivsel for ALLE fælles aktiviteterne kan udgøre en samling af planlagte skole-aktiviteter ud over almindeligt pensum. Derudover kan UPRIGHT aktiviteter erstattes af lignende allerede planlagte aktiviteter for skoleåret (udflugter, film, oplæg etc.) i de tilfælde, hvor aktiviteterne ligner hinanden så meget at gentagelse vil være overflødig.

B Vælg mindst fire mindfulness sessioner fra "Katalog over mindfulness sessioner" indeholdende en liste med 7 lydfiler (hver af dem svarende til en mindfulness session) og to mindfulness sessioner. Disse sessioner ledes af en eller flere frivillige fra skolen.

C Opsæt alle plakater fra programmet (se "Katalog over plakater" sektionen). Plakaterne kan udstilles på skolens vægge i papir udgave eller digitalt (ved anvendelse af skolens intranet eller via skolens social medier), som det foretrækkes på skolen. Plakaterne kan alle udstilles samtidig eller enkeltvis i løbet af programmet, som det passer bedst.

D Vis alle korte digitale budskaber fra programmet (se "Katalog over korte digitale budskaber" sektionen). Budskaberne kan vises på det digitale medie som skolen foretrækker og foregår løbende i løbet af skoleåret.



Step 2

Lav en tidsplan

Lav en tidsplan med oversigt over datoer og tider for hvornår de forskellige aktiviteter udføres på skolen.



Step 3

Vælg tovholder og ansvarligt personale

Vælg en eller flere personer som ansvarlige for udførelse og implementering af Trivsel for ALLE aktiviteterne. Disse personer bør forinden deltage i et træningsforløb i UPRIGHT kompetencerne.

Eksempel på en plan for Trivsel for ALLE forløb

Til illustration* ses nedenstående et eksempel på en trivsel for ALLE plan for en skole:

	Hvilke aktiviteter?	Hvornår?	Ansvarlig tovholder?
Fire fælles aktiviteter	• Taknemmelighedsbreve	15. december 2021	Louise
	• Oplæg af mental sundheds ekspert: "Mentale sundheds færdigheder"	15. januar 2022	Anne
	• UPRIGHT elever underviser yngre elever i "Growth mindset"	12. marts 2022	Marie
	• Gruppe spil: Lykkehjulet	25. maj 2022	Tom
Fire mindfulness sessioner	• Udendørs mindfulness session.	18. oktober 2021	Anne
	• Mindfulness lydfil: Ryst det hele og så ro på igen	15. januar 2022	Marie
	• Mindfulness lydfil: Lyde og tanker.	11. februar 2022	Anne
	• Mindfulness lydfil: Kropsskanning.	15. april 2022	Marie
Udstilling af plakater	• Plakat 1	15. september 2021	Tom
	• Plakat 2	15. oktober 2021	Tom
	• Plakat 3	15. november 2021	Tom
	• Plakat 4	15. december 2021	Tom
	• Plakat 5	15. januar 2022	Tom
Korte digitale budskaber	• Budskab 1	25. september 2021	Louise
	• Budskab 2	2. oktober 2022	Louise

**For at lave jeres egen Trivsel for ALLE plan på skolen, konsulteres "kataloget over Trivsel for ALLE aktiviteter" i de følgende sektioner af manualen. Her findes ligeledes en detaljeret instruktion for, hvordan aktiviteterne udføres.*



Katalog over Trivsel for ALLE aktiviteter

Aktiviteterne til Trivsel for ALLE præsenteres i separate kataloger afhængig af, hvilken type aktivitet, det drejer sig om:

A. Katalog over fælles aktivitet

B. Mindfulness sessioner

C. Plakater

D. Korte digitale budskaber

I katalogerne nedenfor kan man finde beskrivelser af hver aktivitet med tilhørende vejledninger til, hvordan man gennemfører dem.

A

Katalog over Fælles aktiviteter

Dette katalog indeholder et udvalg af 17 aktiviteter. Trivsel for ALLE aktiviteterne er ikke udviklet med henblik på at styrke en bestemt komponent i UPRIGHT, men kan tilpasses, så de skaber fokus på en hvilken som helst kompetence inden for UPRIGHT.

Når I skal udarbejde jeres plan for TRIVSEL FOR ALLE-forløbet, skal I vælge fire fælles aktiviteter fra dette katalog.

Husk: Hvis skolen allerede som led i sine almindelige aktiviteter har planlagt en fælles aktivitet, der minder meget om aktiviteterne i TRIVSEL FOR ALLE-kataloget, kan den planlagte aktivitet erstatte den tilsvarende aktivitet fra TRIVSEL FOR ALLE-kataloget

"Gør det selv"-plakater om UPRIGHT kompetencer

01

Tidsforbrug:

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 30 min.
AKTIVITETENS VARIGHED: 2 timer.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDER:** Én lærer pr. klasseværelse.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** PPlakater kan udarbejdes i forskellige materialer. Alt efter hvor meget plads, der er på skolen, kan plakaterne være lavet af almindeligt karton i forskellige størrelser, eller de kan være udformet som post-its med selvklæbende bagside. Plakaterne kan også laves ved hjælp af PowerPoint eller lignende programmer.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Plakater på papir kan hænges op ved siden af hinanden på en af skolens gange, så de danner en udstilling. Man kan udpege et sted på skolen, som "UPRIGHThjørnet" el. lign. og hænge alle plakater op der. Plakaterne kan hænges op hvor som helst på skolen, så længe det er et sted, hvor alle kan se dem.
Hvis lærerne vælger, at der skal tages billeder af plakaterne, eller hvis plakaterne allerede findes digitalt, kan de uploades på skolens hjemmeside.

Målgruppe



- Alle skolens medarbejdere og elever, elevernes familier, og folk som bor eller færdes omkring skolen, og som kommer på skolen, samt besøgende på hjemmesiderne.
- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Plakater i digital form kan vises på TV-skærme (hvis skolen råder over sådanne). Skolerne kan også vise plakaterne på deres hjemmeside med det relevante hashtag (hvis skolerne og eleverne giver samtykke til det).

Instrukser:

Dekorér jeres klasseværelse med gør-det-selv-plakater, som er billige at lave.

Eleverne fremstiller plakater, som visuelt præsenterer et hovedbudskab for en kompetence i UPRIGHT, som klassen har arbejdet med.

Eleverne arbejder sammen i små grupper på 5 og brainstormer om de vigtigste ting, de har lært, i forbindelse med en bestemt kompetence i UPRIGHT. Derefter udvælger hver gruppe én vigtig ting, de har lært, og præsenterer den med få ord og billeder på en plakat. De må gerne bruge digitale hjælpemidler til at lave plakaten, men de kan også tegne den i hånden!



Opsamling



Skolens medarbejdere kan evt. vælge, at plakaterne hænges op som en udstilling, hvor eleverne opfordres til at se på hinandens plakater. Når eleverne har været igennem udstillingen, opfordres de til at fortælle hinanden om, hvad de har set. Eleverne kan også lave små korte præsentationer om deres arbejde med plakaterne.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ visualisere elevernes læring i UPRIGHT-programmet på skolen
- ▶ præsentere UPRIGHT-programmets kompetencer på en enkel måde for resten af skolen
- ▶ lægge op til dialog mellem eleverne og skolens medarbejdere om plakaternes indhold





UPRIGHT messe

02

Tidsforbrug:

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 1-2 dage.
AKTIVITETENS VARIGHED: 2-3 timer.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Et antal lærere svarende til antallet af UPRIGHT-klasser.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Borde, som kan bruges til boder. Materialer svarende til hver UPRIGHTkompetence, f.eks. materialer til bestemte øvelser, PowerPoints i udskrift eller på skærme, elevopgaver mv.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** En festsal, en sportshal, en kantine eller et andet stort lokale.

Målgruppe



Alle skolens medarbejdere, alle skolens elever og deres familier.

▶ FORMIDLINGSSTRATEGIER

Alle medarbejdere, elever og familier på skolen indbydes til en sjov dag med fokus på at styrke trivsel og robusthed. Arrangementet annonceres pr. brev eller mail, via meddelelser på forældreintra eller skolens hjemmeside, i lokalaviser og på plakater på skolen. Arrangementet kan være åbent for alle interesserede.

Instrukser

Før:

- Inddel eleverne i grupper. Hver gruppe vælger en UPRIGHT-kompetence, som de synes er spændende, relevant og/eller vedkommende.
- Hver gruppe får tildelt en bod på UPRIGHT-messen, som indrettes til at præsentere den kompetence, de har valgt. Hver gruppe har 10-15 minutter til at præsentere deltagerne for deres UPRIGHTkompetence. Eleverne vælger selv, om de vil lave en mundtlig præsentation af kompetencen, vise et videoklip (som de selv har lavet, eller som de har fundet), lave en collage eller en fotoudstilling, demonstrere en øvelse, lave en quiz, et spil, en leg eller lignende.
- Eleverne skal have tid til at finde ud af, hvordan de bedst kan præsentere deres valgte kompetence og til at formidle præsentationen på f.eks. en sjov, kreativ eller spændende måde.
- Hver gruppe skal have tildelt et bord/en bod og de materialer, de har brug for, for at præsentere deres valgte kompetence.

Under:

- Hver gruppe elever står ved deres bod.
- Et par af eleverne/lærerne står i døren til UPRIGHT-messen og uddeler små farvede kort, som bruges til at inddele deltagerne i grupper på 4-5 personer, f. eks. rød gruppe, blå gruppe osv.
- En lærer eller en fra skoleledelsen byder velkommen og forklarer reglerne for UPRIGHT-messen.
- Der skal være tid til, at deltagere med samme farve kort kan finde sammen i grupper.
- Hver gruppe starter ved forskellige boder, sådan at deltagerne bliver fordelt på messen.
- Der ringes med en klokke eller spilles et stykke musik for at sætte første runde i gang.
- Grupperne finder deres UPRIGHT-bod, og eleverne ved boden forklarer/demonstrerer deres kompetence.
- Der ringes igen med klokken for at afslutte runden, og deltagerne går videre til næste bod.
- Eleverne forklarer/demonstrerer deres kompetence.
- Der ringes med klokken og processen fortsættes, så længe som dette ønskes.
- Til sidst ringes der med klokken for at annoncere, at det er sidste runde.
- Der kan eventuelt være tid til at besøge de boder, som deltagerne ikke havde tid til at besøge, da de gik rundt på messen i grupperne.
- Messen lukkes (Man kan forlænge messen ved at bede folk om at medbringe en picnicurv til hver familie eller en ret til en fælles buffet).
- Rengøring af messeområdet.



Opsamling



Valgfrit. Lærerne kan efter messen lade klassen diskutere, hvad der gik godt, hvad eleverne er stolte af, og hvad de har lært.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- skabe en helskolekultur præget af trivsel og robusthed.





Hvad har vi lært i UPRIGHT?

Gennemgang af UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer

03

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 2 timer.

AKTIVITETENS VARIGHED: Forberedelse + præsentationer: 4,5 time.

FORBEREDELSE: 1,5 time inddelt i 3 lektioner á 30 minutter.

PRÆSENTATIONER: 3 timer. 3 præsentationer á 60 minutter.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En, to eller tre lærere eller andre medarbejdere, som arbejder med undervisning i UPRIGHT, tilrettelægger aktiviteterne i klassen og planlægger, hvordan præsentationerne skal foregå.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** PowerPoint-slides og en projektor.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Indendørs. Aktiviteten kan udføres i et klasseværelse eller et andet lokale på skolen.

Målgruppe



Elever, deres familier og skolens medarbejdere.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Eleverne kan holde deres mundtlige præsentationer for et bredt publikum på skolen.

Familiemedlemmer, andre elever og skolens medarbejdere kan inviteres.

Præsentationerne af komponenter og kompetencer fra UPRIGHT kan vises på sociale medier (med det relevante hashtag), hvis eleverne giver samtykke til det.

Instrukser

Elever, der deltager i opfølgningen, skal lave en præsentation for et bredt publikum (familiemedlemmer og andre elever, herunder eventuelt elever, der deltager i den intensive fase) om, hvad de har lært inden for en bestemt komponent eller kompetence og inddrage eksempler fra deres eget liv, hvor de har kunnet bruge komponenten eller kompetencen.

Før (skolens medarbejdere):

Lærere, der har deltaget i UPRIGHT træning, mødes for at planlægge

- Alle elever der deltager i opfølgningen, inddeles i 18 grupper.
- Hver af grupperne tildeles ét af nedenstående UPRIGHT-emner:

1. Mindfulness (komponent)	2. Coping (komponent)	3. Selvstyring (kompetence)
4. Mestring (komponent)	5. Kognitiv adfærdsmodifikation (kompetence)	6. Social bevidsthed (kompetence)
7. Selvtillid (kompetence)	8. Konfliktløsning (kompetence)	9. Relationskompetence (kompetence)
10. Growth mindset (kompetence)	11. Kommunikationsstrategier (kompetence)	12. Ansvarlig beslutningstagning (kompetence)
13. Følelsesmæssig robusthed (kompetence)	14. Mental sundhed (kompetence)	15. Social robusthed (kompetence)
16. Sociale emotionelle kompetencer (komponent)	17. Lederskab (kompetence)	18. Selvindsigt (kompetence)

- Planlæg 3 lektioner á 30 minutter, hvor eleverne kan forberede præsentationen. Første og anden lektion skal bruges til forberedelse af PowerPoint-præsentationen, og i den tredje lektion øves fremlæggelsen.
- Aftal dato og tidspunkt for 3 præsentationer i løbet af skoleåret. Præsentationerne kan f.eks. foregå i aulaen eller skolens festsal. Der afsættes 60 minutter til hvert arrangement, og eleverne præsenterer 6 UPRIGHT-emner hver gang. Når de 3 præsentationer har været afholdt, er alle 18 UPRIGHT-emner således blevet præsenteret.
- Forældrene informeres om præsentationerne, så de har mulighed for at deltage.

Før (eleverne):

- Forbered PowerPoint-præsentationen (3 slides, maks. 10 minutters oplæg).
 - Slide 1: navn på den komponent/kompetence, der skal præsenteres og navne på gruppemedlemmerne, jeres klasse og jeres skole, samt dato.
 - Slide 2: Beskriv med dine egne ord, hvad komponenten eller kompetence drejer sig om. Hvad har du lært med den pågældende komponent eller kompetence?
 - Slide 3: Giv et eller to eksempler fra din dagligdag, hvor du har kunnet bruge komponenten/kompetencen.
- Afsæt tid (30 minutter) til at øve præsentationen én gang i klassen. Sørg for, at hver gruppe har deres PowerPoint-præsentation klar, og at der er mindst én person til at præsentere den (flere elever kan være sammen om at holde præsentationen).

Under:

- Hold præsentationen på den aftalte dag og det aftalte sted.

Opsamling

I de forberedende lektioner, kan lærerne benytte lejligheden til at afklare spørgsmål fra eleverne i forhold til nogle af kompetencerne.

Det anbefales, at emnet for de mundtlige præsentationer hænger sammen med det samlede opfølgingsforløb. Det vil sige, at den mundtlige præsentation af emnet coping bør være kulminationen på "coping-perioden" i opfølgingsforløbet..



Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ opfriske det, der er lært i UPRIGHT-programmet.
- ▶ give eleverne mere ejerskab i UPRIGHT-programmet.
- ▶ lære skolefællesskabet og elevernes familier om UPRIGHT-programmet.
- ▶ få familierne over på skolen og skabe en fællesskabsfølelse på skolen gennem arrangementerne.
- ▶ fremme elevernes aktive deltagelse i UPRIGHT-programmet.
- ▶ få alle elever til at deltage i præsentationen af UPRIGHT-programmet.



UPRIGHT-elever underviser yngre elever i UPRIGHT-kompetencer

04

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Ca. 8 timer.

AKTIVITETENS VARIGHED: 2 x 45 minutter pr. klasse.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Én lærer og eventuelt én skolepædagog/skolepsykolog.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** F.eks. en psykolog
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Brevpapir, lim, stifter, post-its i forskellige farver, magneter, computer med internetadgang, projektor eller interaktiv tavle. efter valg af aktivitet.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Klasseværelser eller fællesområde.



Målgruppe

Elever fra de mindre klasser, forældre og lærere.

Instrukser

- Læreren gennemfører repetition af komponenter og kompetencer fra sidste års intervention.
- Eleverne opdeles i grupper med 3-4 elever. Hver elevgruppe forbereder en workshop for yngre elever á ca. 20 minutters varighed, hvor der fokuseres på en kompetence eller komponent.
- Hver gruppe vælger en leder, der er ansvarlig for koordination.
- Herefter laves en plan over opgaverne for alle grupper og de nødvendige materialer skaffes.
- Eleverne vælger mellem de øvelser, de selv tidligere har afprøvet i UPRIGHT-programmet, som de nu vil lave sammen med yngre elever. Samtidig laver de en forklaring på, hvorfor de har valgt netop denne aktivitet og hvad den er god for.

Forberedelse til workshops:

- Læreren giver råd og vejledning samt feedback på gruppernes arbejde og støtter dem i forberedelse af workshops. Alle rapporterer jævnligt fremskridt og planlægger næste skridt.
- Forældre støtter eleverne i at løse eventuelle udfordringer i løbet af forberedelserne.
- Hver gruppe forbereder en workshop. (F.eks. 3 lektioner á 45 min)
- Læreren udmelder en dato for afholdelse af workshops for yngre elever (Evt. de elever, der netop nu deltager i den intensive UPRIGHT-fase) og giver besked om tid og sted.
- Læreren inviterer forældre og eventuelt resten af skolen til begivenheden. Forældre og øvrige deltagere deltager i workshops på lige fod med de yngre elever. Efterfølgende gives feedback på workshops.
- Eleverne forbereder lokalet til workshops.



Opsamling



Læreren/psykologen samler op i klassen for at evaluere de afholdte workshops og elevernes forberedelsesproces.

Drøftelse:

- Hvad var det sværeste, da I skulle forberede og afholde workshops?

- Hvilke strategier har I anvendt for at løse disse vanskeligheder?

- Hvordan klarede I de kriser, I kom ud for?

- Hvordan var det at arbejde i grupper, og hvordan fordelte I opgaverne mellem medlemmerne i gruppen?

- Hvordan var det at være leder af gruppen, hvad var den største udfordring?

- Hvad lykkedes det jer at komme i mål med, og hvad mangler I at gøre?

- Hvilke andre metoder findes der til at dele de kompetencer, der er erhvervet i UPRIGHT-projektet?

Eleverne arrangerer i samarbejde med læreren et møde med udvalgte elever, som har deltaget i workshops, og som giver feedback.



Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ udbrede UPRIGHT-programmet til andre, som ikke har deltaget i projektet.
- ▶ tilegne sig kompetencer, som er nødvendige for at identificere nyttig viden.
- ▶ forbedre samarbejdsevner og lederevner.
- ▶ tilskynde til, at der opbygges et tilhørsforhold til skolefællesskabet.
- ▶ tilegne sig færdigheder i at optræde offentligt og håndtere stress.
- ▶ drage konklusioner på baggrund af de gennemførte aktiviteter.
- ▶ inddrage skolefællesskabet på mange niveauer



Gode gerninger: Giv det videre

05

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Ingen.

AKTIVITETENS VARIGHED: Kan variere fra en enkelt lektion til en hel formiddag, eller den tid lærerne er villige til og har mulighed for at bruge.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Kan variere afhængig af gruppens størrelse og deltagernes alder.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Ingen.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Inden for på skolen eller uden for skolen, i et indkøbscenter, i nabolaget eller på en vej i nærheden af skolen.



Målgruppe

Elever, deres familier (valgfrit) og skolens medarbejdere.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Skolens medarbejdere kan på de sociale medier eller på skolens hjemmeside lægge en kort oversigt over de gode gerninger, eleverne har udført og reaktionerne hos modtagerne.



Instrukser

Eleverne udfører en lille undersøgelse eller et eksperiment for at finde ud af, om det er rigtigt, at "gode gerninger gør folk gladere?"

Før:

- Skolens medarbejdere præsenterer aktiviteten for eleverne. Tag en snak om, hvor meget gode gerninger betyder for folks lykkefølelse, og at de kan have endnu større indvirkning på den, der udfører gerningen, end på den, der modtager den (Sonja Lyubomirsky, 2007).
- Eleverne kan enten arbejde i grupper eller individuelt. Det er en god idé at drøfte i gruppen, hvad der kunne være en god gerning (et smil, en venlig bemærkning, en hjælpende hånd osv.). Har eleverne erfaring med gode gerninger, som de enten har modtaget eller selv har udført?
- Når man udfører gode gerninger, skaber man en god kontakt med andre, modvirker ensomhed og fremmer positive følelser hos sig selv og andre. Gode gerninger kan også have en selvforstærkende virkning, dvs. jo flere gode gerninger, man udfører, jo bedre får man det selv, og jo mere tilbøjelige er man til at gøre det til en vane. Men det stopper ikke der: Når vi udfører gode gerninger, vil folk omkring os også være mere tilbøjelige til at udføre gode gerninger.
- Efter brainstormingen er eleverne klar til at udføre gode gerninger. Det kan både være i timerne på skolen eller derhjemme (eller begge dele). I timerne arbejder eleverne i grupper og går rundt omkring skolen og opsøger muligheder for at udføre gode gerninger. Derhjemme kan eleverne kigge efter muligheder for at udføre gode gerninger i dagligdagen. Eleverne er særligt opmærksomme på, hvordan de har det, når de udfører en god gerning. Hvilke tanker får de, og kan de mærke nogen følelser eller fornemmelser i kroppen?
- Eleverne skriver ideer ned til gode gerninger.

Under:

- Hvis den gode gerning finder sted i skoletiden, vil skolens medarbejdere følge med eleverne hen til det sted, hvor aktiviteten skal foregå, og holde sig i nærheden.
- Eleverne udfører deres gode gerninger og er særligt opmærksomme på, hvordan andre reagerer på det, de gør, og hvordan de selv har det, når de udfører den gode gerning. Det er bedst, hvis eleverne skriver ned, hvad de gør, og lægger mærke til ved deres følelser.
- Aktiviteten kan også udføres derhjemme, hvor familien hjælper med til at udføre gode gerninger.



Opsamling



Når eleverne er tilbage i klassen, kan de skrive en stil om det udførte eksperiment, hvor de prøver at svare på spørgsmålet: "Bliver du lykkeligere af at gøre gode gerninger?" Derefter kan eleverne dele deres erfaringer med hinanden.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ skabe glæde.
- ▶ skabe positive følelser.
- ▶ styrke fællesskabet.
- ▶ skabe god stemning i klasseværelset.





Filmprojekt: For eksempel "Giv det videre"

06

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Lad eleverne se filmen Life Vest Inside som inspiration og udgangspunkt for at tale om styrken i at være venlig over for andre. <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

AKTIVITETENS VARIGHED: Kan variere fra en time til en formiddag, eller den tid lærerne er villige til og har mulighed for at bruge.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Kan variere afhængig af, hvor mange elever, der er i gruppen.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** iPads eller smartphones til optagelse. Eleverne kan bruge iMovie, MovieMaker eller andre apps til at redigere filmen.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Aktiviteten kan udføres hvor som helst - på skolen, i et indkøbscenter, i nabolaget eller på en vej i nærheden af skolen.

Målgruppe



Elever, deres forældre og skolens medarbejdere.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Invitér forældrene over i klassen for at se filmene, læg filmene på YouTube, vis dem til andre på skolen eller i lokalområdet. Man kan også besøge et plejehjem og vise filmen til beboerne.

Instrukser

- Eleverne laver en lille film om de afledte effekter af gode gerninger. Det er bedst, hvis eleverne allerede har udført aktiviteten, der handler om gode gerninger, og har været opmærksomme på de virkninger, deres gode gerninger kan have. Eleverne arbejder i grupper på 3-4 elever.

Før:

- Skolens medarbejdere præsenterer aktiviteten for eleverne og taler med dem om, hvad filmen kunne handle om.

- Eleverne skriver et manuskript og sikrer sig, at de har det udstyr, de skal bruge til at optage filmen. De skal afklare med hinanden, hvilken rolle hvert gruppemedlem har, og hvordan de vil gribe projektet an. Det er en god idé at få talt om, at vi har forskellige styrker, og at det er vigtigt, at alle får mulighed for at 'shine' og tage ansvar i gruppen. Eleverne kan selv optræde i filmen, eller de kan få hjælp fra andre.

Under:

- Skolens medarbejdere hjælper eleverne, hvis det er nødvendigt, men det er bedst, hvis eleverne primært arbejder selvstændigt.

- Eleverne arbejder med filmen på baggrund af manuskriptet, optager den og færdiggør den.



Opsamling



Eleverne skriver en kort rapport om, hvordan det var at lave filmen, hvad der gik godt, hvilke problemer, de stødte på undervejs, og hvordan de håndterede dem. Som kulmination på aktiviteten afholdes et arrangement, hvor eleverne viser deres film for hinanden, og meget gerne også for deres

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ styrke samarbejdet.
- ▶ fremme kreativ tænkning.
- ▶ understøtte problemløsning.
- ▶ se de forskellige styrker hos forskellige elever, og give alle mulighed for at 'shine'!





Taknemmelighedsbreve

07

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 10 minutter til vejledning og forberedelse af rammerne.

AKTIVITETENS VARIGHED: 15 minutter om ugen i 3 uger. I alt: 45 min.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Én person fra skolen
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Papir eller notesbog, kuglepen. Hvis eleverne foretrækker at skrive brevet i et tekstbehandlingsprogram, skal de bruge en computer.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Denne aktivitet kan udføres indendørs, f.eks. i klasseværelset.

Målgruppe



- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Spørg eleverne, om de vil give samtykke til, at deres breve bliver offentliggjort på skolens vægge, eller på skolens hjemmeside (valgfrit). Hvis eleverne foretrækker det, kan brevene anonymiseres (også valgfrit). I så fald fjernes elevens og modtagerens navn fra brevene før offentliggørelsen. Eleverne skal også have mulighed for at sende deres brev til modtageren. Brevene sendes af læreren, ikke af eleven selv.

Instrukser

- Eleverne skal skrive tre taknemmelighedsbreve over en treugers periode til tre forskellige modtagere, enten i hånden eller på computer.

Før:

- Eleverne bør reflektere over indholdet, før de skriver brevet. Det er vigtigt, at brevene ikke bliver trivielle. De skal udtrykkeligt beskrive elevernes taknemmelighed over for en bestemt person og i en positiv ånd (noget godt, som personen har gjort for eleven, eller alt det, som eleven påskønner ved personen). Taknemmelighedsbreve er ikke takkebreve, som dem man sender som tak for materielle gaver..

Under:

- Vejledning i at skrive et brev (maks. en side):
 - o Brug et par minutter på at huske tilbage på et tidspunkt i dit liv, hvor en person (fx en slægtning, en ven, en lærer eller en anden person, som betyder noget særligt for dig) gjorde noget for dig, som du føler dig taknemmelig over. Det kan være noget, der er sket for nyligt eller for lang tid siden. Du har nu mulighed for at skrive et brev til denne person, hvor du giver udtryk for din taknemmelighed over det, som personen gjorde for dig.
 - o Brug de næste 15 minutter på at skrive et brev til den udvalgte person.
 - o Start brevet med at skrive: "Kære [NAVN på personen, du er taknemmelig over for]"
 - o Du skal ikke bekymre dig om stavning og grammatik.
 - o Beskriv helt konkret, hvorfor du er taknemmelig over for denne person, og hvordan personens måde at være på har påvirket dit liv.
 - o Beskriv, hvordan du tit tænker over det, som personen har gjort for dig.
 - o Afslut f.eks. med et "kærlig hilsen" efterfulgt af dit NAVN.
- Hvis eleverne ønsker det, kan de sende brevet til modtageren gennem læreren. I så fald skal de angive adressen på modtageren (en e-mailadresse eller en postadresse).



Opsamling



Det er godt, hvis eleverne vælger at sende brevene til modtageren, fordi det gør aktiviteten mere realistisk på det psykologiske plan og øger elevernes engagement.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ skabe lykkefølelse og livsglæde hos elever og modtagere.
- ▶ reducere depressive tanker og følelser.
- ▶ skabe positive relationer med betydningsfulde personer.





Gruppespil: Lykkehjulet

08

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 10 minutter til at stille borde op, dele deltagerne op i grupper på 4 og forklare dem spillet. **AKTIVITETENS VARIGHED:** 15-20 minutter.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Én lærer.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** En lamineret kopi af Lykkehjulet, en terning og 4 brikker til hver gruppe.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Et lokale med borde til grupper på 4 personer.



Målgruppe

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Deltagerne i spillet kan være en enkel klasse, der spiller Lykkehjulet i et klasseværelse, men det kan også være en større gruppe af elever, eller der kan være tale om en aktivitet på et forældremøde. Deltagerne inddeles i grupper på 4 personer, som sidder samlet ved hvert deres bord.

Instrukser

- Målet med aktiviteten er at identificere og fremme deltagernes trivselsfærdigheder og trivselsstrategier.
- Formålet med spillet er at være den første, der når frem til flaget midt i Lykkehjulet og at have det sjovt sammen.

Regler:

- Den første spiller kaster terningen. Flyt din brik det antal felter frem, som terningen viser, til det korrekte farvede felt. Du skal nu udføre den handling, der er beskrevet på det felt, du er landet på.
- Hver spiller har en joker, som kan benyttes i stedet for at udføre en ikke-ønsket handling.
- Hvis du slår en 6'er, må du bede en anden spiller efter eget valg om at udføre den handling, der står på feltet, sammen med dig. Hvis der f.eks. står, at du skal fortælle om en begivenhed, som du glæder dig til, kan du bede den anden spiller om at gøre det samme.
- Hvis en spiller står på et felt, og en anden spiller lander på det samme felt, skal den første spiller rykke tilbage til det felt, som den anden spiller stod på, da han/hun slog med terningen.
- Vinderen er den første spiller, der lander direkte på det sidste felt (med flaget). Hvis en spiller slår et højere antal med terningen, end det antal der kræves for at nå det sidste felt, skal vedkommende rykke sin brik tilbage efter at have nået slutfeltet. Hvis du f.eks. står 2 felter fra feltet med flaget og slår en 4'er, så er du nødt til at rykke to felter frem og derefter 2 felter tilbage. roll 4, you must move two squares forward and two squares back.



Opsamling



Valgfrit. Lærerne kan lade eleverne diskutere, hvordan spillet gik, og hvad de kunne lide eller ikke lide ved det.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ generere positive følelser.
- ▶ styrke relationer.
- ▶ skabe bevidsthed om trivselsfærdigheder og trivselsstrategier



Lykkehjulet



Gæsteforedrag: Invitér en sportsudøver

09

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 2-3 timer.

AKTIVITETENS VARIGHED: 1 time.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En eller to lærere eller andre medarbejdere fra skolen.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** En gæstetaler (en lokal sportsudøver).
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Det valgte sted skal være egnet til afholdelse af foredrag for et publikum. Valgfrit: videoprojektor (hvis der f.eks. skal vises videooptagelser af sportspræstationer).
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Skolens gymnastiksal eller idrætsanlæg.

Målgruppe



Alle skolens medarbejdere, alle skolens elever.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Foredraget kan foregå i skoletiden eller efter skole. Vælg det tidspunkt, hvor flest elever og klasser kan deltage.

Instrukser

Før:

- Præsenter initiativet for dine elever, og involver dem i at udvælge og/eller invitere sportsudøveren: "Hvorfor vælge en sportsudøver? Hvad karakteriserer konkurrencesport? Hvad kan vi lære af sportsudøverens erfaringer, som har relation til det, vi har lært om robusthed?"
- Identificér nogle lokale sportsudøvere sammen, som I kan invitere til at holde et lille foredrag på skolen.
- Udvælg en lille gruppe af elever til at forberede nogle spørgsmål til sportsudøveren. Spørgsmålene kan f.eks. bruges til at kæde sportsudøverens erfaringer sammen med undervisningen i robusthed.
- Invitér sportsudøveren, og få bekræftet vedkommendes deltagelse i arrangementet.
- Planlæg og udsend invitationer til skolens elever og medarbejdere. Husk, at arrangementet har til formål, at eleverne skal tilegne sig og styrke deres robusthedsfærdigheder.

Under:

- Skolens medarbejdere organiserer og styrer arrangementet.
- Eleverne deltager aktivt i arrangementet. Spontane spørgsmål og dialog.
- De elever, som har forberedt spørgsmål til sportsudøveren om sammenhængen mellem vedkommendes erfaringer og robusthedskompetencer, kan stille deres spørgsmål og indgå i dialog med sportsudøveren.



Opsamling



Efterfølgende eller som afslutning på selve arrangementet skal der være mulighed for at opsummere gæstetalers og elevernes oplevelser og refleksioner og relatere dem til undervisningen i robusthed og til andre aspekter af de unges liv (at afslutte skolen, uddannelses- og fremtidsplaner osv.).

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ lære af positive erfaringer med vedholdenhed, mestring og tillid. Når de hører en succesrig sportsudøvers historie og erfaringer, lærer eleverne, at det kræver passion og hårdt arbejde at forfølge sin drøm.
- ▶ lære om de strategier, som en sportsudøver gør brug af, såsom strategier for selvledelse, disciplin, planlægning, målsætning, mindfulness osv.





Tovholder eller UPRIGHT lærerteam præsenterer UPRIGHT 10

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Skolen vil skulle bruge ca. 2 timer til at planlægge oplægget og invitere deltagerne. UPRIGHT-lærerteamet, der står for workshoppen, skal bruge ca. 6-8 timer til udarbejdelse af indhold og slides til oplægget.

AKTIVITETENS VARIGHED: 2-3 timer, afhængigt af formålet med præsentationen.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** 1-2 medarbejdere planlægger oplægget. 1-2 deltagende lærere kan inddrages i oplægget eller drøftelserne.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** UPRIGHT-tovholder.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Slides, bærbar computer, projektor, andre relevante trykte materialer om UPRIGHT-projektet (alle materialer til oplægget udarbejdes af UPRIGHT-lærere).
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Et stort lokale på skolen eller et udendørsområde på skolen. Aktiviteten kan også foregå f.eks. på et bibliotek for på den måde at inddrage lokalsamfundet.



Målgruppe

Skolens medarbejdere, elever, deres familier og personer fra lokalområdet. Oplægget kan målrettes specifikt til eleverne, til lærerne eller til forældrene, eller til alle tre grupper samlet.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Oplægget kan annonceres på skolens hjemmeside og via e-mailinvitationer. Alt efter den identificerede målgruppe kan kommunen eller andre lokale organisationer kontaktes med henblik på at annoncere arrangementet.

Instrukser

Oplæg fra tovholder eller UPRIGHT-lærer:

- Skolens medarbejdere udvælger målgruppen og bestemmer tid, sted og varighed.
- Skolens medarbejdere sender invitationer ud nogle uger i forvejen samt en påmindelse et par dage før arrangementet og tager sig af alt det praktiske.
- Emnet for oplægget er UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer.
- UPRIGHT-lærerens oplæg bør omfatte teoretiske og praktiske aktiviteter for derved at sikre størst muligt engagement og interaktion med deltagerne.
- Indholdet og sproget bør tilpasses målgruppen (dvs. elever, lærere, forældre eller alle disse målgrupper samlet).



Opsamling



UPRIGHT-lærerteamet kan lægge op til en diskussion af UPRIGHT-kompetencerne og UPRIGHT-komponenterne og afklare eventuelle spørgsmål fra deltagerne.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ sikre fortsat uddannelse og læring i forhold til UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer og give deltagerne mulighed for stille yderligere spørgsmål og få afklaret eventuelle tvivlsspørgsmål.
- ▶ udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet til forældre og lærere på de skoler, der endnu ikke er med i programmet.
- ▶ udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet uden for klasseværelset og i lokalsamfundet.





Tovholder eller UPRIGHT-lærerteamet arrangerer en UPRIGHT-workshop



Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Skolens medarbejdere skal bruge ca. 2 timer til at planlægge workshoppen og invitere deltagere. Tovholder eller UPRIGHT-lærerteamet skal bruge ca. 6-8 timer til at udarbejde indhold, aktiviteter og materialer.

AKTIVITETENS VARIGHED: Omkring 4 timer, men det afhænger af formålet med og indholdet af workshoppen.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En eller to UPRIGHT-lærere planlægger workshoppen. En eller to andre lærere kan inddrages i workshoppen.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Tovholder
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Slides, bærbar computer, projektor, andre relevante trykte eller allerede udarbejdede materialer om UPRIGHT-programmet (udarbejdet af UPRIGHT-lærerteam).
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Et stort lokale på skolen eller et udendørsområde på skolen. Aktiviteten kan også foregå i det offentlige rum (f.eks. på et bibliotek) for på den måde at inddrage lokalsamfundet.



Målgruppe

Skolens medarbejdere, elever, deres familier og folk fra lokalmiljøet. Workshoppen kan målrettes specifikt til eleverne, til lærerne eller til forældrene, eller til alle tre grupper samlet.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Workshoppen kan annonceres på skolens hjemmeside og via e-mailinvitationer. Alt efter målgruppen kan kommunen eller andre lokale organisationer kontaktes med henblik på at annoncere arrangementet.

Instrukser

Workshop arrangeret af tovholder eller UPRIGHT-lærere:

- Skolens medarbejdere udvælger målgruppen og bestemmer tid og sted, samt varighed.
- Skolens medarbejdere sender invitationer ud nogle uger i forvejen samt en påmindelse et par dage før arrangementet og tager sig af alt det praktiske.
- Emnet for workshoppen er UPRIGHT-projektets komponenter og kompetencer.
- Tovholder eller UPRIGHT-lærere står for workshoppen, og workshoppen bør omfatte teoretiske og praktiske aktiviteter for derved at sikre størst mulig engagement og interaktion med deltagerne.
- Indholdet og sproget bør tilpasses målgruppen (dvs. elever, lærere, forældre eller alle disse målgrupper samlet).



Opsamling



Tovholder eller UPRIGHT-lærere kan lægge op til en diskussion af UPRIGHT-kompetencerne og UPRIGHT-komponenterne og afklare eventuelle spørgsmål fra deltagerne.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ sikre fortsat uddannelse og læring i forhold til UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer og give deltagerne mulighed for stille yderligere spørgsmål og få afklaret eventuelle tvivlsspørgsmål.
- ▶ udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet til forældre og lærere på de skoler, der endnu ikke er med i programmet.
- ▶ udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet uden for klasseværelset og i lokalområdet.





Besøg en NGO

12

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 3-5 timer.

AKTIVITETENS VARIGHED: 3-4 timer.

BESØG HOS EN LOKAL NGO: 2-3 timer

- præsentation: 45 minutter.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En eller to lærere, som forbereder eleverne på besøget hos den lokale NGO og ledsager dem under besøget.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** En NGO-repræsentant til at præsentere NGO'ens formål, aktiviteter og projekter.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Farvede kuglepenne, overstregningstuscher osv., som eleverne kan bruge til at lave plakater, computer med internetadgang.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Elever og lærere udvælger sammen den lokale NGO, som skal besøges.

Målgruppe



Andre elever og skolens besøgende (f.eks. forældre).

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Eleverne udarbejder plakater, hvor de deler den viden, de har fået om NGO'er i timerne og på deres besøg hos den lokale NGO. På plakaterne skal der være billeder, som er taget under besøget hos den lokale NGO. Plakaterne hænges op på væggene langs skolens gange, så besøgende og andre elever også har mulighed for at lære om emnet. Eleverne tager billeder under besøget, og bagefter laver de en rapport til offentliggørelse på de sociale medier og på skolens hjemmeside.

Instrukser

Før:

- Læreren bruger en undervisningstime på emnet NGO'er og gennemgår de udvalgte emner (45 minutter):

 - o Hvilke former for NGO'er er der i Danmark?
 - o Hvordan forvaltes og finansieres de?
 - o Hvordan finansierer NGO'erne deres aktiviteter?
 - o Hvad er NGO'ernes formål?

- Gruppeaktivitet: Eleverne inddeles i grupper på 3-4 personer. Hver gruppe får til opgave at udarbejde en liste over lokale NGO'er, som har fokus på:

 - o Forbedring af levevilkårene for udstødte sociale grupper (f.eks. handicappede, personer, som forskelsbehandles på grund af etnicitet, køn, religion, seksuel orientering osv.)
 - o Ikke-formel uddannelse til unge
 - o Økologi/fremme af økologisk livsstil og miljøbeskyttelse
 - o Kultur

- Listerne skal omfatte lokale NGO'er i nærområdet, og skal angive NGO'ernes navne og formål.
- Eleverne præsenterer deres lister og stemmer om, hvilken organisation de skal besøge (45 min).
- Eleverne laver en liste over spørgsmål, som de vil stille til NGO-repræsentanten under besøget, f.eks.:

 - o Hvordan tages der beslutninger om NGO'ens aktiviteter?
 - o Hvad er de frivilliges rolle (hvordan bliver man frivillig)?
 - o Hvilke projekter har NGO'en for tiden?
 - o Hvordan ser en projektcyklus ud?

- Der vælges en dato for besøget hos den valgte NGO.
- Under besøget hos NGO'en indsamler eleverne oplysninger om NGO'ens aktiviteter ud fra listen med spørgsmål. Under besøget tager eleverne noter og billeder (én person får tildelt rollen som fotograf, og én for tildelt rollen som sekretær).
- Eleverne inddeles i grupper på 3-4 personer. Grupperne forbereder præsentationer på baggrund af det indsamlede materiale fra besøget hos NGO'en, som de fremlægger for deres klassekammerater.



Hvad skal skolens medarbejdere gøre?

Læreren skal:

1. gennemføre en undervisningstime om NGO'er
2. lave en aftale om besøg hos den lokale NGO
3. tage sig af eleverne under besøget hos den lokale NGO
4. støtte eleverne i forberedelsen af fremlæggelserne og evaluere deres fremlæggelser efter besøget.

Hvad skal eleverne gøre?

1. Før besøget hos den lokale NGO, laver grupper af 3-4 elever lister over lokale NGO'er og beskriver deres formål. NGO'erne på listen skal være fra lokalområdet (overkommeligt for eleverne). Listerne kan også være i form af kort, som efterfølgende distribueres på skolen.
2. Bagefter beslutter eleverne i fællesskab (ved afstemning), hvilken NGO, de vil besøge.
3. Næste fase er at forberede listen over spørgsmål til NGO'en. Med en sådan liste er det nemmere for eleverne at indsamle de nødvendige oplysninger om NGO'ens aktiviteter. Eksempler på spørgsmål: Se ovenfor
4. Efter besøget hos NGO'en skal grupperne forberede fremlæggelser (multimedie/plakat), hvor de deler deres viden om NGO'ens aktiviteter. Præsentationerne fremlægges for klassen i den opsamlende undervisningstime.

Hvad skal familien gøre?

Forældrene involverer sig ved at støtte deres børn i udarbejdelsen af listen med lokale NGO'er.

Hvad skal lokalsamfundet gøre?

Repræsentanterne for de lokale NGO'er inddrages i projektet og fortæller om deres NGO-aktiviteter.

Opsamling



Efter besøget hos den lokale NGO samler læreren op på besøget i klassen, og grupperne fremlægger deres præsentationer. Efter præsentationerne og evaluering afsluttes der med en opsamlende diskussion:

- Hvorfor har vi brug for NGO'er (hvad er formålet)?
- Hvilke sociale og globale udfordringer forsøger NGO'erne at løse gennem deres aktiviteter?
- Hvorfor er det godt at blive frivillig?
- Hvordan kan jeg bidrage til positive ændringer i mit lokalmiljø?
- Hvad skal man gøre, hvis man vil etablere en NGO i Danmark?

Eleverne kan forberede en præsentation/undervisningstime, hvor de deler deres viden om NGO'er med yngre elever, herunder deres viden om, hvad NGO'er kan tilbyde skoleelever.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ sikre fortsat uddannelse og læring i ft. UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer.
- ▶ fremme samarbejdet mellem elever og skolens medarbejdere
- ▶ øge bevidstheden om mulighederne for at involvere sig i organisationer, som arbejder for at forbedre forholdene for bestemte målgrupper
- ▶ fremme fælles beslutningstagen
- ▶ fremme tilhørsforholdet til og aktiv deltagelse i lokalsamfundet.v



Sociale medier: Udarbejdelse af en video: Hvad er UPRIGHT?

13

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 1 dag.

AKTIVITETENS VARIGHED: 1 dag.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Et antal lærere svarende til antallet af UPRIGHT-klasser.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Videokamera eller telefoner, et program til at redigere video og en computer. Yderligere materiale til brug for udarbejdelsen af videoen.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** På skolen, i klassen, i skolegården og i skolens lokalområde.

Målgruppe



- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Eleverne i UPRIGHT-programmet laver videoen. Videoen formidles f.eks. via skolens internetportal, i forbindelse med et skolearrangement, på skoletube, YouTube, skolens sociale medier eller lignende.

Instrukser

o Beslut, om de deltagende klasser skal lave hver deres UPRIGHT-video, eller om alle deltagende klasser skal deltage i en UPRIGHT-konkurrence om at skabe den bedste video om UPRIGHT, trivsel og robusthed på skolen.

o Lav en brainstorm over spørgsmålene "Hvad er UPRIGHT på vores skole?", "Hvordan arbejder vi med at forbedre trivsel og robusthed på vores skole?"

o En lærer/elev tager noter.

o Lav en brainstorm over idéer til at formidle UPRIGHT, trivsel og robusthed i en video.

1. Videoen kunne f.eks. indeholde fakta om skolen og UPRIGHT-programmet præsenteret i et formelt mundtligt oplæg

2. en demonstration af, hvordan man kan styrke kompetencer og øge trivsel og robusthed ved hjælp af øvelser, quizzes og spil

3. fiktive eksempler, der beskriver kompetencer, trivsel og robusthed

4. en sang eller et teaterstykke, der beskriver kompetencer, trivsel og robusthed.

5. En lærer/elev tager noter.

o Beslut, hvilken idé, der passer bedst til din skoles UPRIGHT-video.

o Skriv et manuskript til videoen, beslut, hvem der gør hvad, og indsamle det nødvendige materiale.

o Optag videoen

o Rediger videoen og tilføj f.eks. musik, undertekster osv.

o Præsenter videoen i forbindelse med et skolearrangement, på de sociale medier eller et andet arrangement/medie efter jeres valg



Opsamling



Denne aktivitet fremmer samarbejdet blandt eleverne og bidrager aktivt til at fremme robusthedsfærdigheder hos andre.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ skabe bevidsthed om UPRIGHT-programmet på skolen.
- ▶ skabe bevidsthed om trivsel og robusthed.
- ▶ fremme en helskoleindsats (Whole School Approach).
- ▶ integrere UPRIGHT-kompetencerne og UPRIGHT-komponenterne i skolekulturen.





Robusthed på fotos eller video

14

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Ca. 2-4 timers planlægning for skolens medarbejdere.

AKTIVITETENS VARIGHED: Valgfrit.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En eller to af skolens medarbejdere.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Mobiltelefon eller kamera/videokamera, printer mv., der kan udskrive billeder, eller en bærbar computer og projektor til at vise dem.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Resultatet af foto-/videokonkurrencen kan f.eks. udstilles i skolens indgangsområde. Aktiviteten kan også foregå i det offentlige rum (f.eks. på et bibliotek) for på den måde at inddrage lokalsamfundet.

Målgruppe

Skolens medarbejdere, elever, deres familier og personer fra lokalområdet. Foto-/videokonkurrencen kan også målrettes specifikt til eleverne, til lærerne eller til forældrene, eller til alle tre grupper samlet. For at fremme relationerne i grupperne og mellem grupperne kan aktiviteten udformes som en konkurrence blandt eleverne, eller blandt forældrene, eller som en konkurrence, der involverer alle de tre målgrupper.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Foto-/videokonkurrencen kan formidles på skolens hjemmeside og via e-mailinvitation, eller der kan være tale om en aktivitet, som foregår i klasseværelset. Alt efter målgruppen kan kommunen eller andre lokale organisationer kontaktes med henblik på at annoncere arrangementet.

Instrukser

- Skolens medarbejdere udvælger målgruppen, bestemmer hvor konkurrencen skal finde sted og laver en tidsplan.

- Deltagere fraskolen og/eller lokalsamfundet kan tilmeldesig via en tilmeldingsblanket.

- Deltagerne kan vise deres fotos/videoer i forbindelse med et planlagt arrangement, og udstillingen kan køre i en bestemt tidsperiode.

- Hver deltager skal lave et foto/en video om robusthed (konkurrencen kan være digital eller med printede fotos, alt efter de tilgængelige ressourcer).

- En frivillig jury (med ét medlem fra hver målgruppe, altså 3 medlemmer i alt) udvælger værker, og blandt disse udvælges én vinder.

- Hvis det er muligt, kan der være en lille præmie til den vindende skole eller til en organisation, som arbejder med robusthed i lokalområdet (udvælges af vinderen).

Opsamling



UPRIGHT-lærerteamet kan lægge op til en diskussion af robusthed i forbindelse med foto-/video-udstillingen. Hvis aktiviteten foregår i klassen, kan lærerne bruge aktiviteten til at drøfte med eleverne, hvorfor robusthed er relevant, og til at svare på deres eventuelle spørgsmål om robusthed.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet til forældre og lærere på de skoler, der endnu ikke er med i programmet
- ▶ videreformidle relevansen af robusthed og reflektere over, hvordan robusthed påvirker os i dagligdagen.
- ▶ udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet uden for klasseværelset og i lokalområdet.
- ▶ fremme samhørighed og dialog mellem lærere, familier og unge.





Ros-event på sociale medier

15

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 1 time.

AKTIVITETENS VARIGHED: 1 dag. Produktet, der udvikles, kan dog blive liggende på de sociale medier, så længe det ønskes.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Én lærer.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Mobiltelefoner (kamera) eller bærbare computere.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Skolen og skolens lokalområde.

Målgruppe



Alle skolens medarbejdere, alle skolens elever og deres familier.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Det oprettede fotoalbum kan deles i elevernes eller skolens sociale netværk: Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter mv.

Instrukser

Før:

- Skolens medarbejdere præsenterer ros-event på sociale medier for eleverne: I én dag skal hver elev (1) vælge en person, der har relation til skolen, som de skal rose og hylde offentligt i en "rosevent"; (2) tage et billede af personen; (3) tilføje en rosende sætning; (4) lægge billedet op på den valgte platform.
- Søg og vælg Apps for at tilføje tekst til et billede (f.eks. Snapchat).
- Beslut sammen med eleverne, hvilken medieplatform, der skal bruges til at dele, distribuere eller vise de rosende billeder (man kan f.eks. oprette en Facebook-begivenhed, en WhatsApp-gruppe eller lignende)

Under:

Eleverne beder andre elever, medarbejdere på skolen, lærere eller familiemedlemmer om tilladelse til at tage et billede af dem til "ros-eventen".

- Eleverne vælger en sætning, som de ønsker at tilføje til billedet for at rose personens indsats, væremåde, venskab eller præstation.
- Eleverne tager et billede, får tilladelse til at dele billedet og tilføjer derefter en tekst, de har valgt.
- Eleverne bruger den valgte platform til at sende, dele eller lægge billedet op på.



Opsamling



Forklar, at sociale medier kan bruges til ros i stedet for nedgørelse og mobning. Mind eleverne om, at det at rose andres styrker bidrager til deres positive selvopfattelse, gruppens samhørighed og venskab. Ros er en venlig, ærlig og generøs handling.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ skabe samhørighed i skolen.
- ▶ vise, hvordan man bruger sociale medier på en positiv og effektiv måde.





Hjælp andre via sociale medier

16

Tidsforbrug

FORBEREDELSE AF AKTIVITETEN: 3-4 timer.

AKTIVITETENS VARIGHED: 2-3 timer.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En lærer, som hjælper eleverne med at oprette en UPRIGHT Facebook-gruppe, (eller lignende medie) og som er ansvarlig for at overvåge sikkerheden af indholdet, der offentliggøres online.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Bærbar computer/computer med internetadgang.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** På skolen.

Målgruppe



Personer som ikke er en del af projektet, og som accepteres som medlemmer af Facebook-gruppen, f.eks. andre elever på skolen. UPRIGHT-elever fra andre lande.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Idéerne til problemløsning kan implementeres ved at vælge en af de foreslåede strategier og afprøve den i skolemæssig sammenhæng.

Instrukser

Før:

- Læreren gennemfører en lektion om sikkerhed i forhold til cybermobning.
- Eleverne opretter en UPRIGHT Facebook-gruppe. Betingelserne for at blive medlem af gruppen skal overvejes inden I går i gang, f.eks. om gruppen skal være lukket/åben eller have begrænset adgang. Eleverne udarbejder en beskrivelse af gruppen, regler for at blive medlem af gruppen og gruppens formål. Der udpeges en person til at oprette gruppen, og vedkommende får hjælp fra de andre elever, som samarbejder om at udarbejde gruppens indhold.
- Invitationer til gruppemedlemmer. De elever, som deltog i projektet på skolen, og elever fra UPRIGHT skoler eller venskabskoler i andre lande, kan inviteres. Gruppen deles på UPRIGHTs Facebook-fanside, så deltagere fra andre lande kan blive medlem af gruppen.
- Formulering af problemstillinger. Eleverne diskuterer i grupper på 3-4 personer problemstillinger fra deres skoleliv og formulerer et spørgsmål.

Målgruppe:

- Offentliggørelse af spørgsmål om problemer og dilemmaer i Facebook-gruppen.
- Elever fra alle de lande, som deltager i UPRIGHT-programmet udarbejder svar på spørgsmålene ved at bruge de komponenter og kompetencer, som de har tilegnet sig i løbet af UPRIGHT-projektet. De offentliggør svarene i Facebook-gruppen.
- Drøftelse af foreslåede løsninger og muligheder for deres gennemførelse.
- Skolens medarbejdere koordinerer og evaluerer indholdet, der offentliggøres i UPRIGHTs Facebook-gruppe, og sørger for at de unges sikkerhed online overholdes. I tilfælde af, at der ikke lægges nok indhold op i gruppen, griber læreren ind og drøfter situationen med eleverne.
- Eleverne opretter en Facebook-gruppe og udarbejder et spørgsmål om et problem/ en konflikt fra skolelivet, der skal offentliggøres i gruppen. Elever fra skoler fra lande, der deltager i projektet, besvarer spørgsmål i gruppen.
- Forældre skal kontrollere det indhold, deres børn offentliggør online, og sørge for at børnene ikke offentliggør følsomme oplysninger eller billeder uden samtykke.



Opsamling



Drøfte løsningsforslag, der offentliggøres i gruppen i løbet af lektionen.

Diskussion:

- Hvilke komponenter og kompetencer anvendes i løsningsforslagene?
- Hvilke løsninger passer bedst til vores skoles omstændigheder/kultur?
- Hvordan kan løsningerne implementeres i vores hverdag? Forslag til, hvad der kan gøres efter aktiviteten

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ sikre fortsat uddannelse og læring i forhold til UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer.
- ▶ fremme samarbejdet mellem elever og skolens medarbejdere.
- ▶ styrke samarbejdet eleverne imellem.
- ▶ styrke færdigheder i problemløsning.





Lav en video-story på de sociale medier

17

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 2 timer.

AKTIVITETENS VARIGHED: 1dag. Produktet, der udvikles, kan dog blive liggende på de sociale medier, så længe det ønskes.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Én lærer.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** UPRIGHT deltagere fra andre klasser, skoler eller lande.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Mobiltelefoner (kamera) eller bærbare computere.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Skolen og skolens lokalområde.

Målgruppe



Skolens medarbejdere, elever og deres familier.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Videoen, den oprettede begivenhed eller PowerPoint-præsentationen kan deles i elevernes eller skolens sociale netværk: Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter mv.

Instrukser

Før:

- Lærerne præsenterer aktiviteten for deres elever: Vi vil fremme en fælles video med UPRIGHTdeltagere fra forskellige regioner i landet eller fra de øvrige deltagende lande..
- Skoler, der arbejder med UPRIGHT-programmet kontakter andre skoler, der arbejder med UPRIGHTprogrammet ved hjælp af sociale medier. Skolerne aftaler at optage korte videoer (15 til 30 sekunder), der refererer til UPRIGHT-historien "Spanden og øseskeen". En skole eller et UPRIGHTteam vil være ansvarlig for at indsamle alle videoerne og samle dem i en lang video.

En historie til diskussion: Spanden og øseskeen

"Alle kan bidrage til positive følelser og positiv kommunikation i klassen og på hele skolen.

Forestil dig, at vi alle har en usynlig spand. Når din spand er fuld, føler du dig lykkelig, forstået og fuld af energi. Når din spand er tom, er du i dårligt humør og udmattet.

Forestil dig også, at vi alle har en usynlig øseske, som vi kan bruge til at genopfylde eller tømme andres spande. Det, der fylder spanden, er positiv kommunikation som f.eks. positive kommentarer, aktiv lytning, opmærksomhed, udpegelse af styrker.

Det, der tømmer spandens indhold, er negativ kommunikation som f.eks. sure kommentarer, negativ kritik eller manglende opmærksomhed.

Når du fylder spandene, kan du og andre finde ud af, hvordan I kommunikerer, så det giver gode dage, gode oplevelser og gode relationer."

Under:

- I laver en video (af 1 minuts varighed) for at forklare historien, og hvordan de forskellige kommunikationsformer kan påvirke unge menneskers følelser. Derefter forklarer I i videoerne om de forskellige ting, der "fylder spanden" (positiv kommunikation) og de ting, der "tømmer spanden" (sure kommentarer, negativ kritik).
- Videoen (hvor historien præsenteres) og de andre korte budskaber (på deltagerens eget sprog eller på engelsk) kan lægges op i en "Facebook-begivenhed", hvortil I kan invitere alle dem, der deltager i aktiviteten.
- Bed deltagerne fra de andre regioner om at lægge videoer op med POSITIVE BUDSKABER til andre elever, og videoer, der viser eksempler på NEGATIVE BUDSKABER.
- De delte eller fælles videoer kan deles i en Facebook-begivenhed med skolens medarbejdere eller elevernes familier, eller uden for skolens rammer.



Opsamling



Med denne aktivitet kan eleverne skabe et internationalt eller interregionalt netværk eller fællesskab for unge i UPRIGHT. Eleverne kan skabe kontakt og relationer til unge fra forskellige kulturer og med forskellige sprog. Eleverne kan øve sig i at kommunikere på engelsk. Eleverne kan dele positive læringsituationer fra UPRIGHT-programmet.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ ... reflektere over og præsentere eksempler på negativ og positiv kommunikation, og hvordan kommunikationen kan påvirke unges liv
- ▶ ... styrke samarbejdet mellem eleverne





Katalog over Trivsel for ALLE Aktiviteter

Aktiviteterne til Trivsel for ALLE præsenteres i separate kataloger afhængig af, hvilken type aktivitet, det drejer sig om:

A. Katalog over fælles aktivitet

B. Mindfulness sessioner

C. Plakater

D. Korte digitale budskaber

I katalogerne nedenfor kan man finde beskrivelser af hver aktivitet med tilhørende vejledninger til, hvordan man gennemfører dem.



**B**

Katalog over mindfulness-aktiviteter



Skolens medarbejdere kan frit planlægge, hvordan de vil bruge mindfulness-sessionerne. For eksempel kan medarbejderne bruge frivillige personer - det kunne være lærere, familiemedlemmer eller elever (der herefter benævnes "mindfulness-ledere") - til at stå for mindfulness-øvelserne på skolen. Som en hjælp tilbyder UPRIGHT-programmet 2 mindfulnessaktiviteter og 7 forskellige mindfulness-lydindspilninger.

Når I planlægger jeres TRIVSEL FOR ALLE-forløb, skal I vælge mindst fire mindfulness-aktivitet fra kataloget.



Mindfulness som udendørsaktivitet

01

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Forberedelse er ikke nødvendig, bortset fra den tid, det tager at komme hen til det sted, hvor aktiviteten udføres.

AKTIVITETENS VARIGHED: 5-30 minutter.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Det kommer an på antallet af elever i gruppen, helst ikke mere end 25 eller én klasse ad gangen. Hvis der er flere end 25 elever, er det en god idé at opdele dem i mindre grupper.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Mindfulness-klokke (valgfrit).
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Hvor som helst udendørs, i en have, i skoven eller bare et sted byen.

Målgruppe



Elever, lærere og forældre.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Lærerne introducerer eleverne til aktiviteten, og de kan invitere forældrene til at deltage, hvis det er muligt.

Instrukser

- Gå med mindfulde (eftertænsomme) skridt rundt udendørs, stop op for at meditere og lad deltagerne lege med deres sanser. Det er også muligt at tilføje en spejlingsleg.

Før:

- Skolens medarbejdere finder et passende sted, hvor gruppen kan være udenfor. Det kan være på skolens område, i skoven eller et sted i byen. Eleverne skal helst kunne sidde på jorden omkring læreren, men de kan også stå, hvis det ikke er muligt at sidde ned.
- Det er god idé (men ikke nødvendigt) at guide eleverne igennem mindfulde skridt-øvelsen (skift gear - mindfulde skridt) indendørs flere gange, før de laver øvelsen udenfor, så de ved mere om, hvordan den fungerer.
- Eleverne skal have tøj på, der passer til vejret, og sko de kan gå langt i, hvis der er behov for det.
- De samme instrukser gælder også for eventuelle familiemedlemmer, der deltager i øvelsen.

Under:

- **One of the school staff (or more if there is more than one group) will guide the practice; others spread around the group to ensure that everyone is safe.**
- En af skolens medarbejdere (eller flere, hvis der er mere end en gruppe) styrer øvelsen, mens andre af skolens medarbejdere sørger for, at alle har det godt, og fordeler sig i gruppen.

Lad mindfulde skridt-øvelsen gå fra langsomt tempo til normalt tempo, før gruppen udfører øvelsen uden for skolens område (i klasseværelset eller lige uden for skolen, hvis det er muligt).

Start med at stå stærkt og roligt som et bjerg. Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble. Du lægger ikke mærke til personer omkring dig, og du giver blot dig selv og andre noget plads. Vær opmærksom på dit åndedræt, som det naturligt bevæger sig ind og ud af din krop. Bemærk, hvordan det føles bare at stå der, hvordan dine fødder rører jorden, og hvordan musklerne i kroppen arbejder på at holde dig oppe og forhindrer dig i at miste balancen.

Som du står der, kan du flytte din opmærksomhed fra dine fødder op til dit hoved. Læg mærke til dine knæ, dine hofter, din mave, din ryg, dine hænder og dit hoved.

Nu skal vi gå i slowmotion. Start med at løfte den ene fod fra jorden, og flyt den fremad med fuld opmærksomhed. Måske lægger du mærke til, hvordan vægten skifter til den anden fod, når du løfter den første fod, og hvordan vægten vender



tilbage til den første fod, så snart du sætter den ned. Læg mærke til, hvordan det føles at være i kontakt med gulvet. Begynd langsomt at sætte den anden fod foran, og hold fuld opmærksomhed på din krop.

Gå langsomt, skridt for skridt, og når du har taget ca. fem til ti skridt, skal du stoppe op og stå stille. Læg mærke til, hvordan din krop og dit sind føles nu. Hvordan føles det inden i dig, hvordan har du det? Er der roligt, føles det som stormvejr eller midt i mellem?

Drej langsomt rundt, og gå tilbage i slowmotion. Stop så op, læg mærke til dit åndedrag, og stå igen stille som et bjerg.

- **Gå derefter i stilhed til et sted, hvor eleverne kan stoppe op, stå stille eller sidde ned og lege med deres sanser.**

Begynd med at finde en behagelig stilling, siddende eller stående. Begynd at se, hvad der er omkring dig, kan du se noget langt, langt væk? Får du øje på noget? Noget der er i ro eller bevæger sig? Kan du se nogle farver eller former? Bare læg mærke til, hvad dine øjne ser. Begynd nu langsomt at flytte dine øjne til det, som er tættere på dig, indtil du kigger på det, der er lige omkring din krop. Er der små ting eller genstande, er de store? Mennesker, natur eller noget andet. Bliv bare ved med at kigge dig omkring.

Fokuser nu på din hørelse. Du kan have åbne eller lukkede øjne. Åben op for lyde, lyde langt fra dig, lyde i nærheden af dig, lyde tæt på din krop. Prøv at bemærke lydene, som de er, du kan endda forestille dig, at du er en båndoptager, og virkelig mærker den rå følelse af lyde, tonen, lydstyrken og rytmen. Ligesom hvis du kunne høre for første gang, vær interesseret i det, du bemærker.

Måske opdager du, hvor let du bliver distraheret, hvor let lyde kan skabe en historie, og prøv så at træde ud af det igen og bare hør lydene, som de kommer og går. Nogle lyde er let skjulte af andre mere fremtrædende lyde; bemærk, om der er stille pauser mellem lydene.

Vær opmærksom på, hvordan lyde bare kommer, er der et stykke tid og derefter forsvinder.

Lad nu lydene forsvinde i baggrunden, og lad din opmærksomhed falde på lugte. Lugter der af noget? Er det en konstant lugt, eller ændrer den sig? Får du nogen tanker omkring lugten? Bare læg mærke til, hvad du synes - lugter der godt, dårligt eller er lugten neutral? Kan du give slip på, hvad du synes om lugten og bare mærke lugten?

Bemærker du nogen smag i din mund? Måske fra noget, du har drukket eller spiste tidligere? Eller lægger du mærke til spyttet i din mund, din tunge eller dine tænder?

Læg nu mærke til dine kropsfølelser. Kan du mærke, hvordan vinden rører din hud? Ændrer den sig hele tiden? Kan du mærke, hvordan dit tøj rører din krop?



Hvordan din vægt er, som du står eller sidde der, hvordan tyngdekraften trækker vægten nedad? Bare mærk din krop, som den er lige nu. Denne del af øvelsen er nu ved at være slut, og du kan begynde at bringe din opmærksomhed tilbage til menneskene og naturen omkring dig. Prøv, om du kan blive ved med at være åben og nysgerrig over for, hvordan din oplevelse ændrede sig hele tiden.

Gå sammen to og to og brug fem minutter på at tale med hinanden om, hvad I bemærkede under øvelsen. Læg vægt på, hvordan I oplevede det at gå rundt og bruge sanserne (I kan også lave øvelsen Hør det hele – opmærksom lytning, hvis eleverne allerede har lavet denne øvelse, se hvordan i manualen om mindfulness-øvelser). Fortæl resten af gruppen om jeres oplevelser efter at have talt sammen parvis.

Det er muligt at tilføje en spejlingsleg efter mindfulness-øvelsen i naturen. Eleverne går sammen to og to, og i stilhed laver person A nogle bevægelser, og uden at røre hinanden afspejler person B bevægelserne så godt han/hun kan. Hver person får 2 minutter og derefter bytter de roller.

Snak om, hvordan det var for dem, hvordan det var at lede bevægelserne, og hvordan det var at følge bevægelserne. Hvad lagde de mærke i spejlingslegen?

- Denne øvelse kan udføres på mange forskellige måder, og det er vigtigt, at mindfulness-lederne udfører øvelsen på en måde, som er behagelig og som sikrer at alle deltagere har det godt. Det kan bl.a. være ved at starte med at gå helt normalt hen til det sted, hvor meditationen skal foregå, og derefter gå med mindfulde skridt og i stilhed tilbage til skolen. Det vil give eleverne mulighed for at opleve forskellen på at gå den samme rute og opleve den på forskellig vis. Bed eleverne om i stilhed at bruge så mange sanser som muligt, når de går tilbage til skolen. Opsamlingen kan være omkring, hvad de oplevede var anderledes ved at gå normalt og gå med mindfulde skridt i stilhed.
- Eleverne følger instrukserne så godt de kan, og fokuserer på den umiddelbare oplevelse.



.Opsamling



Del eleverne op i små grupper (parvis eller i grupper på 3-4 elever), og snak om, hvad de lagde mærke til under øvelsen, med fokus på oplevelsen gennem sanserne (tanker, følelser og kropsfornemmelser). Som opfølgning i klassen kan eleverne tegne et billede af oplevelsen, skrive en historie eller et digt.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ ... øve den umiddelbare oplevelse gennem sanserne
- ▶ ... øve sig i at være tilstede i nuet
- ▶ ... opleve at være udenfor med andre mennesker uden at sige noget, bare bemærke.





Mindfulness: popcorn-aktivitet

02

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 15 minutter.

AKTIVITETENS VARIGHEH: Øvelse 5 minutter,
og opsamling 10 minutter.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En mindfulness-leder pr. 25 elever. Hvis der er mere end 25 elever, er det en god idé at opdele dem i mindre grupper.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** En stol, et bord, et-to popcorn pakket ind i sølvpapir, én pakke pr. elev Forslag til, hvor aktiviteten kan udføres: Et stille sted, hvor deltagerne kan sidde i fred.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Et stille sted, hvor deltagerne kan sidde i fred



Målgruppe

Elever, lærere og elevernes forældre.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Mindfulness-lederne introducerer eleverne til aktiviteten, og de kan invitere forældrene til at deltage, hvis det er muligt.

Instrukser

Aktivér de fem sanser og opdag popcorn på ny ved at spise dem mindfuldt.

- **Mindfulness-lederen giver følgende instrukser til mindfulness-øvelsen:**

“Nu skal vi lege lidt med vores sanser. Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble. Du lægger ikke mærke til personer omkring dig, og du giver blot dig selv og andre noget plads til at eksperimentere. Luk øjnene. Sig ikke noget, følg blot mine instrukser så godt du kan.

Nu lader jeg noget falde ned i din hånd, og så skal du forestille dig, at du aldrig har set denne mærkelige genstand før”.

- **Giv en pakke popcorn til hver elev. Når du har fordelt alle pakkerne, beder du eleverne åbne øjnene og se på sølvpapirspakken.**

“Forestil dig, at du er et lille barn, der ser pakken for første gang. Du er nysgerrig efter denne nye genstand, som du aldrig har set før, og du ønsker at udforske den grundigt for at finde ud af mere om den.

Husk, at dette bare er et eksperiment, så det er okay, hvis det føles lidt fjollet.

Før du gør noget, skal du fokusere på den lille genstand foran dig. Begynd med bare at se på den. Hvad er det, du ser? (sig ikke noget højt, bare hold dine tanker inde i dit hoved og bliv i din egen boble). Når du er klar, skal du åbne pakken og lægge mærke til, hvad der er indeni. Husk, at det er første gang, du ser indholdet, bare vær nysgerrig og giv slip på eventuelle forventninger, hvis du kan.

Tag nu en af genstandene i pakken op mellem din tommelfinger og pegefinger og se nøje på den - hvad er det, du ser? Hvad farve er den? Er der nogen skygger eller huller i den? Hvordan føles den? Ser den anderledes ud, alt efter hvordan du holder den, eller hvordan lyset falder på den? Tag et godt kig på genstanden, og tag dig god tid.

Hvordan føles det at røre ved den? Tril den mellem fingrene, og se om du kan mærke noget. Kan du gnubbe eller klemme den? Hvordan føles det? Hvordan er temperaturen? Er der andet, du bemærker? Kan du høre noget, hvis du løfter genstanden op til øret? Du kan prøve at trille den mellem fingrene og måske klemme den lidt. Kan du høre noget?

Hvis du holder den op til næsen, kan du så lugte den? Har den en stærk lugt eller måske bare en mild lugt? Er den sød eller salt? Får du nogen reaktioner i munden, når du lugter til den?

Kan du mærke noget, hvis du rører den med dine læber? Måske konsistensen eller



fornemmelser i kroppen? Tag den nu i munden og lad den ligge på tungen. Hvordan føles det? Bemærker du nogen smag eller konsistens? Prøv ikke at bide i den endnu, bare lad den ligge der på tungen, hvis du kan, og undersøg, hvad der sker i dig.

Bid nu forsigtigt i den og tyg den meget langsomt, mens du er opmærksom på alt, hvad du bemærker. Tag dig god tid, og tyg ganske langsomt på den. Hvordan smager den? Når du er klar til at sluge genstanden, skal du lægge mærke til, hvordan det føles, når den bevæger sig ned gennem halsen og mod maven."

- Øvelsen er slut.



Opsamling



Læreren kan stille følgende spørgsmål til eleverne:

"Er der nogen tanker, I bemærker? Følelser? Kropsfornemmelser?" "Hold et øjeblik pause, og læg mærke til, hvordan det var at spise popcorn på en mindfuld måde!"

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

► ... øve bevidsthed, opmærksomhed, selvregulering og nysgerrighed



Mindfulness-øvelser via lydindspilninger **03**

UPRIGHT-programmet tilbyder 7 lydindspilninger, hvor en mindfulness-øvelse guides af en stemme. Disse lydindspilninger er også tilgængelige som tekst i UPRIGHT-manualen, hvis mindfulness-lederen selv ønsker at læse materialet højt for

eleverne. I TRIVSEL FOR ALLE-forløbet, svarer én lydindspilning til én mindfulness-aktivitet. Vi tilbyder derfor her en liste med 7 mindfulness-øvelser, som kan udføres i løbet af skoleåret.

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: 5 minutter.

AKTIVITETENS VARIGHED: Lydindspilningerne varer 5-8 minutter.



Nødvendige ressourcer

- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Én mindfulness-leder pr. 25 deltagere. Hvis der er mere end 25 deltagere, er det en god idé at opdele dem i mindre grupper.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Gode højttalere. En stol. UPRIGHT-manualen, hvis mindfulness-lederen foretrækker at gennemføre øvelsen ved selv at læse materialet højt. Mindfulness-lydindspilningerne kan downloades fra UPRIGHT-plattformen www.uprightprogram.eu i afsnittet om mindfulness og findes desuden på de supplerende Power Point slides. De tilgængelige lydindspilninger er: (1) Ankeret, (2) Ryst det hele og så ro på igen (3) Lyde og tanker, (4) Kropsscanning, (5) Loving-kindness meditation, (6) Skift gear - mindfulde skridt, og (7) Hør det hele - opmærksom lytning.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Et stille sted, hvor deltagerne kan sidde i fred.



Målgruppe

Elever, lærere og forældre. Mindfulness-lederne bestemmer selv, hvem de vil invitere til mindfulness-sessionen.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Mindfulness-lederne introducerer deltagerne til aktiviteten, og de kan invitere forældrene til at deltage, hvis det er muligt.

Instrukser

Mindfulness-lederne samler alle deltagerne i ét lokale. Deltagerne skal sidde i en behagelig stilling og fokusere på mindfulness-instrukserne.

Mindfulness-lederen kan vælge at deltage i lektionen eller bare observere.

De tilgængelige lydindspilninger er:

(1) Ankeret		(5) Loving-kindness meditation	
(2) Ryst det hele og så ro på igen		(6) Skift gear - mindfulde skridt	
(3) Lyde og tanker		(7) Hør det hele - opmærksom lytning	
(4) Kropsscanning			



Opsamling



Læreren kan stille følgende spørgsmål til eleverne:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du noget i din krop: lethed, tyngde, prikken, kulde, varme eller noget andet? Husker du nogen tanker eller følelser? Lagde du mærke til, at dine tanker fløj væk?

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ ... øve opmærksomhed
- ▶ ... være mere bevidst om sig selv, øge selvindsigten
- ▶ ... udvikle medfølelse og nysgerrighed
- ▶ ... mindske impulsivitet





Katalog over Trivsel for ALLE Aktiviteter

Aktiviteterne til Trivsel for ALLE præsenteres i separate kataloger afhængig af, hvilken type aktivitet, det drejer sig om:

A. Katalog over fælles aktivitet

B. Mindfulness sessioner

C. Plakater

D. Korte digitale budskaber

I katalogerne nedenfor kan man finde beskrivelser af hver aktivitet med tilhørende vejledninger til, hvordan man gennemfører dem.

C

Katalog

over

Plakater

I TRIVSEL FOR ALLE-forløbet får skolen stillet plakater til rådighed, der formidler vigtige budskaber til at skabe en skolekultur præget af trivsel. Disse kan være trykte plakater eller plakater, der vises i digital form (digitale platforme) på skolerne og i lokalområdet (hvis det er muligt). Alle plakaterne kan vises på én gang, eller præsenteres én ad gangen i løbet af skole-året. Desuden kan skoler med informative TV-skærme vise plakaterne på skærmene. Plakaterne kan kopieres eller downloades fra UPRIGHT websitet og printes af skolen.

Når I planlægger jeres TRIVSEL FOR ALLE-forløb, skal alle plakater have været vist ved udgangen af skoleåret.

Plakat udstilling

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Ca. 30 minutter.

AKTIVITETENS VARIGHED: Plakaterne vises gennem hele forløbet, enten på én gang, eller én ad gangen i løbet af skoleåret. Der kan udskrives mere end én kopi pr. plakat for at vise den i forskellige områder på skolen.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** En eller to af skolens medarbejdere hænger plakaterne op forskellige steder på skolen og omkring skolen, hvor dette er tilladt.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Trykte plakater og/eller digitale filer, der kan lægges op på skolens digitale platforme. Stifter til at hænge plakaterne op. TV-skærme, hvis de findes på skolen.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** På skolen og, hvis muligt, i skolens lokalområde.

Målgruppe



Alle skolens medarbejdere og elever, elevernes familier, og folk som bor eller færdes omkring skolen.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Plakaterne kan vises i trykt form eller i digital form på TV-skærme (hvis skolen råder over sådanne). Skolerne kan også vise plakaterne på deres hjemmeside eller på sociale medier.

Instrukser

- Udvælg steder, hvor plakaterne skal vises i trykt og i digital form. Download plakater til TV-skærme fra UPRIGHTs website. Man kan også printe dem ud (46 x 61 cm) på papir i farver. Hver plakat formidler vigtige budskaber om UPRIGHT-programmet. Ved udgangen af skoleåret bør alle plakater have været vist på skolen.
- Det anbefales, at eleverne er med til at bestemme, hvor plakaterne skal vises på skolen.
- Vis plakaterne i forskellige områder på skolen, så alle med tilknytning til skolen kan se dem.



Opsamling



Skolerne kan selv vælge i hvilken rækkefølge, de viser plakaterne på skolen. Den eneste betingelse er, at alle plakater skal være vist ved forløbets afslutning. Plakaterne kan vises samtidigt eller løbende, alt efter behov.

Skolens medarbejdere kan tale med eleverne om plakaternes indhold, og hjælpe eleverne, hvis der er noget, de er i tvivl om. Det kunne for eksempel være: "Hvad er hovedbudskabet i denne plakat?"

"Hvordan kunne vi forklare budskabet i denne plakat til vores venner eller vores forældre?"

Eleverne kan være fra alle klassetrin på skolen.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ ... sikre fortsat uddannelse og læring i forhold til UPRIGHT-programmets komponenter og færdigheder
- ▶ ... indlede samtaler blandt skolens medarbejdere og elever om plakaternes indhold
- ▶ ... udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet uden for klasseværelset og i lokalområdet



Plakater

Jeg er i balance: Jeg kan tale om mine følelser og behov, samtidig med at jeg tager højde for andres behov

Jeg ved, hvad mental sundhed er, og jeg ved, hvad jeg kan gøre for at undgå problemer

Jeg kan løse problemer konstruktivt

Jeg kender mine "tankefælder" – Jeg ved, hvordan de påvirker min adfærd og mine følelser

FORHINDRINGER

COPING

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101019742. The information contained herein only represents the author's opinion and does not necessarily reflect the views of the European Commission.

Ja, du kan!

Mod til ind imellem at vise vejen

Komme igen efter nederlag – som menneske eller som gruppe

Tro på dig selv

Tro på at indsats gør en forskel

MESTRING

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101019742. The information contained herein only represents the author's opinion and does not necessarily reflect the views of the European Commission.

Hvad du tænker og hvordan du tænker det..

Hvad du føler og hvordan du føler det..

Hvad du siger og hvordan du siger det..

Hvad du gør og hvordan du gør det..

..Har betydning for både din egen

TRIVSEL

og for andres trivsel

UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101019742. The information contained herein only represents the author's opinion and does not necessarily reflect the views of the European Commission.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ ØJEBLIKKET

Hold pause, træk vejret og spørg dig selv:

Hvordan har jeg det?

Hvad sker der omkring mig?

Hvad sker der i min krop?

MINDFULNESS

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101019742. The information contained herein only represents the author's opinion and does not necessarily reflect the views of the European Commission.

"Intet menneske er en ø"

-John Donne

Engager dig i andre og drag omsorg for dem

Foretag positive og konstruktive valg

Find din egen indre motivation

Kend dine styrker og ressourcer

Opbyg og vedligehold gode relationer og venskaber

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 101019742. The information contained herein only represents the author's opinion and does not necessarily reflect the views of the European Commission.



Katalog over Trivsel for ALLE aktiviteter

Aktiviteterne til Trivsel for ALLE præsenteres i separate kataloger afhængig af, hvilken type aktivitet, det drejer sig om:

A. Katalog over fælles aktiviteter

B. Midnfulness sessions

C. Plakater

D. Korte digitale budskaber

I katalogerne nedenfor kan man finde beskrivelser af hver aktivitet med tilhørende vejledninger til, hvordan man gennemfører dem.

D

Katalog over korte digitale budskaber



Skolens hjemmeside og sociale medier er kommunikationskanaler, der er åbne for alle deltagere. I løbet af skoleåret vises der her korte informative digitale budskaber, der vedrører kompetencerne i de enkelte komponenter (mindfulness, coping, mestring og sociale emotionelle kompetencer).

Som led i TRIVSEL FOR ALLE-forløbet vises løbende de korte digitale budskaber og I bedes derfor holde jer orienterede på de centrale digitale platforme i løbet af skoleåret.



Korte informative digitale budskaber

Tidsforbrug

PLANLÆGNING AF AKTIVITETEN: Intet tidsforbrug. Medmindre skolen også vil lægge disse korte informative digitale budskaber op på deres hjemmeside. Den tid, det tager at lægge hvert budskab op: 10 minutter.
AKTIVITETENS VARIGHED: 5 minutter pr. budskab. Læs og reflekter over budskabet.



Nødvendige ressourcer



- ▶ **SKOLENS MEDARBEJDERE:** Ingen. Hvis skolen også vil lægge budskabet op på deres platform, kan det evt. gøres af en IT-medarbejder.
- ▶ **EKSTERN GÆST/PERSON:** Ingen.
- ▶ **NØDVENDIGE MATERIALER:** Den digitale fil, der skal lægges op på skolens digitale platforme. TV-skærme, hvis de findes på skolen.
- ▶ **FORSLAG TIL, HVOR AKTIVITETEN KAN UDFØRES:** Skolens hjemmeside og diverse digitale medier: Facebook, Twitter, LinkedIn).

Målgruppe



Alle skolens medarbejdere og elever, elevernes familier, og folk som bor eller færdes omkring skolen.

- ▶ **FORMIDLINGSSTRATEGIER:** Korte budskaber i digital form, der vises på TV-skærme (hvis skolen råder over sådanne), og via digitale kanaler. Skolerne kan også vise budskaberne på deres hjemmeside og på UPRIGHT-platformen med det relevante hashtag (hvis skolerne giver samtykke til det).

Instrukser

Korte informative budskaber hjælper læseren med hurtigt at forstå hovedidéen bag UPRIGHT-programmets kompetencer.

- Besøg jævnligt de forskellige relevante digitale platforme for at læse de korte budskaber om de enkelte kompetencer i UPRIGHT-programmet.
- Det anbefales, at de unge, deres familier og skolens medarbejdere også besøger programmets sociale medier.



Opsamling



Skolens medarbejdere kan tale med eleverne om indholdet i de korte informative budskaber, og hjælpe eleverne, hvis der er noget, de er i tvivl om. Det kunne for eksempel være: "Hvilke(t) nøgleord kunne man bruge til at opsummere budskabet? Hvad er de første ord, du tænker på, når du læser det korte budskab? Hvordan kunne man forklare budskabet til venner eller forældre?"

Eleverne kan være fra alle klassetrin på skolen.

Forventet udbytte

DENNE AKTIVITET ER GOD TIL AT

- ▶ ... fremme forståelsen, opfordre til handling og stimulere tanker om UPRIGHT-programmets kompetencer og komponenter.
- ▶ ... indlede samtaler blandt skolens medarbejdere og elever om de korte budskabers indhold. .
- ▶ .. udbrede kendskabet til UPRIGHT-programmet uden for klasseværelset og i lokalområdet.



Korte digitale budskaber

COPING

KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER

BEDREVIDENDE

Jeg taler om, hvordan du er

Jeg siger det, som er i min interesse, uden at tage hensyn til andres argumenter eller behov

Jeg dømmmer dig

BEKRÆFTENDE

Jeg taler om mine følelser og behov

Jeg føler.. Jeg har brug for.. Hvad kan vi gøre sammen?

Jeg tager højde for andres behov

Jeg fortæller åbent og ærligt, hvad jeg synes

UPRIGHT

COPING

Emil forberedte sig til prøven i lang tid

Han tænker..
Jeg duer ikke til noget, jeg ved ingenting

Han føler sig..
Stresset

Prøveresultat
[X]

Den samme viden, to forskellige prøveresultater

Han gør
Jeg skriver intet, så jeg undgår at lave mange fejl

Han tænker..
Jeg gør det - jeg ved, at jeg kan

Han føler sig..
Rolig

Prøveresultat
[✓]

At ændre din måde at tænke på, er det første skridt på vejen til succes! Spring ud af dine "tankefælder"! Tænk positivt

UPRIGHT

COPING

FORHINDRINGER

Jeg er i balance: Jeg kan tale om mine følelser og behov, samtidig med at jeg tager højde for andres behov

Jeg kan løse problemer konstruktivt

Jeg ved, hvad mental sundhed er, og jeg ved, hvad jeg kan gøre for at undgå problemer

Jeg kender mine "tankefælder" - Jeg ved, hvordan de påvirker min adfærd og mine følelser

UPRIGHT

COPING

Det er min!

Hej! Jeg vil ha' det!

Giv mig det!

Jeg har også brug for en kuglepen! Jeg har ikke andet at skrive med, og jeg har en skriftlig prøve nu!

Lad os finde ud af, hvad vi har brug for!

Jeg vil prøve at se det fra hans side

OK, en skriftlig prøve er temmelig vigtig!

Hmm... uden en kuglepen kan han ikke deltage

Super! Vi har en plan!

GRRR...

Vi kommer ingen vegne - vi er lige ved at begynde at slås

Jeg har glemt min kuglepen, og jeg har brug for en nu til undervisningen!

Lad os finde en fælles løsning!

Måske kan vi spørge vores lærer, om hun har en, vi kan låne

Hvad så, hvis hun ikke har det? Måske kan vi spørge Felix, vores klassekammerat?

Vi løste det!

Succes!

Sådan!

UPRIGHT

Korte digitale budskaber

MESTRING

FØLELSMÆSSIG ROBUSTHED

Lær at rejse dig igen efter en nedtur



Optimisme, håb og fokus på positive emotioner

UPR|GHT



This poster is a part of the UPR|GHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

MESTRING

GROWTH MINDSET - ET UDVIKLENDE MINDSET

Stræb efter udvikling, ikke perfektion

$F \cdot I = R$

Færdigheder • Indsats = Resultat

UPR|GHT



This poster is a part of the UPR|GHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

MESTRING

SOCIAL ROBUSTHED

Alle skal bidrage til den gode klassekultur



UPR|GHT



This poster is a part of the UPR|GHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

MESTRING

EN LEDER ER EN..



..som kender vejen



..går den selv



..som viser vejen



UPR|GHT



This poster is a part of the UPR|GHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

MESTRING

De som tror på det, kan overkomme det



Se på skildpadden. Den laver kun fremskridt, når den stikker hovedet ud.

UPR|GHT



This poster is a part of the UPR|GHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Korte digitale budskaber

UPRIGHT **Mindfulness**



Jon Kabat-Zinn

Du kan ikke stoppe bølgerne, men du kan lære at surfe

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT **Mindfulness**



Jon Kabat-Zinn

Hvor du end går, der er du.

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT **Mindfulness**



Amit Ray

Livet er en dans. Mindfulness er vidne til dansen

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT **Mindfulness**



Thích Nhất Hạnh

Lev i øjeblikket. Kun dette øjeblik er livet

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.



Korte digitale budskaber

**Hold af mig, når jeg mindst har fortjent det,
for det er der, jeg har mest brug for det**
- Svensk ordsprog



**SOCIAL EMOTIONELLE
KOMPETENCER**

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741878. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

**Den mest magtfulde er den,
som har magt over sig selv**
- Seneca



**SOCIAL EMOTIONELLE
KOMPETENCER**

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741878. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

**Et smil kan skabe venskab.
Et ord kan ende konflikt.
Et blik kan redde en relation.
En person kan ændre dit liv.**



**SOCIAL EMOTIONELLE
KOMPETENCER**

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741878. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

**SOCIAL EMOTIONELLE
KOMPETENCER**



**Det er et valg – ikke held –
der bestemmer din skæbne**
- Jean Nidetch

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741878. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

**Ingen er rig nok til at klare sig
uden en nabo**
- Dansk ordsprog



**SOCIAL EMOTIONELLE
KOMPETENCER**

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741878. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT



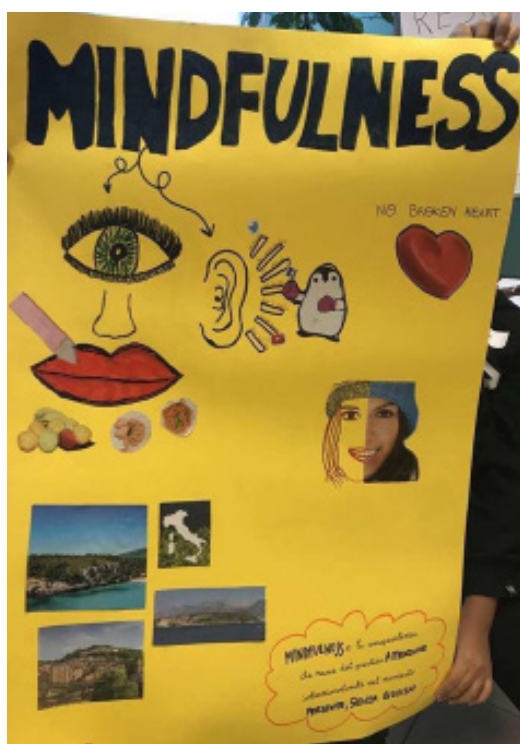
Appendix

Eksempler på udførte aktiviteter



Gør det selv: plakater om UPRIGHT kompetencer

- ▶ Tre skoler brugte karton, blyanter, aviser til at lave deres plakater.

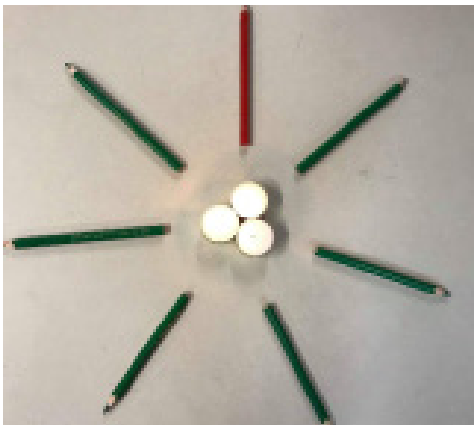
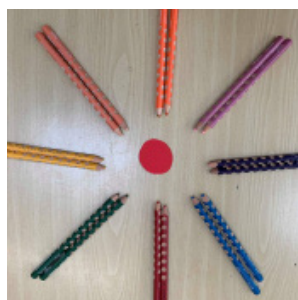
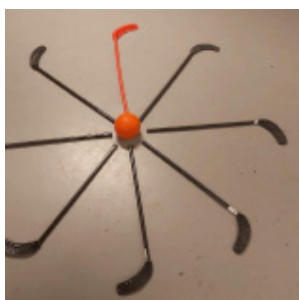
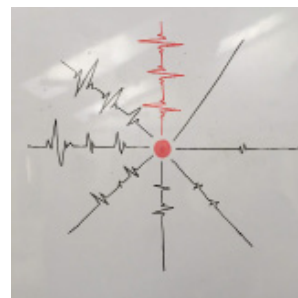
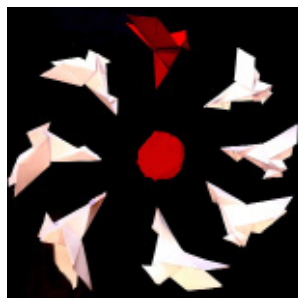
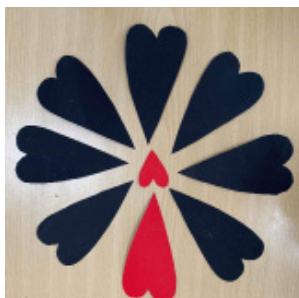


UPRIGHT messe

- ▶ UPRIGHT tovholdere på skolen inddrog UPRIGHT i en årlig messe om følelser. Her inkluderede de en UPRIGHT bod, hvor en gruppe elever forklarede om UPRIGHT kompetencerne til deltagerne.

Gode gerninger

- ▶ Alle 9. Årgangs elever deltog i en national fotokonkurrence, hvor de lavede blomster til Knæk Cancer kampagnen for at indsamle penge til Kræftens Bekæmpelse.



Giv det videre

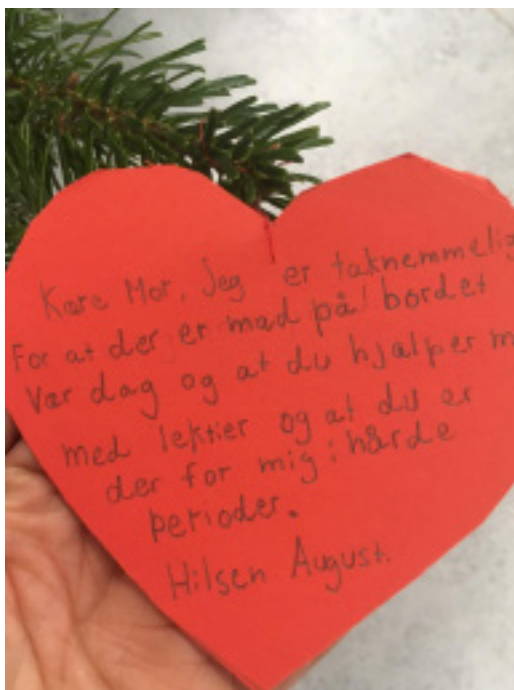
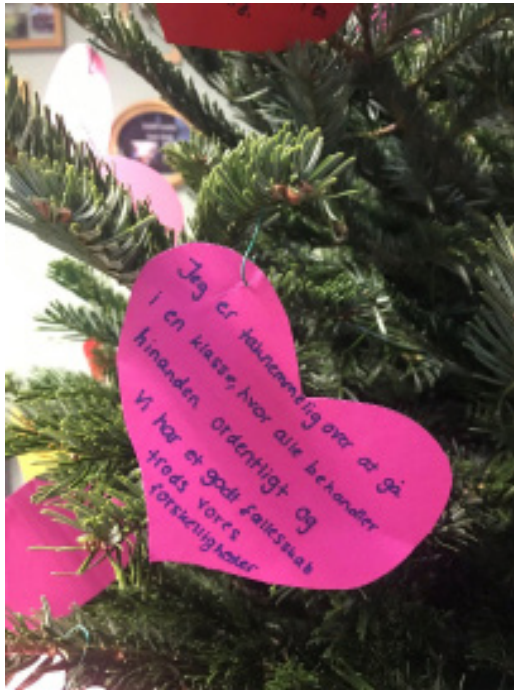
- ▶ Alle elever på 8. og 9. årgang lavede et „giv det videre“ eksperiment, hvor de skulle lave 5 gode gerninger i løbet af en uge og efterfølgende fortælle om det i skolen. De startede i det lokale indkøbscenter og sluttede med at gøre gode gerninger hjemme hos familien.

En anden skole fik alle elever på 8. – 10. Årgang samt deres forældre til at lave perlearmbånd med sloganet „Livet er nu“, som de solgte og hvor overskudet gik til Kraftur, som støtter unge kræft-patienter og deres familier. De startede morgenen med at lave armbånd, mens de hyggede sig og fik varm cacao og cookies. Det var en hyggelig morgen for både elever, familier og lærere, hvor alle bidrog til at gøre noget godt for andre.



Taknemmelighedsbreve

- ▶ Eleverne på 8. og 9. Årgang skrev taknemmelighedsbreve i form af et rødt julehjerte, som de hængte på juletræet i skolens indgangshal.



Lykkehjulet

- ▶ En episode under Corona: Islandske elever gik i skole hver anden dag i fire timer eller hver dag i to timer. En af UPRIGHT lærerne brugte Lykkehjulet en hel del sammen med eleverne i perioden. Hun kopierede spillet, så de hver havde deres egen udgave og de havde hver især en terning, så kunne de spille sammen med god afstand. Det fungerede rigtig godt.

Aktiviteten blev udført efter instruktionen i manualen og der blev efterfølgende lavet en opsamling.



Foredrag af en inviteret gæst

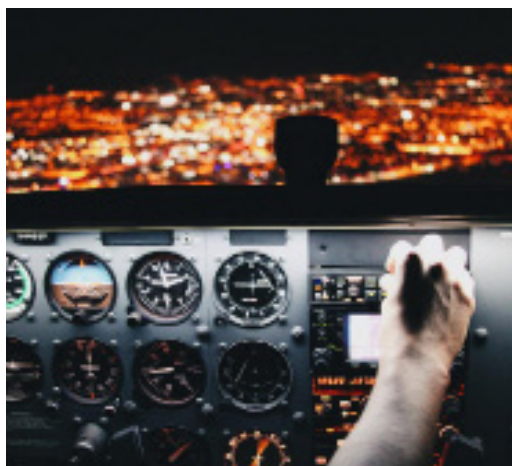
- En taekwondo atlet lavede en præsentation i januar 2020 og en sokatira atlet lavede en præsentation i februar 2020. De fortale om at være kvinder i elitesport og om de vanskeligheder, der kan følge med.

En anden inviteret gæst var en bjergbestiger, der fik et hjerteanfald på en klatretur med en anden bjergbestiger. Læreren fortalte elever, at foredraget ville være om robusthed og at de derfor skulle forberede spørgsmål om robusthed.



Foredrag af en inviteret gæst

- ▶ En jagerpilot blev inviteret til at fortælle om kampen for at blive pilot, om udfordringer i jobbet og hvordan man kan tackle dem.



- ▶ En ordblind forfatter blev inviteret til at fortælle om udfordringerne i forbindelse med at have et læsehandicap og om at få gennembrud som en anerkendt dansk forfatter på trods af det.



Besøg af en Non-Governmental Organisation –NGO

- ▶ En NGO som skolen jævnligt samarbejder med kom på besøg for at holde foredrag og det blev gennemført som anvist i manualen. Eleverne stillede NGO folkene spørgsmål som blandt andet drejede sig om sammenhængen mellem Anorexi og Bulimi og om Food (mad) Banken.



Robusthed på foto eller video

- ▶ Denne aktivitet blev lavet under de særlige omstændighed i forbindelse med Corona nedlukning. Skolerne var lukkede og eleverne blev undervist online hjemmefra.

For at bidrage til at skabe et læringsmiljø med positive relationer blev UPRIGHT programmet gennemført som online undervisning på skolens platform. Eleverne lavede den følgende aktivitet: „ find din mobil telefon og tag et foto eller lav en kort video (max 1 minut).“

Tag et foto eller lav en video alene eller sammen med venner/familie, der viser betydningen af robusthed. Efterfølgende blev de forskellige fotos udstillet på et website, så alle kunne se dem.



Robusthed på foto eller video

- ▶ Alle 8. Årgangs elever fra 3 klasser og en enkelt 9. klasse lave en fotokonkurrence og efterfølgende udstilling om robusthed.

Lærerne havde på forhånd valgt 4 hovedkategorier; Ansvarlighed (Ansvarlig beslutningstagning), kommunikation (Assertive kommunikationsstrategier), relationer (Relationskompetencer) og konflikter (Konfliktløsning).

Hver klasse blev tildelt en af de fire hovedkategorier og i hver klasse skulle eleverne tage eller finde et billede af deres fortolkning af eksempelvis robusthed og ansvarlighed eller robusthed og relationer.

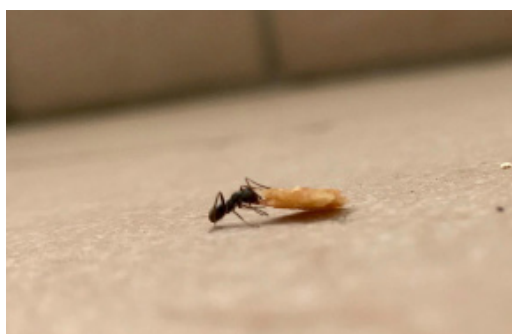


Robusthed på foto eller video

- ▶ Denne aktivitet blev udelukkende udført online på grund af Corona nedlukning.

Dem, der organiserede denne aktivitet, lavede et opslag på skolens Facebook side om at poste „robustheds foto“. Et frivilligt online dommerpanel (inklusiv en professionel fotograf) skulle udvælge de bedste billeder. Med et social robustheds perspektiv ville det at vinde konkurrencen være en belønning for hele klassen. Tre billeder blev udvalgt, som de mest repræsentative for robusthedsbegrebet set i lyset af de pan-europæiske restriktioner, som vi alle var underlagt under Corona krisen. Vinderen blev annonceret på Facebook siden og på den online platform. På 2 skoler var denne aktivitet del af online billedkunst undervisningen.

For at øge deltagelsen i aktiviteten blev der sendt en email til alle familier og alle lærere på forsøgsskolerne og der blev organiseret en reklamekampagne for aktiviteten på de lokale Facebook sider. Gode forslag til at gøre aktiviteten endnu mere attraktiv: Involver lærerne til at informere og motivere eleverne til aktiviteten, udlov UPRIGHT gevinster for konkurrencen.

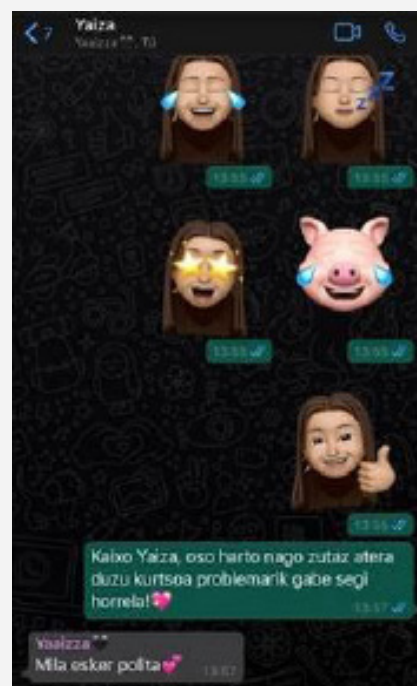


Ros-event (online version)

- ▶ Denne aktivitet blev lavet under de særlige omstændighed i forbindelse med Corona nedlukning. Skolerne var lukkede og eleverne blev undervist online hjemmefra.

For at bidrage til at skabe et læringsmiljø med positive relationer blev eleverne i online undervisningen bedt om at gøre følgende

1. - Vælg en person på skolen (klassekammerat eller lærer) eller hjemme og post noget positivt om personen i et "online ros-event".
2. - Tag et billede af personen (med hans/hendes tilladelse)
3. - Tilføj en kompliment (noget positivt ved personen).
4. - Send en kopi af billedet til lærerens e-mail og læreren vil så dele det på skolens sociale medier.





UPRIGHT Partnere

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Dette materiale er en del af et projekt der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsafale nr. 754919. Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.