

Monitorerings-skema - UPRIGHT TRIVSEL FOR ALLE



Instruktioner om hvordan man implementerer

UPRIGHT Trivsel for ALLE programmet

Trivsel for ALLE programmet består af at lave aktiviteter, der fremmer en trivselskultur i skolen. Aktiviteterne består af:

1. At udstille UPRIGHT plakater (papirudgave eller digitalt)
2. At vise alle UPRIGHT korte digitale budskaber (papirudgave eller digitalt)
3. At lave mindfulness øvelser 4 gange i løbet af skoleåret
4. At lave 4 fælles aktiviteter fra kataloget i manualen i løbet af skoleåret.



Monitorerings-skemaet er til at følge implementeringsprocessen for **UPRIGHT Trivsel for ALLE** programmet. Udfyld nedenstående skema ved gennemførelse af de forskellige aktiviteter.

Status:

- 1 = Ikke gennemført
- 2 = Delvist gennemført
- 3 = Gennemført

	1	2	3
1. Udstilling af plakater			
1.1 Mindfulness plakater har været udstillet i løbet af skoleåret			
1.2 Coping plakater har været udstillet i løbet af skoleåret			
1.3 Mestrings plakater har været udstillet i løbet af skoleåret			
1.4 Social emotionelle kompetencers plakater har været udstillet i løbet af skoleåret			
1.5 UPRIGHT plakaten har været udstillet i løbet af skoleåret			
2. Korte digitale budskaber			
2.1 "Du kan ikke stoppe bølgerne, men du kan lære at surfe" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.2 "Hvor du end går, der er du" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.3 "Livet er en dans. Mindfulness er vidne til dansen" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.4 "Lev i øjeblikket. Kun dette øjeblik er livet" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.5 "Coping – Kognitiv adfærdsmodifikation" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.6 "Coping – konfliktløsning" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.7 "Coping – Kommunikationsstrategier" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.8 "Coping – Mental sundhed" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.9 "Mestring – Lær at rejse dig igen efter en nedtur" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.10 "Mestring - Stræb efter udvikling – ikke perfektion" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.11 " Mestring – De som tror på det, kan overkomme det" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.12 " Mestring – Alle skal bidrage til den gode klassekultur" budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.13 " Mestring – En leder er en.." budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.14 "SEK – Hold af mig..." budskabet har været vist i løbet af skoleåret			



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.

2.15 "SEK – Et smil kan..." budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.16 "SEK – Ingen er rig nok..." budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.17 "SEK – Den mest magtfulde...." budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
2.18 "SEK - Det er et valg...." budskabet har været vist i løbet af skoleåret			
3. Mindfulness øvelser			
3.1 Mindfulness udendørs aktivitet			
3.2 Mindfulness: Popcorn aktivitet			
3.3 Ankeret (lydfil)			
3.4 Ryst det hele og så ro på igen (lydfil)			
3.5 Lyde og tanker (lydfil)			
3.6 Kropsskanning (lydfil)			
3.7 Loving-Kindness meditation (lydfil)			
3.8 Skift gear – mindfulde skridt (lydfil)			
3.9 Hør det hele – opmærksom lytning			
4. Fælles aktiviteter – vælg 4			
4.1 "Gør det selv" plakater om UPRIGHT kompetencer			
4.2 UPRIGHT Messe			
4.3 Hvad har vi lært i UPRIGHT? Gennemgang af UPRIGHT-programmets komponenter og kompetencer			
4.4 UPRIGHT- elever underviser yngre elever i UPRIGHT-kompetencer			
4.5 Gode gerninger: Giv det videre			
4.6 Filmprojekt: For eksempel "Giv det videre"			
4.7 Taknemmelighedsbreve			
4.8 Gruppespil: Lykkehjulet			
4.9 Gæsteforedrag: Invitér en sportsudøver			
4.10 UPRIGHT tovholder præsenterer UPRIGHT			



4.11 UPRIGHT tovholder laver UPRIGHT workshop			
4.12 Besøg en NGO (Non-Governmental Organisation)			
4.13 Sociale medier: Udarbejdelse af en video: Hvad er UPRIGHT?			
4.14 Robusthed på fotos eller video			
4.15 Ros-event på sociale medier			
4.16 Hjælp andre via sociale medier			
4.17 Lav en video-story på de sociale medier			

