

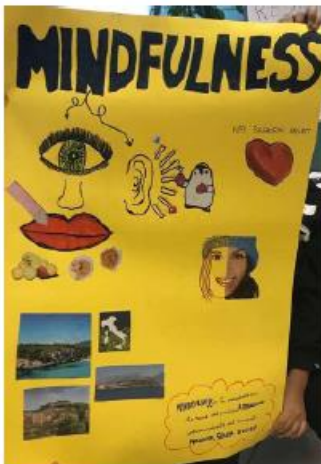
Appendix

Eksempler på udførte aktiviteter



Gør det selv: plakater om UPRIGHT kompetencer

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

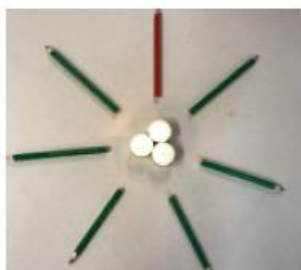


UPRIGHT messe

- ▶ 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

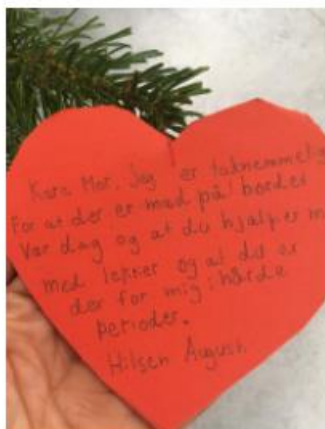
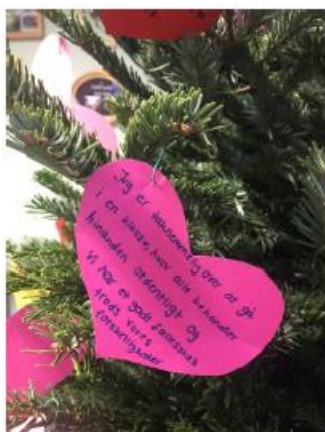
- ▶ Alle elever på 8. og 9. årgang lavede et „giv det videre“ eksperiment, hvor de skulle lave 5 gode gerninger i løbet af en uge og efterfølgende fortælle om det i skolen. De startede i det lokale indkøbscenter og sluttede med at gøre gode gerninger hjemme hos familien.

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 fortalte 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 læsehåndicap 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. Årangs 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



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