



Idéer för behandling av temat: Välbefinnande

- Vi gör tillsammans ett collage/en affisch om trafikljus-verktyget (rött = jag stannar upp, gult = jag accepterar, grönt = jag agerar klokt). Vi hittar på olika alternativ för varje färg, hur man kan agera i en utmanande situation. (Till exempel: rött – känn efter i kroppen, gult – räkna till tio, grönt – lämna situationen.)
- Vi undersöker kraven och effekterna av olika motionsformer på kroppen. Eleverna kan presentera sina egna hobbyer utifrån kroppens perspektiv. Vi kan också prova på klasskamraternas fritidsintressen tillsammans. Vi uppmärksammar att nästan alla sporter/motionsformer kräver övning.
- Välbefinnandeveckor: Vi hittar tillsammans på en utmaning för varje vecka under en månad (till exempel: rörelse på varje rast, en halv tallrik grönsaker till lunch, en avslappnings- eller koncentrationsövning på morgonen, en vilostund på eftermiddagen...). Vi för dagbok över våra upplevelser.
- Vi väljer en gemensam nyhet eller företeelse kopplad till välmående eller rusmedel, vilken varje elev söker upp med sin egen dator eller telefon via en sökmotor. Läraren kan också göra samma sökning. Vi diskuterar resultaten: Fick alla samma resultat på första sidan? Varför/varför inte? Vi diskuterar hur tillförlitlig informationen är.
Alternativt kan läraren välja några olika webbsidor där samma ämne behandlas ur olika perspektiv (positivt/negativt) eller med olika tonfall (skrämsel/neutralt). I grupp eller par tar vi reda på bland annat:
 - Vem är textens författare?
 - På vilken webbplats är texten publicerad?
 - Vilket perspektiv har texten på ämnet?
- Eleverna (och läraren) kollar i sin telefon hur många timmar de i genomsnitt använder den per dygn. Informationen kan antingen hållas privat eller samlas in anonymt (t.ex. på lappar) och delas med gruppen. Vi diskuterar resultaten: Hur märker man om skärmtiden börjar påverka det egna välmåendet negativt? Vilka aktiviteter i telefonen ökar eller minskar välbefinnandet?