

# Monitorerings-skema

## - UPRIGHT Trivsel for OS



### Instruktioner om hvordan man implementerer

#### UPRIGHT Trivsel for OS programmet

Programmet indeholder minimum 18 udførte lektioner à 40 minutter. Mere end en lektion om dagen kan udføres med forbehold for, at hver lektion er på 40 minutter.

- **1. lektion:** Præsentation af UPRIGHT + Mindfulness
- **14 lektioner** 1 lektion af min. 40 minutters varighed for hver kompetence + mindfulness lydfil + afslutningsøvelse
- **3 lektioner** Fordybelse i foretrukne kompetencer i forhold til lokale behov.

Anvendelse af rubrics ved begyndelse og afslutning af hver komponent anbefales.

Ud over de 18 lektioner, opfordres hver skole til at udføre yderligere 6 lektioner (i alt max. 24 lektioner). Indholdet af disse 6 lektioner vælges af lærerne (fleksibilitet) i forhold til muligheder og prioriteringer i de enkelte klasser. Lektionerne anbefales at være **interaktive og åbne for spørgsmål fra elever, så deres behov og interesser mødes**. Kompetencer i forhold til lokal kontekst kan også være en del af programmet.

#### Instruktioner om udførelse af en lektion med eleverne

Alle 18 lektioner med elever bør indeholde de følgende elementer. Man kan ændre på rækkefølgen af elementerne – særligt hvis man har gentaget den samme rækkefølge flere gange.

1. Stof til eftertanke
2. Gennemgang af teori
3. UPRIGHT video
4. En historie til diskussion eller dilemma (gerne en af dem)
5. Øvelser (mindst en af dem)
6. Mindfulness øvelse
7. Forslag til film eller filmklip
8. Afslutningsøvelse
9. Eventuelt hjemmearbejde



Dette monitorings-skema er til at følge implementeringsprocessen for **UPRIGHT Trivsel for OS** programmet. Udfyld nedenstående skema efter gennemførelse af de forskellige lektioner.

**Status:**

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

	1	2	3
<b>1. Mindfulness</b>			
<b>1.1 UPRIGHT præsentation og Mindfulness</b>			
<b>2. Coping 4 lektioner</b>			
<b>2.1 Kognitiv Adfærdsændring</b>			
- En historie til diskussion: Den gamle høvding			
- Emne til diskussion: Annas historie			
- Selv- snak			
- Automatiske tanker			
- Tankedetektiv – at udfordre tankefælder			
- Scor dine tanker med Itoi Scoreboard			
- Mindfulness øvelse: Ankeret			
<b>2.2 Konfliktløsning</b>			
- En historie til diskussion: Bjørn og Paul			
- Dilemma			
- Forskellige typer konflikter			
- Tilgange til konflikter			
- Forskellige former for konflikter			
- I-message – jeg-beskeder			
- Integrativ forhandlingsmodel			
- Mindfulness øvelse: Ankeret			
<b>2.3 Assertive Kommunikationsstrategier</b>			
- En historie til diskussion: Spand og øseske			
- Dilemma			
- Typer af reaktioner			
- En lomme fuld af perler			



- Aktiv lytning			
- Dårlige vaner			
- Virkelige forhold			
- Mindfulness øvelse: Ryst det hele – og så ro på igen			
<b>2.4 Mental Sundhed</b>			
- En historie til diskussion: Støtte fra en ven			
- Dilemma			
- Quiz om angst			
- Gruppe diskussion			
- Video om angst			
- Quiz om depression			
- Karikaturtegninger: Depression			
- Er din ven deprimeret?			
- Skriv et brev for at forklare depression			
- Mindfulness øvelse: Ryst det hele – og så ro på igen			
<b>3. Mestring 5 lektioner</b>			
<b>3.1 Selvtillid</b>			
- En historie til diskussion: Det lille damptog			
- En historie til diskussion: The Fight Song			
- Dilemma			
- Succesoplevelser: Stjernestunder			
- Rollemodeller			
- Verbal overtalelse			
- Fysiske og psykiske tilstande			
- Visualisering: Du kan godt			
- Mindfulness øvelse: Lyde og tanker			
<b>3.2 Growth mindset</b>			
- En historie til diskussion: elefantens tankegang			
- Emne til diskussion: Ekstra indsats			
- Selvtale			
- Udforsk mindset			
- Fra fixed til growth mindset			



- Forskellige former for ros			
- Mindfulness øvelse: Lyde og tanker			
<b>3.3 Følelsesmæssig Robusthed</b>			
- En historie til diskussion: Stronger			
- Positivitetsforhold			
- Humørlisten			
- At bruge håb til at nå mit mål			
- Find viljestyrken			
- Drømmefangeren			
- Forklaringsstile			
- Mindfulness øvelse: Ankeret			
<b>3.4 Social Robusthed</b>			
- En historie til diskussion : Mirakelsæsonen			
- Dilemma			
- Social robusthed			
- Marias historie			
- Robusthedsark A			
- Min egen sociale robusthed			
- Robusthedsark B			
- Balloner			
- Giftigt affald			
- Mindfulness øvelse: Kropsscanning			
<b>3.5 Lederskab</b>			
- En historie til diskussion : John			
- Dilemma			
- Implementering af Johns historie			
- Lederskabsark A			
- Dine lederevner			
- Lederskabsark B			
- Det fantastiske Spiderman-show			
- Simon siger			
- Vision, mission og planlægning			
- Mindfulness øvelse: kropsscanning			



4. Social Emotionelle Kompetencer 5 lektioner			
<b>4.1 Selvindsig</b>			
- En historie til diskussion : Sæt styrkerne i spil			
- Dilemma			
- Listen med god til/dårlig til			
- Styrkeprofilen			
- Sæt en pris på dig selv			
- Selvtillids-quiz			
- Spot styrkerne			
- Mindfulness øvelse: Loving-Kindness Meditation			
<b>4.2 Selvstyring</b>			
- En historie til diskussion: 10 citater fra Jim Carreys tale			
- Dilemma			
- Min motivation			
- Fem måder til at udvikle selvstyring			
- Styr dine lyster			
- Spis elefanten			
- Plan B			
- Mindfulness øvelse: Loving-Kindness Meditation			
<b>4.3 Social Bevidsthed</b>			
- En historie til diskussion: Giv det videre			
- Dilemma			
- Mine følelser			
- Appendix A			
- Appendix B			
- Andre menneskers følelser			
- Gøre gode gerninger			
- Robin Hood			
- Inklusion			
- Mindfulness øvelse: Loving-Kindness Meditation			
<b>4.4 Relationskompetencer</b>			
- En historie til diskussion: De to venner			
- Dilemma			



- Det sociale network			
- Hvad kan vi gøre for at bevare vores venner?			
- Vores klasse, når den er bedst			
- Føle sig afvist eller accepteret			
- Great balls of fire			
- Mindfulness øvelse: Skift gear – mindfulde skridt			
<b>4.5 Ansvarlig Beslutningstagning</b>			
- En historie til diskussion: Historien om en pige			
- Dilemma			
- Typer af ansvarlige valg			
- Rollespil: Hvordan tager man gode beslutninger?			
- Gode beslutninger			
- Tjekliste for beslutningens kvalitet			
- Historien om Bernard			
- Mindfulness øvelse: Hør det hele – opmærksom lytning			
<b>5. Prioriterede kompetencer</b>			
5.1 Første kompetence			
5.2 Anden kompetence			
5.3 Tredje kompetence			
<b>6. Valgfrie lektioner</b>			
6.1 Lektion 1			
6.2 Lektion 2			
6.3 Lektion 3			
6.4 Lektion 4			
6.5 Lektion 5			
6.6 Lektion 6			
<b>7. Kommunikation med forældre</b>			
7.1 Information om UPRIGHT sendt til forældre			
7.2 Folder			
7.3 Manual til familier udleveret			
7.4 Regelmæssige opdateringer om udførelse af programmet sendt til forældre			
7.5 Møde med forældre			
<b>8. Andre lærere og øvrigt personale</b>			



8.1 Informeret om UPRIGHT og hvordan de kan bidrage			
---	--	--	--



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.