

GRANSKA DITT DYGN

Syfte: Att hjälpa elever att reflektera över hur deras tid fördelas under ett vanligt dygn och vad de eventuellt vill ändra för att må bättre, hinna med skola och fritid eller skapa balans.

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 20 - 30 minuter

Material till elever: Helst färgpennor men det går även med en penna per elev.

Förberedelser för lärare: Skriv ut bilaga 1 & 2.

GENOMFÖRANDE

Be eleverna fundera på hur deras 24 timmar ser ut "en vanlig skoldag". Se bilaga 1

STEG 1

Fyll i med färgpennor och skriv vad du gör vid de olika delarna, ett typiskt nuvarande dygn

STEG 2

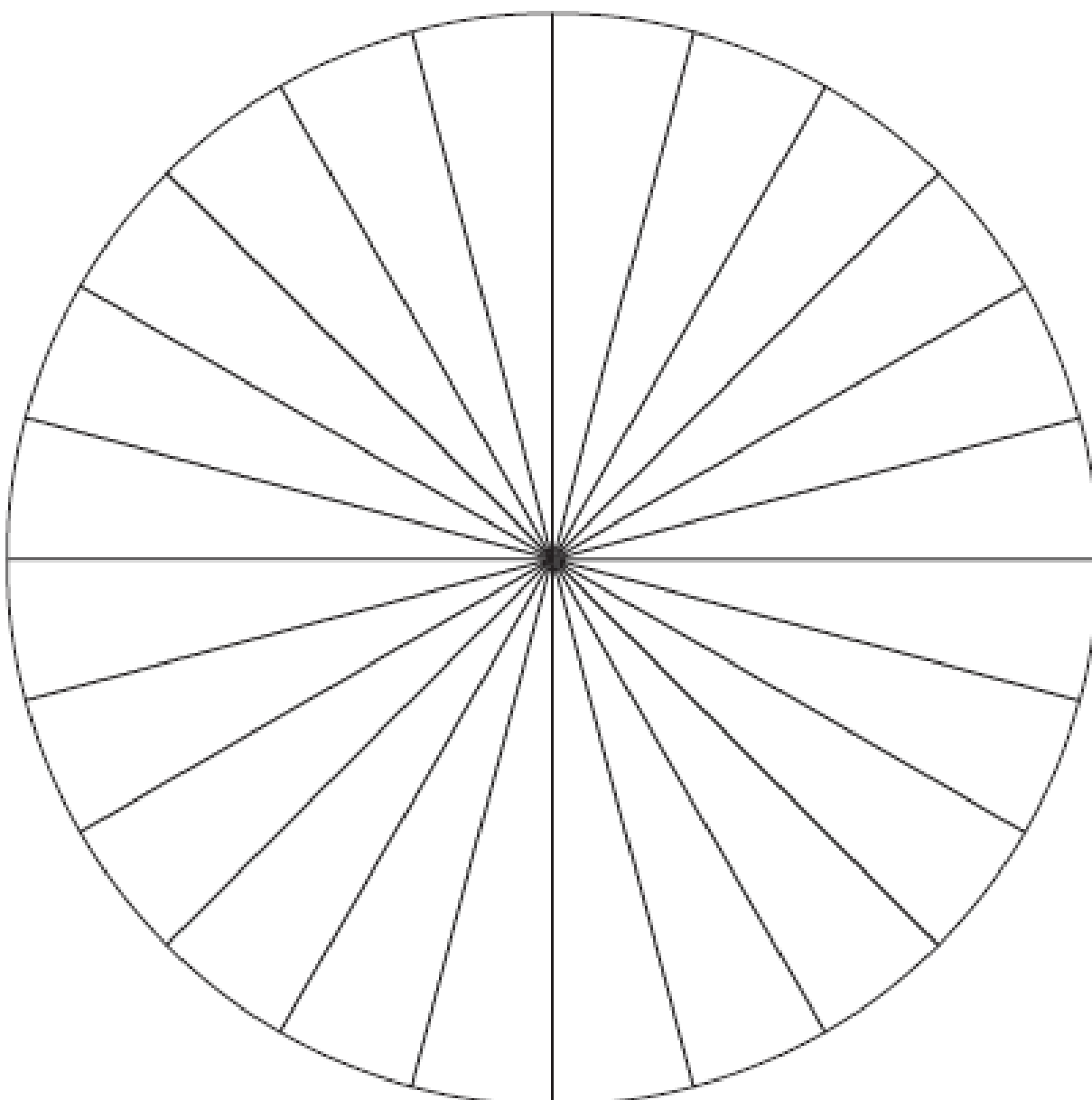
Gör sedan ditt önskade läge. Se bilaga 2

- Vad vill du göra mer av?
- För att få tid, vad skulle du kunna göra mindre av?



BILAGA 1

Nuläge



BILAGA 2

Önskat läge

