

## TALLRIKSMODELLEN FÖR ATT MÅ BRA

**Syfte:** Syftet är att stödja elevens skolprestationer genom att främja balans mellan skolarbete, fritid och återhämtning – en förutsättning för välmående och koncentration.

**Målgrupp:** årskurs 7-9

**Tidsåtgång:** 30 - 40 minuter

**Material till elever:** Papper och penna

**Förberedelser för lärare:** Du väljer om du vill ha en PPT-presentation av modellen eller rita på tavlan för instruktion och bakgrund.

---

### GENOMFÖRANDE

Exempel på introduktion:

“Ni vet tallriksmodellen för mat – att kroppen behöver lite av varje för att må bra. Hjärnan funkade likadant. Det finns en mental tallrik som visar vad hjärnan behöver för att vi ska må okej, det är våra grundbehov”.

Visa, eller rita snabbt på tavlan, en cirkel uppdelad i delar och nämn kort:

- Sömn, vila, paus
- Rörelse, fysisk aktivitet
- Vara med andra
- Göra saker man gillar
- Fokus

Betona att det inte finns någon perfekt tallrik, att alla människor har olika balans och att detta handlar om att förstå sig själv, inte bedömning. För att göra övningen enkel har vi sammanfattat tre behov som eleverna ska jobba med: krav, fritid och återhämtning.

### STEG 1 – RITA DIN EGEN TALLRIK

Vi har förenklat grundmodellen ner till tre behov. Be eleven rita sin egen tallrik och dela upp den i tre delar.

- Krav (skola + annat som tar energi)
- Fritid (sånt som är kul)
- Återhämtning (sånt som fyller på energi)

*Uppgift:* Låt eleven fylla i ungefär hur stor del varje område tar i vardagen just nu.

## STEG 2 – SKRIV KONKRETA EXEMPEL

I varje del skriver eleven saker och aktiviteter som ingår där:

Exempel:

- Krav: läxor, prov, träningar, social press
- Fritid: kompisar, spel, intressen
- Återhämtning: sömn, pauser, lugn tid, promenader

## STEG 3 – REFLEKTIONSFRÅGOR

Sammanfatta något i stil med: Hur vi mår hänger ihop med vad vi gör med vår tid. Det viktiga är inte att ändra allt, utan att förstå sig själv lite bättre.

Låt eleverna reflektera över följande frågor och skriva ner svaren. Inget behöver sägas högt.

### Om krav

- Vilka krav känns störst just nu?
- Är något av kraven möjligt att minska eller be om hjälp med?

### Om fritid

- Gör du sådant som du tycker är roligt?
- Finns det aktiviteter du saknar?

### Om återhämtning

- Vad ger dig mest energi?
- Sover du tillräckligt?
- Har du tid att bara vara?

Om hjärnan fick önska, vad tror du den skulle önska mer av?

---

## STEG 4 – MIN FÖRÄNDRING DENNA VECKA

Avsluta med att eleven får välja 1 konkret sak att testa kommande vecka för att må bättre. Exempel:

- jag ska lägga mig 30 min tidigare
- jag ska ta en paus mellan aktiviteter
- jag ska be om hjälp med läxplanering
- jag ska göra en sak jag gillar varje dag

Källhänvisning: inspirerats av "Mentala tallriksmodellen" från "Det syns inte" men här i en förenklad form. <https://detsynsinte.se/larverktyg>