



EN SÄRSKILD SOMMAR



Pratstartare för
gymnasiesärskolan

Utbildningsmaterial till En Särskild Sommar

PRATSTARTARE FÖR GYMNASIESÄRSKOLAN

Om programserien och dess syfte

Dessa 18 pratstartare är korta videos där elever i gymnasiesärskolan tar upp olika viktiga ämnen som har med vuxenlivet att göra. De är tänkta att inleda en klassrumsdiskussion kring olika teman. Delarna är plockade ur UR:s realityserie *En Särskild Sommar*, med premiär i tv hösten 2020. Vissa delar av avsnitten är utformade som tävlingar där ungdomarna tävlar mot varandra i lag, inom det tema som avsnittet handlar om. De ungdomar som medverkar i avsnitten har alla intellektuell funktionsnedsättning och går själva i gymnasiesärskolan. I avsnitten reflekterar de över kärlek och relationer, livet med IF, självständighet, vuxenlivet och framtiden.

Avsnittsförteckning

1 Kondomer

2 Sex

3 Hitta en partner

4 Bädda sängen

5 Att vilja ha barn

6 Storhandla

7 Föräldrar för en dag

8 Hålla tal

9 Tvätta kläder

Avsnitten är 2-6 minuter långa och kan användas i valfri ordning.

10 Vänskap

11 Motion och träning

12 Diagnosen

13 Möbler

14 Boende och pengar

15 Gissa priset

16 Särskolan

17 Att bli vuxen

18 Gå på dejt

Koppling till läroplanen, GySär13

Programmen och handledningens övningar kan kopplas till följande kunskapsmål:

Det är skolans ansvar att varje elev efter genomförd gymnasiesärskoleutbildning utifrån sina förutsättningar

- har tillägnat sig kunskaper i de kurser eller ämnesområden som ingår i studievägen och kan använda dessa i samhällsliv, arbetsliv, för fortsatta studier och i vardagsliv,
- har utvecklat sin förmåga att
 - formulera, analysera och pröva antaganden samt lösa problem,
 - reflektera över sina erfarenheter och sitt eget sätt att lära,
 - kritiskt granska och värdera påståenden och förhållanden, och
 - lösa praktiska problem och arbetsuppgifter,
- har utvecklat kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa,
- har kunskaper om samhälls- och arbetsliv,
- har utvecklat sin förmåga att kritiskt granska och bedöma information för att kunna diskutera och ta ställning i olika livsfrågor och värderingsfrågor,
- har stärkt sin tilltro till den egna förmågan att själv och tillsammans med andra ta initiativ, ta ansvar och påverka sina villkor
- fått möjlighet att reflektera över sina erfarenheter och tillämpa sina kunskaper och
- utvecklat självkännedom och ökat förmåga att analysera valmöjligheter och bedöma vilka konsekvenser dessa kan ha.

Att arbeta med programmen i undervisningen

Programmen kan användas inom många av gymnasiesärskolans kurser. De kan också med fördel användas på mentorstimmar eller i ämnesövergripande lektioner. Syftet är att eleverna ska få förståelse för olika sammanhang, träna sin självständighet och jobba mot personliga mål inför vuxenlivet.

Till varje avsnitt i programserien finns en handledning som innehåller:

1. En kort beskrivning av avsnittets innehåll.
2. Frågor eller citat att samtala om.
3. Uppdrag kopplade till läroplanen och avsnittets innehåll.

Till vissa uppdrag finns arbetsblad. De hittas under ”pedagogiskt material”.

Handledningen hänvisar till användning av två askar:

- ”klassens frågelåda”, en större ask för klassrumsdiskussioner
- ”framtidens ask”, en mindre, personlig ask för varje elev.

Klassens frågelåda – klassrumsdiskussioner

Använd en tom burk med lock eller en skokartong för att skapa ”Klassens frågelåda”. Illustrera gärna asken med ord, teckningar eller bilder som eleverna förknippar med framtiden och med att vara vuxen. Ni kan låta utsmyckningen av asken bli ett moment i sig. Asken används i lärarhandledningen till att samla frågor från eleverna efter varje avsnitt. Till avsnitten finns även färdiga frågor och citat från ungdomarna i programmet att samtala kring.

En av svårigheterna med undervisning om sexualitet, relationer och diagnoser är att kunna balansera mellan det personliga och det privata. Det är centralt att respektera elevens behov av integritet.

Användningen av anonyma frågor från eleverna, blandat med frågor och citat från programmen, kan hjälpa till att få igång ett samtal.

Framtidens ask – elevens personliga

Längst bak i lärarhandledningen finns ett kopieringsunderlag: en modell på en ask.

Syftet är att varje elev också skapar sin egen ask där hen samlar personliga mål; saker som hen vill lära sig mer om, eller sysslor och färdigheter att behärska. Det kan handla om vardagssysslor, som att stryka kläder och laga mat. Det kan också handla om att lära sig mer om sin diagnos eller öva på att inleda relationer.

Låt tillverkningen av asken bli ett moment i sig. Använd mallen för att vika och limma ihop en egen ask. Om man vill göra den större kan man förstora mallen till A3-format. För gärna över ritningen till ett lite tjockare papper eller limma fast mallen på ett tjockare papper. Klipp ut, färglägg, illustrera och vik sedan ihop asken och limma ihop sidornas kanter.

Avsnitt 1: Kondomer

Om man vill ha sex kan man skydda sig mot att få barn eller sjukdomar med kondomer. Ungdomarna i avsnittet tävlar i att sätta på en kondom på rätt sätt. Denna pratstartare är tänkt att inleda en klassrumsdiskussion om preventivmedel.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Varför är det bra att använda kondom vid sex?
2. Vad ska man tänka på när man ska trä på en kondom?
3. Vems ansvar är det att skydda sig mot att få en könssjukdom eller att bli med barn?
4. Var kan man få tag på kondomer och vilka olika sorters kondomer finns det?
5. Vart kan man vända sig om man har frågor om preventivmedel?

Citat att samtala kring

Nils: "Om du gillar att ha sex kan du ha det men då kan du ha kondom".

Nils: "Jag är för ung för att få barn".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om preventivmedel? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Vilka preventivmedel finns det?

Låt eleverna ta reda på vilka andra preventivmedel som finns och vad är de bra för. I avsnittet tar de bara upp kondomer som skydd, men vad skyddar andra preventivmedel emot och vad skyddar de inte emot?

Uppdrag 2. Besök ungdomsmottagningen

Låt eleverna besöka kurator på skolan eller ungdomsmottagningen, i helklass eller mindre grupp. Be dem undersöka till vilken ålder man kan gå till ungdomsmottagningen och vart man vänder sig efter det.

Gå in på www.umo.se. Där finns tydlig och lättläst information om kondomer och andra skydd för att inte bli gravid eller få en könssjukdom. Webbplatsen använder Talande web. All text går att få uppläst om man vill.

Avsnitt 2: Sex

När man hittat någon man gillar kanske man vill ha sex. Man kan ha olika slags funderingar kring sex. Eleverna i avsnittet diskuterar sex och samtycke.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur vet man om någon vill ha sex med en?
2. Hur ska man veta om någon inte vill ha sex? Vad menas med samtycke?
3. Varför är det pinsamt att prata om sex?
4. Vad betyder orden heterosexuell, homosexuell och bisexuell?
5. När är man mogen att ha sex? Vad säger lagen om hur gammal man måste vara för att få ha sex?

Citat att samtala kring

Nils: "Att tvinga någon att ha sex är olagligt".

Julia: "Temat (sex) är viktigt för det är en del av livet".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om sex? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Mitt privatliv

Ge som läxa till eleverna att undersöka informationen på appen Privatliv som handlar om kroppen, känslor, relationer och sex. Den riktar sig till ungdomar med IF. Den finns både som app och som webbplats på www.mittprivatliv.se.

Gå in på www.umo.se. Där finns tydlig och lättläst information om kyssar, hängel och sex. Webbplatsen använder Talande web. All text går att få uppläst om man vill.

Avsnitt 3: Hitta en partner

Hur hittar man någon att vara tillsammans med? Ungdomarna i avsnittet diskuterar känslor och tankar kring att träffa en partner och hur det känns när relationer tar slut. Pratstartaren är tänkt att inleda en diskussion kring temat att vara tillsammans med någon.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur hittar man en partner? Vilka olika sätt finns det?
2. När vet man om man är tillsammans?
3. Hur vet man om man passar ihop med någon?
4. Hur vet man att man är kär? Hur känns det?
5. Hur kan det kännas när ett förhållande tar slut?

Citat att samtala kring

Johnny: "Bara vara sig själv för om inte personen gillar att man är sig själv – då är det ingen mening med det".

Daniella: "När någon gör slut känns det som att hjärtat är helt krossat".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om relationer och om att hitta en partner? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Ragningsknepe

Be eleverna skriva ner alla ragningsknepe de vet på lappar och lägg i lådan. Dra upp en lapp i taget och diskutera tillsammans. Tycker eleverna att det är bra knepe eller inte?

Uppdrag 2. Dejten

En dejt behöver inte innehålla rosor och tända ljus. Det kan lika gärna vara en promenad eller en fika. Låt eleverna spela ett rollspel om att vara på dejt. Påminn om att hålla en balans i samtalet så att båda pratar lika mycket. Påminn också om att:

- Försöka vara intressant för den andre och var intresserad tillbaka.
- Försöka fokusera på vad den andra personen säger och ställa många frågor. Så blir du en bra lyssnare och alla älskar ju att bli lyssnade på.

Gå in på www.umo.se. Där finns lättläst information om kärlek och relationer. Webbplatsen använder Talande web. All text går att få uppläst om man vill.

Avsnitt 4: Bädda sängen

Uppdrag 2 har arbetsblad.

När man är vuxen och bor själv är det bra att kunna byta lakan och bädda sängen. Ungdomarna i avsnittet tävlar om vilket lag som bäddar en säng rätt och snabbast. Denna pratstartare är tänkt att inleda en diskussion kring temat hem och hushåll.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Kan du bädda sängen? Hur gör du då?
2. Hur ofta byter man lakan, påslakan och örngott?
3. Vilka morgonrutiner har du från det att du vaknar på morgonen?
4. Varför har man örngott, påslakan, underlakan, överkast, madrasskydd och prydnadskudde? Och i vilken ordning kan man bädda en säng?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om olika hushållssysslor? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Bädda en säng

Gå igenom arbetsgången för att bädda en säng. Låt eleverna få i uppdrag att bädda sin säng under några veckor. Samma sak kan göras med andra hushållssysslor, till exempel diska och städa. Be gärna någon i familjen att ge feedback på hur det går.

Uppdrag 2. Hushållssysslor (arbetsblad)

Vad räknas som hushållssyssla? Vilka hushållssysslor vill eleverna lära sig? Be eleverna skriva ner vilka olika hushållssysslor de kan bra, kan lite eller inte alls? Be dem markera vilka de vill lära sig att behärska bättre. Låt eleverna fundera på anledningen till att de inte kan sysslan? Har de aldrig provat, inte tränat tillräckligt många gånger eller finns det någon annan orsak? Låt dem dela med sig av tips till varandra; hur de utför de sysslor som de kan bra.

Avsnitt 5: Att vilja ha barn

Många unga undrar hur det skulle vara att bli förälder. Ungdomarna i avsnittet samtalar om funderingar kring att skaffa barn och hur olika familjer kan se ut. Denna korta pratstartare är tänkt att inleda en klassrumsdiskussion kring temat föräldraskap.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Vill du få barn i framtiden? Varför? Varför inte?
2. Hur ser din familj ut idag?
3. Måste man ha barn för att räknas som en familj? Vad tycker du?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om föräldraskap? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Vad kännetecknar en familj?

Skriv ordet familj på tavlan och be eleverna att komma fram. Låt eleverna skriva upp det som de associerar med ordet familj. Låt dem rita olika familjekonstellationer som de känner till eller vet om existerar. Stöd eleverna i att utvidga tanken till att omfatta fler familjekonstellationer än de vanligaste. Måste en familj bestå av en kvinna och en man? Måste man vara släkt med alla i sin familj? Hur liten eller hur stor måste en familj vara – finns det en begränsning?

Uppdrag 2. Familjeträd

Ge eleverna i uppdrag att rita upp sitt eget familjeträd. Låt tillverkningen av trädet bli ett moment i sig. Dela upp arbetet i en släktforskningsdel och i en del då släktträdet skapas.

Avsnitt 6: Storhandla

Här gäller det att storhandla billigt. Något som är bra att kunna som vuxen. Ungdomarna i avsnittet tävlar om att handla en matkasse med rätt varor till billigast pris. Denna pratstartare är tänkt att inleda en diskussion kring att handla mat och hantera ett hushåll.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Varför kan det skilja i pris mellan samma vara av två olika märken?
2. Är det skillnad i pris mellan att köpa stora förpackningar eller små förpackningar?
3. Vad är ett jämförelsepris?
4. Vilka olika avdelningar brukar matvaruaffärer vara indelade i?
5. Vad är fördelarna och nackdelarna med att storhandla?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om att handla mat? Har de ett favoritrecept som de vill lära sig att laga? Be dem skriva ner ett recept, ett mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Fyll en varukorg på nätet

Gör som ungdomarna i programmet – följ en inköpslista och storhandla billigt. Det lag som handlat billigast vinner. Sätt en tidsgräns för uppgiften.

Tips! Prova momentet e-handel i förväg, så att du som pedagog kan förklara och visa hur funktionerna fungerar. Bekanta er därefter tillsammans genom att jämföra varor. För till exempel mjölk kan man jämföra skillnaden mellan pris, jämförelsepris, volym och fetthalt. Diskutera även andra märkningar såsom ekologisk, laktosfri eller ursprungsland. Låt också eleverna prova att lägga i några varor i korgen för att lära känna formatet innan ni genomför tävlingen.

Gör en egen lista på varor eller följ inköpslistan i programmet:

<i>400 gram krossade tomater</i>	<i>minst 300 gram matbröd (ej knäcke)</i>
<i>1 kg fryst kycklingfilé</i>	<i>100-150 gram bacon</i>
<i>1 liter mjölk, inte laktosfri</i>	<i>100-200 gram pålägg</i>
<i>1 kilo ris</i>	<i>1 kilo spagetti</i>

Avsnitt 7: Föräldrar för en dag

I avsnittet provar två av ungdomarna livet som förälder för en dag med robotbebisen Markus. Denna pratstartare är tänkt att inleda en klassrumsdiskussion kring föräldraskap.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur är det att vara förälder, tror vi?
2. Hur blir man förälder?
3. Vad måste man göra som förälder?
4. Hur är det att vara förälder med IF? Vad kan man behöva för stöd, tror ni?
5. Hur undviker man att bli med barn?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om föräldraskap? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Hur är det att vara förälder?

Ge eleverna i uppdrag att intervjua en förälder med små barn, eller sin egen föräldrar om hur de upplever sitt föräldraskap.

Uppdrag 2. Att vara förälder för en dag

Ge eleverna i uppdrag att fundera över vad de skulle göra om de var föräldrar för en dag. Vilka regler skulle de till exempel sätta upp för sitt barn?

Avsnitt 8: Hålla tal

Uppdrag 1 har arbetsblad.

Som vuxen behöver man ibland prata inför folk. Till exempel när någon fyller år eller när en kompis gifter sig. Ungdomarna i avsnittet skriver tillsammans ett tal om vänskap som de framför inför publik. Denna pratstartare är tänkt att inleda en diskussion kring att skriva och hålla ett tal för andra som lyssnar.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Vad tycker du om att prata inför en grupp? Vad är svårast? Vad är lättast?
2. Hur kan man minska nervositeten?
3. Har du hört ett riktigt bra tal någon gång? Varför var det så bra?
4. När tror du att du kommer att behöva hålla tal i framtiden?
5. Kan man förmedla något på annat sätt än genom att hålla ett tal?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om att prata eller framträda inför publik? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Skriv ett tal (arbetsblad)

Att hålla ett tal till någon man känner kan vara nervöst – och hur vet man vad ska man säga?

Låt eleverna intervjua en klasskamrat som de senare ska hålla ett tal om. Låt dem därefter skriva om intervjun till sammanhängande text utan att frågorna finns med.

Uppdrag 2. Håll ett tal

Låt eleverna hålla ett tal i klassrummet som är 30-60 sekunder långt, om valfritt tema.

Tävla mot varandra och rösta om vinnartalet! Motivera vad i talet som var särskilt bra. För att hålla ett bra tal måste man öva och träna in det. Ju mer man övar på talet desto bättre resultat blir det.

För inspiration, se ett hyllningstal på UR Play:

- *Retorikmatchen 2019*, avsnitt 9 "Bronsmatch" – 20:10'-21:30'

Avsnitt 9: Tvätta kläder

Uppdragen har arbetsblad.

Det är bra och viktigt att ha rena kläder. Men hur gör man, och vad ska man tänka på? Ungdomarna i avsnittet samarbetar kring att sortera och tvätta en tvätt.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur tvättar man kläder på bästa sätt? Vad behöver man tänka på?
2. Titta på tvättlapparna på era tröjor. Vad betyder symbolerna?
3. Vilka olika steg ska man göra när man ska tvätta kläder?
4. Vad kan man tänka på när man köper kläder om man vill kunna tvätta på ett enkelt sätt?

Citat att samtala kring

Stine: "Vi har ett specifikt system för tvätten hemma – jag tror jag ska lära mig den".

Julia: "Allting ger kunskap – om man gjorde fel ena gången så gör man rätt den andra gången".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig att om att tvätta kläder eller andra hushållssysslor? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Sortera tvätt (arbetsblad)

Alla i klassen eller gruppen tar med sig tre rena plagg var hemifrån för att genomföra en sorteringsövning i klassrummet.

- Granska tvättråden på alla kläder och skriv upp de olika symbolerna på tavlan. Vad betyder de och vad behöver man tänka på när man ska sortera upp tvätten i olika högar?
- Inför övningen kan klassen tillverka egna skyltar för att särskilja högarna från varandra och använda som stöd för minnet.
- Använd pictogrambilderna vid behov. Förstora till A3-format om större storlek önskas.

Uppdrag 2. Tvätta kläder hemma (arbetsblad)

- Gå tillsammans igenom arbetsgången för att tvätta kläder.
- Ge därefter eleverna i hemuppgift att öva på att tvätta en eller två maskiner med tvätt.
- Uppdraget innebär att både sortera tvätten, tvätta den och torka den på rätt sätt.
- Använd gärna skyltarna från det första uppdraget, och pictogrambilderna vid behov.

Pictogrambilderna som finns i det tillhörande arbetsbladet är utvecklade för personer som behöver ett alternativt sätt att strukturera och kommunicera, eller som har ett annat modersmål än svenska. Databasen med bilder finns tillgänglig genom Specialpedagogiska skolmyndigheten på www.spsm.se

Avsnitt 10: Vänskap

Vad är vänner bra för, hur får man vänner och hur behåller man dem? Ungdomarna i avsnittet samtalar om vänskap och om att bli kär i en kompis.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur får man vänner?
2. Hur behåller man vänner?
3. Finns det en skillnad mellan vänskap på nätet och vänskap med någon man träffar dagligen?
4. Hur ska en vän vara?
5. Kan man bli kär i en vän? Vad kan det få för konsekvenser?

Citat att samtala kring

Julia: "Båda måste kämpa för vänskapen".

Hussein: "Man måste ha respekt för varandra".

Johnny om att få höra en hemlighet och berätta den vidare: "Är det inte privat".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om vänskapsrelationer? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. En bra vän

Ge eleverna i uppdrag att lista bra egenskaper för en vän. Vad kännetecknar en bra vän? Vilka egenskaper vill man inte ha hos en vän? Hur gör man om man inte gillar något som en vän säger eller gör?

Ta därefter en egenskap i taget och fundera på vad som kännetecknar den egenskapen. Till exempel "snäll" – vad innebär det att någon är snäll och vad kan man göra för att vara snäll?

Låt eleverna berätta eller skriva ner tillfällen då de själva har varit en bra vän för någon eller när någon annan varit en bra vän för dem.

Gå in på www.umo.se. Där finns tydlig och lättläst information om vänskap. Webbplatsen använder Talande web. All text går att få uppläst om man vill.

Avsnitt 11: Motion och träning

Uppdragen har arbetsblad.

Motion och träning är bra för måendet, både kroppen och huvudet.

Ungdomarna i avsnittet tävlar mot varandra i lagstafett med olika träningsstationer.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Varför är det bra att träna?
2. Vad händer med kroppen och psyket vid träning?
3. Vilken slags träning finns det? Vad skulle ni vilja prova?
4. Hur ska man äta när man tränar mycket och när man tränar lite?
5. Vilken motion och träning gör du?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om motion och träning? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Träningsdagbok (arbetsblad)

Håll en träningsdagbok under en vecka. Genom att skriva upp vad du gjort kan du följa din framgång. Beskriv hur det gick eller hur det kändes att träna.

Uppdrag 2. Träningsprogram (arbetsblad)

Gör ett eget träningsprogram som tränar olika delar av kroppen och som innehåller både konditions- och koordinationsträning. Variera mellan moment som tränar balans, styrka och kondition. Variera mellan olika miljöer – utomhus, inomhus eller på ditt rum. Använd arbetsbladet som stöd för att sätta samman ett program. Se bilaga.

Avsluta med en stafett mellan flera lag. Endast en person åt gången tävlar, men man kan byta så ofta som man vill. Det lag som först blir klar vinner. Bestäm i förväg inom gruppen vem som ska göra vilket moment. Använd arbetsbladet som stöd för att sätta samman en tävling med olika moment.

Tips! Följ någon influencer som har träningsprogram på Youtube, till exempel *Idas träningsskola* från Glada Hudikteatern.

Avsnitt 12: Diagnosen

Uppdrag 1 har arbetsblad.

Alla som går i särskolan har diagnosen intellektuell funktionsnedsättning (IF). Det kan vara jobbigt att prata om. Ungdomarna i avsnittet reflekterar över sina känslor, och valet att prata eller hålla det privat.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Vad innebär det att ha IF?
2. Hur lätt eller svårt är det att prata om IF?
3. Vem har lärt mig om IF?
4. Vilket stöd kan man få i vuxenlivet om man har IF?
5. Vilka andra diagnoser finns det?

Citat att samtala kring

Nils: "Jag har autism och lindrig utvecklingsstörning, men de måste respektera mig för den jag är".

Nils: "Man ska vara den man är och det är jag ju".

Stine: "Jag vill helst inte prata om min diagnos (---) det är lite känsligt tycker jag".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om IF eller andra diagnoser? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Hjälpmedel (arbetsblad)

Om man har svårt med sådant som handlar om minne, planering och koncentration finns det digitala hjälpmedel som stöd för att till exempel planera en resa, hitta till ett ställe eller påminna sig om saker. Undersök vilka funktioner som finns på webbsidor, inbyggda i mobiltelefoner eller som appar. Vilka hjälpmedel använder eleverna redan? Vilka vill de använda? Och hur får de tillgång till dem?

Ansaret för hjälpmedel i skolan delas mellan region, kommun och skola. Undersök tillsammans vart man kan vända sig om man är nyfiken på hjälpmedel för personer med IF. Information om hjälpmedel för kommunikation och kognitivt stöd finns på till exempel 1177 vårdguiden, www.1177.se

Uppdrag 2. Vad är LSS?

Om man har IF kan man få stöd enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS. Den innehåller tio olika typer av hjälp för att ge stöd och service. Undersök vilken hjälp som finns. Diskutera i klassen vilka stöd ni känner till idag eller som ni kanske har haft som yngre. Informationen på FUB finns i lättläst version. Man kan också få texten uppläst.

Gå från www.fub.se till fliken *Råd&Stöd*.

Gå därefter in på *Lag och rätt* och vidare till *Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)*.

Avsnitt 13: Möbler

När man flyttar hemifrån behöver man ju möbler. Då är det bra att kunna skruva ihop dem. Ungdomarna i avsnittet tävlar i att montera ihop en möbel rätt, på kortast tid. Denna pratstartare är tänkt att inleda en klassrumsdiskussion kring temat möbler, heminredning och återbruk.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i ”Klassens frågelåda” och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur mycket kan det kosta att köpa möbler till ett rum?
2. Vilka möbler är dyra och vilka är billiga?
3. Vilka möbler måste man ha i ett hem?
4. Hur kan man få tag på möbler om man inte vill köpa nytt?
5. Har du en favoritmöbel – vad gör den så bra?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om möbler och heminredning? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Monteringstävling

Gör en egen skruva-ihop-möbler-tävling i klassrummet. Dela in klassen i grupper. Det är bra om gruppen har en storlek som gör att alla kan komma till tals och hjälpa till i monteringen. Förbered genom att prata om samarbete. Vad kännetecknar ett bra samarbete?

Använd antingen en ny möbel med befintlig manual, eller skruva isär färdigmonterade möbler såsom stolar eller mindre bord. Använd då en möbel som både går att plocka isär och ihop igen.

Förbered också med de verktyg som behövs för isär- och ihop-monteringen.

Uppdrag 2. Hacka en möbel

Hacka en möbel, det vill säga gör en förändring eller förbättring av en möbel. Det kan handla om ett helt nytt utseende eller en helt ny funktion. I detta uppdrag tränas kreativitet och hållbarhet. Sök på internet och hitta inspiration från andra hacks. Genom att göra om inredning som vi redan har hemma så att vi trivs med det ett tag till kan vi bli mer hållbara och konsumera mindre. Något som är bra för både miljön och plånboken.

Avsnitt 14: Boende och pengar

Hur ser drömboendet ut och hur hanterar man pengar?

Ungdomarna i avsnittet samtalar kring detta, och varför det är bra att spara pengar.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur kan ett drömboende se ut?
2. När är det dags att flytta hemifrån? Måste man flytta hemifrån?
3. Vad är ett gruppboende? Kommer du vilja bo själv eller tillsammans med andra?
4. På vilka olika sätt kan man betala en räkning? Har någon av er betalat en räkning själv?
5. Är det någon som sparar pengar till något speciellt? Varför är det bra att spara?
6. Hur ser ni på veckopeng, månadspeng och studiebidrag? Vad ska pengarna räcka till?
7. Har någon av er ansvar för något inköp, till exempel att köpa sina egna kläder?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om boende och pengar? Vad vill de spara ihop pengar till? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Undersök andrahandsmarknaden

Du kanske inte kommer kunna inreda hela ditt hem på en gång. När man väntar hinner man också känna efter vad man egentligen vill ha och behöver. Ett sätt att spara pengar kan vara att köpa möbler och porslin begagnat.

- Var kan man köpa begagnade saker?
- Vilka affärer och webbplatser känner du till?
- Är det alltid billigare för att det är begagnat?

Uppdrag 2. Olika sätt att bo

Vilka olika sätt att bo, med eller utan stöd, finns det för oss som har IF? Arbeta två och två eller i grupp. Leta på webben eller fråga ansvariga i den kommun du bor i och redovisa sedan i klassen.

Avsnitt 15: Gissa priset

Uppdrag 2 har arbetsblad.

Som vuxen lägger man pengar på massa olika saker. Men vad kostar grejerna egentligen? Ungdomarna i avsnittet gissar priset på saker som hör till vuxenlivet. Pratstartaren är tänkt att inleda en klassrumsdiskussion kring hushållsekonomi.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Vet vi vad olika saker kostar?
2. Vad kan man använda för hjälpmedel för att hålla koll på vad saker kostar?
3. Varför kan det ibland vara skillnad i pris, i samma affär, mellan två likvärdiga varor?
4. Hur kan man jämföra priser på nätet? (Googla "Jämför priser")

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om hushållsekonomi? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Gissa priset-tävling

Gör en gissa priset-tävling i klassrummet om fem varor. Använd fysiska saker eller bilder från till exempel reklamblad. Skriv ut färdiga lappar med olika priser. För att öka svårighetsgraden på tävlingen kan man ha fler priser än varor.

Uppdrag 2. Vart tar pengarna vägen? (arbetsblad)

Eleverna i klassen får i uppdrag att under en vecka hålla koll på vad de använder sina pengar till. Eleverna redovisar resultatet för varandra i klassen.

- Hur mycket pengar gick åt?
- Vad har ni använt pengarna till?
- Vilka köp var nödvändiga köp, och vilka var det inte?
- Vilka köp var bra köp, och vilka köp ångrar ni?
- Hur mycket blir en veckas inköp på en månad?

Avsnitt 16: Särskolan

Alla som går i särskolan har intellektuell funktionsnedsättning. Men en del har börjat i en så kallad "vanlig" klass först. Ungdomarna i avsnittet reflekterar över sin skolgång i särskolan och hur det var innan de började där. Pratstartaren är tänkt att inleda en diskussion kring särskolan och andra skolformer.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Varför går vi i särskolan?
2. När började vi särskolan?
3. Vad är skillnaden på särskola och "vanlig" skola?
4. Träffar ni andra ungdomar som inte har IF?

Citat att samtala kring

Daniella: "Jag kämpade så hårt och det blev jättesvårt för mig. (---) Det var som att komma in till en annan värld" (särskolan).

Daniella: "Att mobba någon för att den har en diagnos, det är inte okej".

Casper: "Det var ganska tufft, sista året i grundskolan. Jag tyckte det var ganska skönt att börja i särskolan".

Framtidens ask

Vilket är elevernas bästa minne från gymnasiesärskolan? Be dem skriva ner minnet och lägga det i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Hylla din skola!

Vad är bra med din skola? Vad är du stolt över med din skola?

Lista allt det fina som finns utifrån skolkamrater, lärare, miljö, aktiviteter osv.

Uppdrag 2. Studera eller jobba?

Vad kan man studera eller arbeta med efter gymnasiesärskolan? Har någon av er redan haft ett sommarjobb? Har ni en önskearbetsplats som ni skulle vilja jobba på?

För mer inspiration, se två serier på UR Play:

- *Jag jobbar*
- *Sista terminen i nian.*

Avsnitt 17: Att bli vuxen

Det är vanligt att ha funderingar om det kommande vuxenlivet. Ungdomarna i avsnittet samtalar om självständighet och tankar om framtiden. Pratstartaren är tänkt att inleda en diskussion kring temat att gå från att vara ungdom till att bli vuxen.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor och citat. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Vad ser du fram emot med att bli vuxen? Varför?
2. Vad ser du inte fram emot med att bli vuxen? Varför inte?
3. Vad drömmer du om att göra när du blir vuxen?
4. Blir det enklare eller svårare som vuxen än som ungdom, tror du?

Citat att samtala kring:

Julia: "Det bästa är att stå på egna ben".

Stine: "Jag tror att när man väl lärt sig något är det enkelt".

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om vuxenlivet? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Vuxen

Brainstorma tillsammans i klassen. Skriv ordet vuxen i mitten av tavlan. Fråga eleverna vad de tänker på när de ser och hör ordet. Vilka fördelar och nackdelar finns det med att bli vuxen. Skriv upp deras svar och rösta fram de tre bästa fördelarna med att bli vuxen. Diskutera varför just de fördelarna är de främsta.

Uppdrag 2. Rollspel om planering

Spela ett rollspel utifrån en situation som kräver ansvar och planering, till exempel göra upp en plan och budget för en resa. Eleverna får följande roller:

- en ansvarstagande vuxen
- en spontan vuxen
- några barn.

Avsnitt 18: Gå på dejt

De flesta vill ha en partner att vara med. Men hur gör man? Ett sätt är att fråga om en dejt. Ungdomarna i avsnittet samtalar om vad man kan göra och säga på en dejt och tränar sig i att genomföra en.

Samtalsfrågor

Ge eleverna en stund att skriva ner egna frågor efter visning av programmet. Samla frågorna tillsammans med nedanstående frågor. Lägg dem i "Klassens frågelåda" och dra en fråga i taget. Låt samtalet ta tid och försök få alla delaktiga.

1. Hur vet man om man tycker om någon?
2. Hur gör man ett bra intryck på någon man tycker om?
3. Vad kan man göra på en dejt?
4. Hur gör man om man vill dejta någon?
5. Vad är bra och dåligt med att dejta någon på nätet? Vilka risker finns?

Framtidens ask

Vad mer vill eleverna lära sig om dejting? Be dem skriva ner sin fråga, sitt mål eller ett tips från en kompis att lägga i sin personliga ask.

Uppdrag 1. Rollspel om dejting

På en dejt träffas man, pratar och gör någonting kul. En dejt kan leda till både vänskap och kärlek. Samtala om vad man kan göra på en dejt och skriv upp det på tavlan. Vad gör man innan en dejt och efter en dejt? Vad är bra ämnen att prata om på en dejt med någon man träffar för första gången? Gör som ungdomarna i avsnittet och snabbdejta varandra och poängsätt varje bra sak under dejten.

Uppdrag 2. Forumspel: Katastrof-dejten

För att avdramatisera dejtandet kan man spela forumspel med situationen där dejten urartar. Använd två eller tre karaktärer. Två som ska dejta och kanske någon annan person som finns med i bakgrunden.

Förslag: Två ungdomar träffas på ett café, på en aktivitet eller på stan. Plötsligt händer det något pinsamt och katastrofen är ett faktum.

STOPP! Vem vill hoppa in och byta plats med någon karaktär och rädda situationen?

Om forumspel

Forumspel är en dramatiseringsform där eleverna ska komma fram till alternativa lösningar på dilemman. En grupp spelar upp en scen inför de som tittar. Sedan spelas scenen upp igen, men nu får publiken ropa stopp för att sedan delta i uppspelningen och ge sitt alternativa förslag på lösning.

Lärrarhandledningen är skriven av Paula Hallberg

Upphovsrätten till innehållet i den här lärrarhandledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Lärrarhandledningen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang. När lärrarhandledningen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iakttas. Det här betyder att du som lärare i din undervisning bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av lärrarhandledningen och dela ut till elever, tillhandahålla den digitalt till eleverna i en elevportal eller liknande, eller visa i en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder lärrarhandledningen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om lärrarhandledningen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i lärrarhandledningen).

