

DIN GUIDE

Innehåll:

- Livsviktigheter – kursen i självkunskap
- Hur hittar jag till kursen?
- Hur hittar jag (tillbaka) till kursen?
- Den digitala kursen – Så fungerar det
- Quizen
- Introduktion till Bra och Tack
- Examen – sluttestet
- Kopieringsunderlag: Diplom och Arbetsprotokoll



Livsviktigheter – kursen i självkunskap

Den digitala kursen är perfekt för självstudier – men kan med stor fördel kombineras med samtal för att förstärka kunskaperna ytterligare.

Anteckningar:

Under kursens gång kan det vara bra att föra egna anteckningar. Det finns även frågor (utöver quizen) och enklare övningar att göra på egen hand och dessa kan också behöva antecknas.

Längst bak i denna folder hittar du en **protokollmall** som kan användas för att synliggöra var man befinner sig i kursen.

Fördelen med Livsviktigheter

Livsviktigheter tangerar de flesta av de teman som finns i Livskunskap men här ges möjligheter till ett personligt reflekterande.

Arbetsupplägg:

1. Arbeta individuellt med ett avsnitt (steg) i taget. Läs och/eller lyssna till avsnittet. Den inlästa **filmboken** finns länkad i programmet. (Se bild 6)
2. Avsluta med en Quiz
3. Samtala gärna med någon om avsnittet.



Hur hittar jag till kursen?

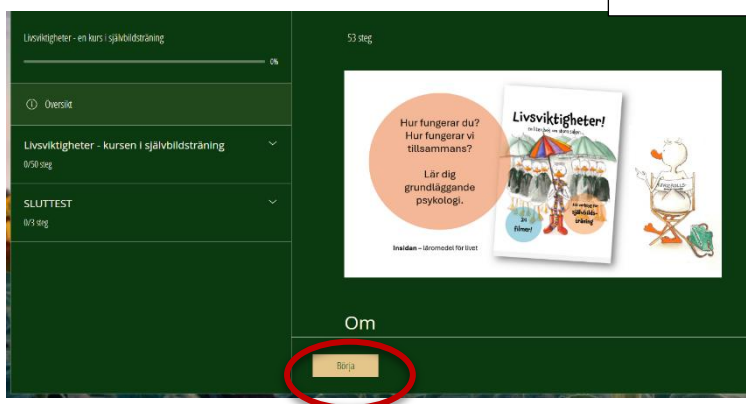
Bild 1a

Direkt efter betalning kommer du till denna sida (bild 1a). Tryck på knappen **"Visa information"** för att komma vidare. Man kan behöva scrolla ner en bit för att hitta knappen.



Sedan väljer du knappen **"Börja"**.

Bild 1b



När kursen är i gång

När du färdigställt något steg i programmet kommer du nästa gång att uppmanas till att trycka **"Öppna steg"** (bild 1c). Då kommer du direkt till det steg som är nästa på tur.

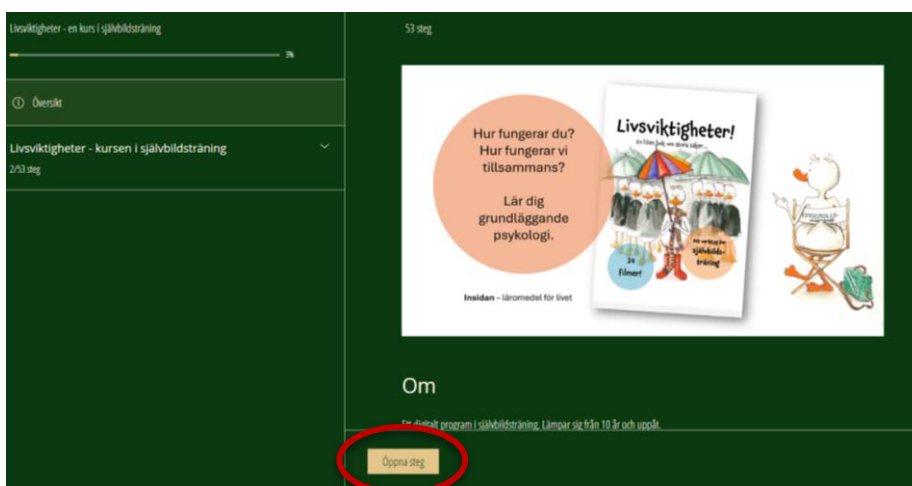


Bild 1c

Hur hittar jag (tillbaka) till kursen?

Du hittar tillbaka till kursen på följande sätt:



Bild 2

1. Hitta till kursen från hemsidan:

Självstudier – Livsviktigheter är hemsidan för kursen.

Länk hit: [Självstudier Livsviktigheter | Nutrinu.se](https://www.nutrinu.se/sjalfvstudier-livsviktigheter)

Här hittar du en snabbänk till programmet. Bara att klicka på bilden eller bollen. Om du är inloggad på hemsidan kommer du direkt till kursprogrammet, annars kanske du uppmanas att logga in.

2. Direktlänk till kursen:

<https://www.nutrinu.se/challenge-page/371b9619-96ea-47a9-8603-15c9dac5a18d>

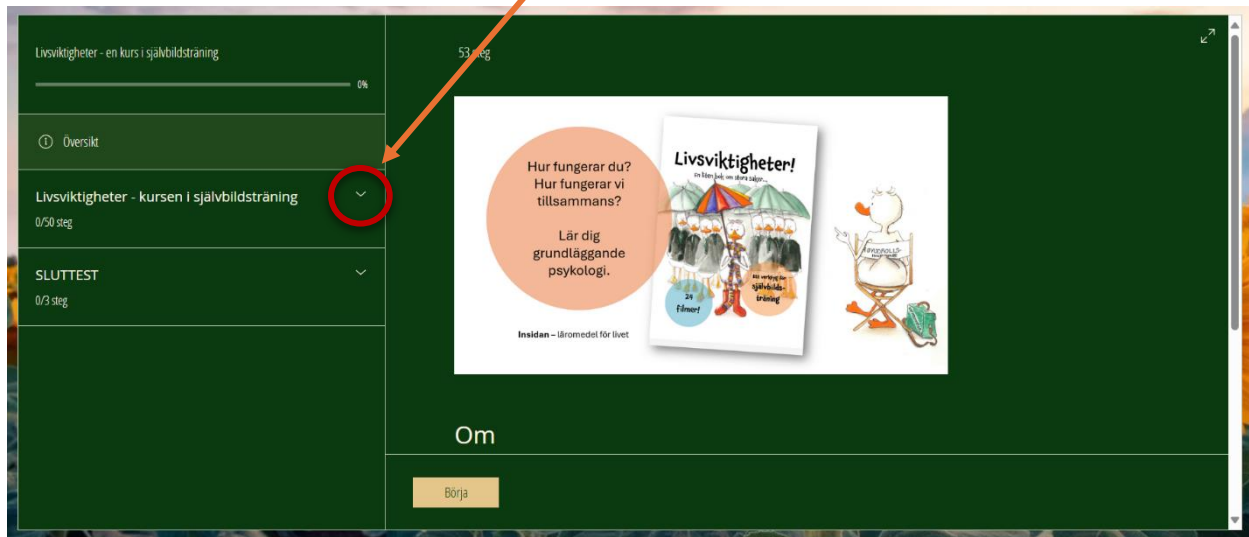
Om du är inloggad på hemsidan kommer du direkt till kursprogrammet med denna länk, annars kanske du uppmanas att logga in.

Den digitala kursen – så fungerar det

I den vänstra spalten ser man alla **huvudrubriker**. Själva avsnitten är här osynliga men framträder då man trycker på den lilla pilen.

"Översikt": Här hittar man kursens beskrivning och presentation.

Bild 3



Då man börjar programmet kan man enkelt trycka på knappen "Börja". Då kommer varje steg/avsnitt att öppnas i den rätta ordningen. Man fortsätter där man slutade senast eftersom man inte kan gå vidare förrän man avslutat varje steg. Detta sker då man trycker "Slutför steget" (se bild 7)

Bild 4

Men önskar du navigera i de olika stegen, tex gå tillbaka till ett tidigare steg, kan man alltså välja att öppna upp huvudrubriken genom att trycka på den lilla pilen. Då framträder alla steg.

Den överstreckade "bollsymbolen" visar på ogjorda steg.

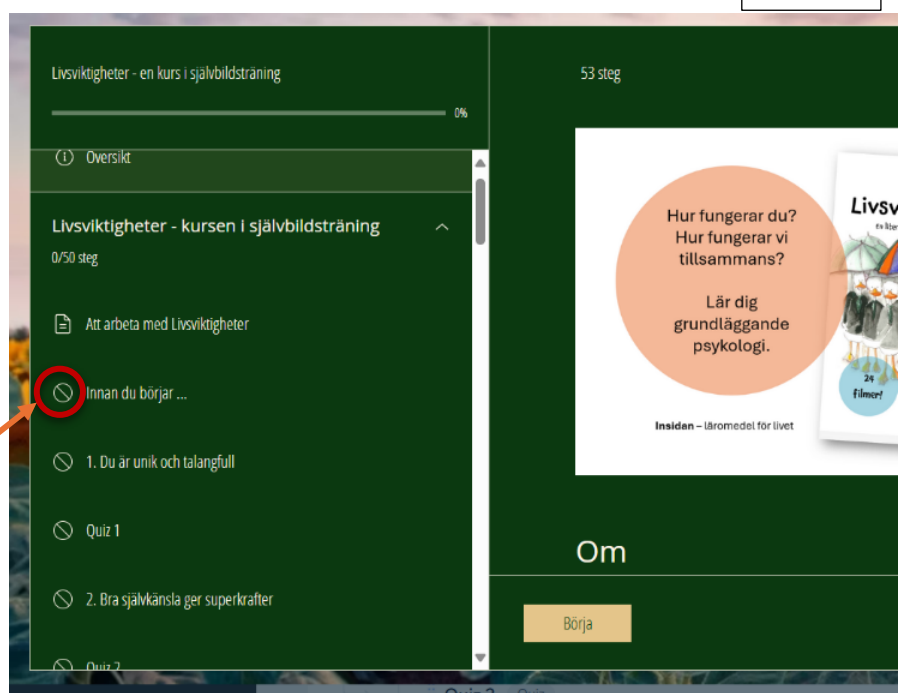


Bild 5



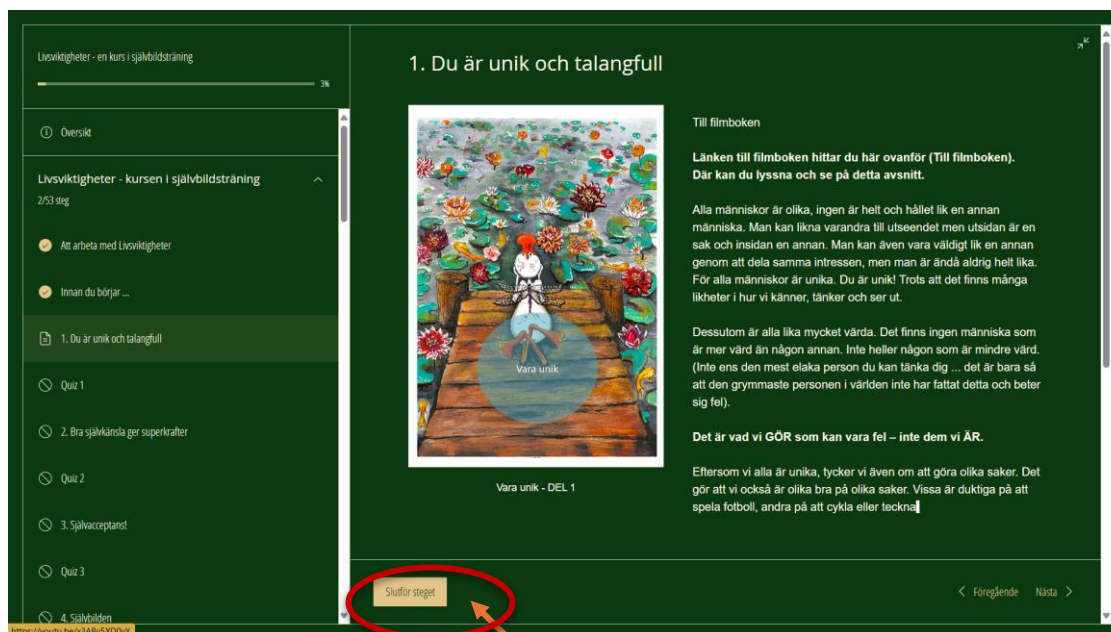
Då du valt ett steg/avsnitt öppnas det upp. Du kan trycka så du får **helskärmsläge** på pilarna högst upp till höger.

Bild 6



Man kan navigera mellan stegen på "Föregående" och "Nästa" - **men** då man är klar med ett steg väljer man "Slutför steget" (se bild 7) för att enkelt navigeras till ditt aktuella steg vid nästa inloggning.

Bild 7

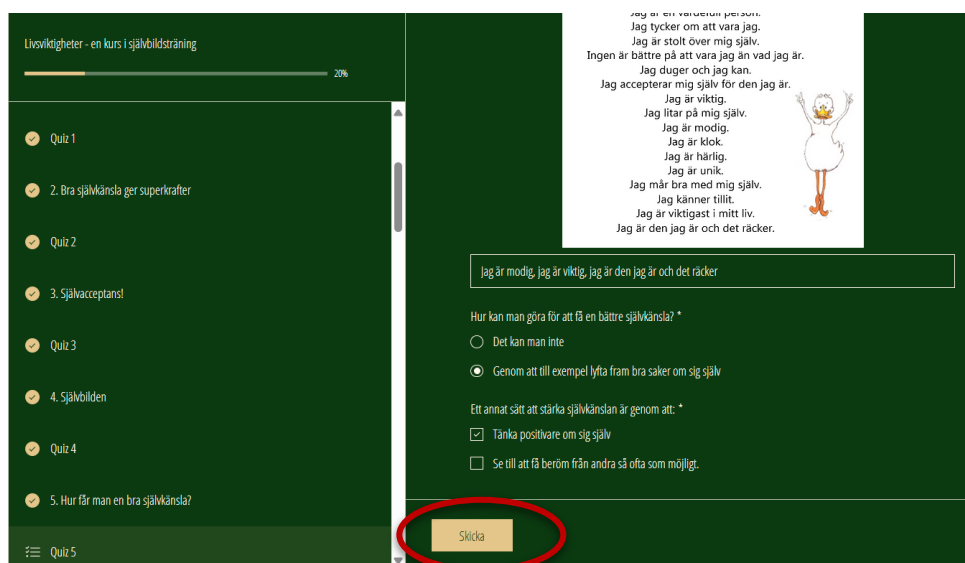


Då man är klar med kapitlet väljer man **"Slutför steget"** vilket för en vidare till nästa steg – vilket är avsnittets **Quiz**.

Den avslutar varje avsnitt/kapitel. **Dessa Quiz är personliga** vilket är en del i arbete med självreflektion. Att man inte måste redogöra för alla sina tankar. Det gör det lättare att vara mer personlig då man svarar på frågorna.

Bild 8

QUIZEN



Här finns både alternativa svar att välja mellan och öppna frågor. Tryck "Skicka" då du är klar. Du får då se ditt resultat.

Vid eventuella fel kan du göra om quizen genom att trycka: "Gör om Quiz".

BRA och TACK!

Regelbundet i Qiuzen kommer man att skriva **tre bra** saker om sig själv.

Från och med avsnitt 10 kommer man även att få skriva tre saker man är **tacksam över**.

Detta kan behöva introduceras tillsammans vilket man kan göra genom att lyfta vikten av att se bra saker i sitt liv och om sig själv.

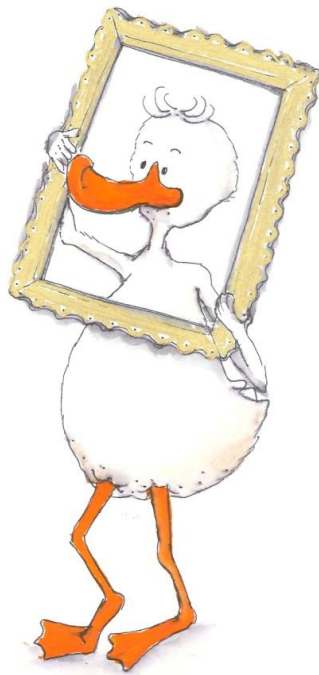
Man kan skriva samma sak varje gång, måste inte variera sig.

Hur du kan introducera detta: Se nästa sida.

Bra!

Tack!

Vi rekommenderar att man stannar till efter varje arbetspass/steg/avsnitt och gärna diskuterar med någon om det man lärt sig och tankar som fötts på vägen.



INTRODUKTION till BRA och TACK!

Vid varje Quiz finns en uppmaning att skriva:

- ✦ Något som du är bra på. (Kapitel 1-24)
- ✦ Något som du är tacksam över. (Kapitel 10-24)



Och varför ska man nu göra det då? Jo därför att ...

Att kunna lyfta fram det man **är bra på**, är mycket värdefullt för din självkänsla. Hur viktigt det är kommer du att upptäcka under din läsning.

Att skriva/tänka positivt om sig själv är något som man bara sätter i gång med, glöm att "vänta in" tills du tycker att du är bra för att då skriva det. Då kan du få vänta länge ...

Nej, bara skriv, skriv, skriv! (Och tänk!)

Till sist kommer din hjärna att hjälpa dig att tro på det du skrivit och tänkt.

Så fungerar nämligen hjärnan. Du kan styra dina tankar och ta kommandot över dem, så varför inte utnyttja det till din egen fördel? Du kommer inte att ångra dig, jag lovar!

Att kunna lyfta fram det man är **tacksam över**, är värdefullt för din känsla av att ha det bra, att känna tillfredsställelse över ditt liv.

Missnöjda personer önskar sig hela tiden något annat.

"Bara jag såg ut som henne skulle jag vara lycklig", eller "Sen när jag fått den nya datorn så blir mitt liv perfekt".

Om du inte kan se och uppskatta vad du har blir du nog aldrig helt nöjd.

Vägen till att känna tillfredsställelse är nämligen ihopkopplad med förmågan att njuta av det man har. Det blir allt svårare att göra detta när media runt oss hela tiden "talar om" hur vi borde se ut, hur vi ska klä oss, vad vi bör köpa osv. Det är förstås inte fel att ha mål och önskningsar, tvärtom. Men att njuta av sitt liv som det är och samtidigt ha något förväntansfullt mål i sikte, är ännu bättre.

Examen – avslutad kurs

Då alla 24 avsnitten är genomarbetade kommer ett avslutande test.

Bild 8

Sluttestet

Vilka av följande meningar visar på god självbild? *

- ☐ Man blir inte knäckt av att misslyckas med något eftersom man vet att man är bra ändå.
- ☐ Man vet att alla har samma värde, oavsett.
- ☐ Man kan göra fel men man kan inte vara fel.
- ☐ Man stärker självbilden genom att våga utmana sig själv med nya saker.
- ☐ Man vet att det är viktigt att sätta mål för att uppnå det man vill.
- ☐ Man lyssnar aktivt på andra.
- ☐ Man förstår att tankar påverkar oss och att man kan lära sig att tänka mer positivt.
- ☐ Man är villig att försöka lösa en konflikt.
- ☐ Man förstår att alla har sina "sanningar" och tolkar livet på sitt sätt.
- ☐ Man skulle aldrig mobba någon.
- ☐ Man förstår att värderingar är något som påverkar oss i vad vi väljer att säga och göra men att de även kan förändras.
- ☐ Man ser sitt ansvar och tänker ofta på vad ens egen del är i saker som händer.

< Föregående Nästa >

Som pedagog kan du välja att eleven ska visa sitt resultat då hen är färdig – eller att ni gemensamt går igenom testet.

Viktigt att fira!

Med avslutad kurs kan man fira. Hur firar du?

Vill du ha ett diplom?

På nästa uppslag har du ett som du kan skriva ut och använda. På streckade linjen skriver man namnet.



Examen i Självkunskap!

.....

Du har med stor framgång genomfört kursen
”Livskunskap” och har därmed examen i Självkunskap.

Du vet nu:

- Hur man skapar en bra självbild
- Hur tankar, känslor och relationer är en viktig del av våra liv
- Hur man kan hantera konflikter
- Hur man kan sätta mål för framtiden.



Examen i Självkunskap!

.....

Du har med stor framgång genomfört kursen
”Livskunskap” och har därmed examen i Självkunskap.

Du vet nu:

- Hur man skapar en bra självbild
- Hur tankar, känslor och relationer är en viktig del av våra liv
- Hur man kan hantera konflikter
- Hur man kan sätta mål för framtiden.



Arbetsprotokoll

1. Du är unik och talangfull!	
2. Bra självkänsla ger superkrafter!	
3. Självacceptans!	
4. Självbilden	
5. Hur får man då en bra självkänsla?	
6. Självkänedom	
7. Vad formar oss?	
8. Våra olika "roller"	
9. Relationer	
10. Det egna ansvaret	
11. Gruppsyck och mobbning!	
12. Värderingar	
13. Familjen	
14. Regler	
15. Könrollerna	
16. Jag och mina känslor	
17. Jag möter andras känslor	
18. Tonårstiden	
19. Dina tankar	
20. Tankar kommer och går	
21. Dina sanningar	
22. Rädslor	
23. Sätta upp mål	
24. Konflikt	

Här kan du anteckna vilka avsnitt/kapitel som du gjort klart, eller annat som du behöver notera.

