

Uge 3

Velkommen til tredje uge af Booster Basic.

I uge 3 vil de fire styrker være:

- **Humor**
- **Videbegærlighed**
- **Venlighed**
- **Håb**

Læs gerne om de fire styrker, som vi arbejder med i denne uge i elevvejledningen eller på Skoleglæde.nu-hjemmesiden. Hver enkelt styrke vil som i sidste uge blive introduceret før hver film, hvorefter det er op til jer at sætte dem i spil. Som afslutning på de enkelte dages aktiviteter, vil der komme et refleksionsspørgsmål, som I kan bruge i klassen.

Denne uges videoer er alle nye videoer, så I kan slutte den første del af Booster Basic af med et brag og en masse ny viden. Vi skal blive bedre til karate, yoga og Hip Hop, og vi skal have gang i kroppen. Vi glæder os, lad os komme i gang.

God arbejdslyst.

Uge 3 – Karate: spark og puls

Dagens styrke: Videbegærlighed – brug chancen til at lære noget nyt.

Definition: *Videbegær*

Du elsker at lære nye ting, hvad enten det er gennem undervisning eller på egen hånd. Du har altid holdt af skolen, læsning og museer, hvor end der er mulighed for at lære.

Fif til dagens film:

- Dette er anden video om karate. Brug muligheden til at blive endnu bedre. Evaluer din egen præstation – bliver du bedre? Kan du mere, end da du startede? Brug videoen til at snuse endnu mere til karate som sport. Hvad kan den, og er der noget, som appellerer til dig?

I jeres hverdag i klassen:

I skolen er videbegær centralt. Skolen handler jo om læring. Men vi lærer alle forskelligt og motiveres forskelligt. Overvej hvornår du lærer bedst? Er det, når du bruger din krop til at lære? Er det, når du hører noget fortalt? Er det, når du kan se det med dine øjne? Eller er det noget helt andet? Alle mennesker kan være videbegærlige. Det er bare forskelligt, hvordan vi er det. Prøv at finde frem til hvad der fungerer for dig. Hvis du vil vide mere, kan du læse om læringsstilene i elevhæftet.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvornår har du oplevet at være motiveret for at lære? Hvad tror du, at det skyldes?
- Kan man være motiveret for at lære hele tiden?

Uge 3 – Energizer

Dagens styrker: Håb og optimisme – nogle gange løber vi tør for energi. Håb og optimisme kan bringe os videre.

Definition: *Håb, optimisme og fremtidsorientering*

Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere.

Fif til dagens film:

- Brug dit håb og din optimisme i dagen video. For at du selv og din klasse kan blive bedre, er det vigtigt, at du aktivt arbejder for at opnå det. Din tro på, at du kan kontrollere jeres fremtid, er vigtig. Gør et aktivt arbejde for at gøre dig selv og din klasse stærkere i dagens video.

I jeres hverdag i klassen:

Det er ikke alle dage, som er lige sjove. Det kender vi alle. Du ved det måske, eller også har du ikke overvejet det, men det er os selv, som afgør, hvordan vi håndterer modgang eller udfordringer. Håb og optimisme omkring din fremtid er en vigtig styrke. Det gælder både, når tingene ikke går så godt, men også i almindelighed. Husk at du selv er herre over din indstilling, så hvorfor ikke gøre dit bedste for at nå det, som du ønsker?

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad betyder håb og optimisme for jer i hverdagen? Er det noget I lægger mærke til?
- Kan man være for optimistisk?

Uge 3 – Yoga (balance)

Dagens styrker: Videbegær og håb.

Definition: *Videbegær og håb*

Du elsker at lære nye ting, hvad enten det er gennem undervisning eller på egen hånd. Du har altid holdt af skolen, læsning og museer, hvor end der er mulighed for at lære. Samtidigt forventer du det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere.

Fif til dagens film:

I dag skal I prøve at bruge begge denne uges styrker i samme video. Brug dit fokus på at lære noget nyt om yoga, samtidig med at du lader seancen fylde dig med håb og optimisme ved at fordybe dig i øvelserne.

Refleksionsspørgsmål:

- Er det kun i skolen, at man kan være videbegærlig? Hvornår og hvor lærer du ellers?
- Hvad betyder det for dig at få tankerne væk fra hverdagen et øjeblik igennem yogaen?

Uge 3 – Powermassage

Dagens styrke: Venlighed, at give sin tid og opmærksomhed til andre er en af de fineste gaver, man kan give.

Definition: *Venlighed og generøsitet*

Du er venlig og generøs over for andre, og du har aldrig for travlt til at gøre en tjeneste. Du nyder at gøre noget godt for andre, selv hvis du ikke kender dem så godt.

Fif til dagens film:

- At give til andre kan være ekstremt givende for mennesker, og kan faktisk gøre dig mere lykkelig. Der er lavet undersøgelser, som peger på, at man kan opnå mere lykke ved at hjælpe andre, end ved at hjælpe sig selv. Overvej dette i dagens video, men også i jeres hverdag i klassen. Hvordan er det at modtage venlighed, og hvad betyder det for dig at udvise venlighed overfor andre?

I jeres hverdag i klassen:

Undersøgelser af hvornår mennesker er lykkelige, påpeger, at venlighed og generøsitet er vigtig for at kunne opnå lykke. Generelt er det at give andre mennesker opmærksomhed, også selvom det ikke er nære venner, noget, som gavner os og gør os glade. At udvise overskud og imødekommenhed i en travl hverdag ved at gøre andre tjenester er givende både for den, der modtager, men også den som giver. Det er en vigtig styrke både for den enkelte, men også for dem, som er omkring dig.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvornår udviser du/I venlighed og generøsitet i hverdagen? Kan I mon gøre endnu mere i jeres hverdag?
- Er der nogle situationer, hvor venlighed og generøsitet ikke er en god styrke?

Uge 3 – Brainbooster

Dagens styrker: Humør og leg, mennesker er legende væsner, den korteste vej til at møde nye mennesker er et smil.

Definition: *Humor og leg*

Du elsker at grine og drille. At give andre et smil på læben er vigtigt for dig. Du prøver at se den lyse side i enhver situation.

Fif til dagens film:

- Prøv i dagens video at gøre dit for at give de andre et smil på læben. Smil smitter og giver glæde og trivsel. Pas dog på at det ikke bliver fjolleri, som tager fokus fra opgaven, men ellers er der ikke noget galt med grin og smil. Gør hverdagen til en fest.

I jeres hverdag i klassen:

Smil og grin er smittende og er en af de stærkeste måder at skabe kontakt imellem mennesker. Når vi griner sammen, styrker vi vores relationer. Samtidig øger det vores optimisme, og vi får lettere ved at se de lyse sider af en situation. Udfordr jer selv i dag ved at smile til mindst ti af dine klassekammerater. Bare vent og se – det smitter!

Refleksionsspørgsmål:

- Hvordan bruger I humor og leg i jeres hverdag i klassen? Er der noget, I kan gøre for at bruge det endnu mere i klassen?
- Hvordan adskiller man fjolleri og leg, så det ikke tager fokus, fra det I skal løse – og den gode form for humor og leg?

Uge 3 – Hip Hop niveau 2

Når I er færdige med denne træning, har I gennemført den tredje uge i Booster Basic – godt gået!

I er samtidig igennem den første del af Booster Basic programmet. Vi håber, at det har været sjovt og motiverende. Dagens hip hop-video er en videreudvikling af det, I allerede kan. Det bliver udfordrende og I får mulighed for at bruge alle de styrker, vi indtil videre har arbejdet med. Udfordr jer selv og prøv noget nyt.

Hvis I har mod på det, kan I optage en video eller tage billeder af jeres arbejde med Booster Basic og lægge det op på Skoleglæde.nu's Facebook-side. Her vil I også kunne finde billeder fra de mange andre Booster Basic-forløb, som vi har kørt i Danmark.

Efter dagens video kan I bruge tid på at tale om følgende refleksionsspørgsmål i forbindelse med første uge:

- Hvornår er det godt at bruge humor og leg i jeres klasse (kom gerne med konkrete eksempler)?
- Hvordan lærer du bedst? Hvad er nødvendigt for dig?
- Hvornår og i hvilke situationer kan du udvise venlighed og generøsitet i klassen? Kan det gavne dig selv og din klasse?
- Hvorfor er det vigtigt at være håbefuld? Hvad vil det sige for dig?

Vi glæder os til at se jer igen i anden del af Booster Basic-programmet.

Rigtig god weekend.