

Du äger!-podden

För lärare



Beskrivning

I projektet Generellt inriktad elevhälsa (21097) har vi tillsammans med Navigatorn gjort en podcastserie som stöd för välmående. Du äger! är en podd om att våga, växa och hitta sin väg. Den riktar sig till studerande på Optima. Det finns en introduktionsvideo för lärare + material som du hittar på Optimas server V: under Projekt – Pågående projekt – Generellt inriktad elevhälsa (21097) och mappen Du äger!

Material och förberedelse

Du hittar **fyra avsnitt på ca 25 minuter** av podden genom att söka direkt på Du äger! på Soundcloud. <https://soundcloud.com/duaegerpodcast>

Att vara begränsad, Hantera nervositet & prestera bättre, Att hitta sin grej och Digitala verktyg för studierna är namnet på de olika avsnitten där vi intervjuat fyra olika gäster.

Länkar till avsnitten samt **samtalskort med reflektionsfrågor** hittas även för studerande på Optimas hemsida under *Info för studerande – Studiehandledning och stöd*. Skriv ut rätt antal av de dubbelsidiga samtalskartorna. Ta med en uppsättning hörlurar eftersom de som vill uppmanas i introvideon att ta en promenad under tiden de lyssnar på avsnittet.

Anvisningar

1. Inled lektionen med **ett kort videoklipp** där dagens tema presenteras.
2. Studerande ges möjlighet att ta en promenad under tiden man lyssnar på avsnittet så **bestäm en tid** då alla samlas i klassen igen.
3. Tillbaka i klassen kan du välja att jobba **med reflektionsfrågorna** individuellt, i par eller i grupp.
4. Avsluta med att grupperna presenterar vad de diskuterat eller ha en gemensam diskussion eller enkel handuppräckning: "Orkade du lyssna på hela avsnittet? Har du lärt dig något? Vad minns du? Vad tar du med dig?"

Förmågor vi övar

Självkännedom

Empati

Problemlösning

Kommunikationsfärdigheter

Samhörighet