

Må bra-bingo

För lärare



Beskrivning

Det här är en övning som har fokus på självkännedom. Övningen är ett sätt att få in goda vanor i vardagen som hjälper oss att må bra och orka med skolan. Finns det möjlighet kan man lotta ut några små gåvor eller presentkort för att ge en extra morot.

Material

Det finns tre olika bingobrickor: må bra-bingo, styrkebingo och promenadbingo. Det finns även en tom bricka där man kan göra sitt eget bingospel: rita, skriva, sätta in symboler, bildstöd på något du vill få in i vardagen som du tycker om, men inte hinner med just nu eller något du vill bli bättre på. Gör t.ex. ett läsebingo, städbingo eller naturbingo.

Anvisningar

Skriv ut bingobrickorna, men börja lektionen med en gemensam brainstorming och tankekarta med vad vi människor behöver för att må bra. Sen jobbar studerande med att göra en egen bingobricka eller helt enkelt väljer ett som redan finns. Kan man få bingo varje dag? Hur många bingorader får man på en vecka?

Förmågor vi övar

Självkännedom

Mod

Eget ansvar

Kreativitet

Uthållighet