

Uge 1

Velkommen til den første film i Booster Basic-forløbet.

I denne uge 1 vil de fire styrker være:

- **Vedholdenhed**
- **Social begavelse**
- **Åndelighed**
- **Omtanke**

Læs gerne om de fire styrker vi arbejder med i denne uge i elevvejledningen eller på Skoleglæde.nu-hjemmesiden.

Hver enkelt styrke vil også blive introduceret hver dag, 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.

God arbejdslyst.

Uge 1 – Makkertræning

Dagens styrke: Vedholdenhed – vær vedholdende og giv dig selv fuldt ud! Vedholdenhed er en væsentlig styrke, hvis du gerne vil opnå noget.

Definition: *Vedholdenhed, arbejdsomhed og grundighed*

Du arbejder hårdt for at fuldføre det, du begynder på. Uanset opgaven får du den ud af døren til tiden. Du bliver ikke distraheret, når du arbejder, og du finder tilfredsstillelse i at færdiggøre opgaver.

Fif til dagens film:

- Vær vedholdende og giv dig selv fuldt ud!

I jeres hverdag i klassen:

Vedholdenhed i hverdagen er en vigtig og stærk ressource. Det er de færreste (næsten ingen) som lykkes med det, de sætter sig for med det samme. Det kræver hårdt arbejde. I skolen såvel som i sport og resten af livet er vedholdenhed en vigtig styrke, hvis man ønsker at opnå noget. Indenfor mental træning og coaching arbejder man med menneskers *commitment*, som er evnen til at holde fast i sit mål. Forskning peger på, at det er en af de evner, som synes at være central for succesfulde mennesker i erhvervslivet og sport.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad betyder det i skolen eller til sport at være vedholdende?
- Er det altid godt at være vedholdende (er der nogen situationer, hvor det kan være en udfordring)?

Uge 1 – Yoga stående (flow)

Dagens styrke: Social begavelse – opmærksomhed på dine omgivelser kan være en stor styrke i en klasse.

Definition: *Social begavelse*

Social begavelse handler om at være bevidst om andre menneskers motiver og følelser. Du ved, hvordan du skal begå dig i forskellige sociale sammenhænge, og du forstår at få andre til at føle sig godt tilpas.

Fif til dagens film:

- Prøv i dag at tage fokus væk fra dig selv og over på dine klassekammerater. Hvordan har de det? Hvordan kan du være opmærksom på deres behov og hvad kan du gøre?

I jeres hverdag i klassen:

Hvis du er alene, er du begrænset, men sammen med andre bliver du stærk. Dette gælder ikke kun i naturen, men også her i jeres klasse. Mennesket er et socialt dyr, og derfor er det vigtigt at have det godt socialt. Når man trives i en klasse, er det typisk fordi eleverne formår at få hinanden til at føle sig tilpas. Et godt hold er ikke en gruppe individualister med deres egen plan, men snarere en forskelligartet gruppe, som kommer hinanden til gavn og kan supplere hinanden ved at være bevidste om hinanden.

Refleksionsspørgsmål:

- Har social begavelse betydning i jeres klasse? Hvad kan det betyde for jer?
- Men skal alle så bare være socialt begavede for at vi bliver den bedste klasse?

Uge 1 – Cirkeltræning

Dagens styrke: Åndelighed, giv dig hen til din træning, vær stærk i din tro på dig selv og giv den gas.

Definition: *Åndelighed, mening og tro*

Du har en stærk og sammenhængende opfattelse af et højere formål og en mening med universet. Du ved, hvor du passer ind i det større hele. Dine overbevisninger danner baggrund for dine handlinger og er en kilde til støtte for dig.

Fif til dagens film:

- Stol på at du kan løse alle opgaverne i dag. Vær 100 % overbevist om at du har støtte fra universet til din mission. Brug din tro på dine egne evner som en støtte i dagens træning.

I jeres hverdag i klassen:

Åndelighed er for mange mennesker en vigtig brik i deres liv, som hjælper med at skabe mening i tilværelsen. Det kan være alt fra trosretninger til erfaringer fra eget liv. Det essentielle er at tro på noget med overbevisning. Åndelighed kan give os en tryk base, som giver os styrke til at gøre det, som vi sætter os for. Derfor kan åndelighed være en vigtig styrke i en til tider travl og krævende hverdag for unge.

Refleksionsspørgsmål:

- Kan det at tro på noget have betydning for dig eller klassen som helhed? Betyder åndelighed noget i jeres hverdag?
- Kan åndelighed også give anledning til problemer og i så fald hvilke?

Uge 1 – Sten, Saks og Papir

Dagens styrke: Fornuft, giv dig hen til træningen og giv den gas.

Definition: *Fornuft, forsigtighed og diskretion*

Du er en omhyggelig person og dine valg er konsekvent fornuftsprægede. Du hverken siger eller gør ting, som du senere vil fortryde.

Fif til dagens film:

- Prøv at bruge din fornuft i dagens øvelse. Hvordan gør du det bedst? Lad dig ikke rive med, men ager ud fra din fornuft og forsigtighed. Det er ikke altid den, som kommer først med noget, som vinder.

I jeres hverdag i klassen:

I en travl hverdag bliver fornuft, forsigtighed og diskretion nogle gange undervurderet og glemt, men det kan være en væsentlig styrke, især når du skal tage betydningsfulde valg i dit liv. Det kan godt synes spændende og fedt at kaste sine hæmninger bort og bare kaste sig ud i ting. At være fornuftig er dog ikke det modsatte. Du kan både være spontan og fornuftig samtidig. Lad også fornuften komme til indimellem. Det vil komme dig til gavn senere i livet.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvorfor kan fornuft, forsigtighed og diskretion være en god styrke i dit liv?
- Hvorfor ikke altid være fornuftig? Er der noget galt med det?

Uge 1 – Hip Hop niveau 1

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

Vi håber, at det har været sjovt og motiverende. Dagens video er en sjov og motiverende afslutning på ugen. Giv den gas og prøv noget nyt.

Efter videoen kan I bruge tid på at tale om følgende refleksions spørgsmål i forbindelse med første uge:

- Hvilken af de fire styrker; vedholdenhed, social begavelse, åndelighed og fornuft er jeres klasse kendetegnet af?
Er det særligt én eller er der mon flere styrker i spil?
- Hvis du/I skulle blive bedre til en af de fire styrker, vi hidtil har arbejdet med, hvilken én skulle det så være?

Vi glæder os til at se jer igen i Booster Basic uge 2.

Rigtig god weekend!