



# LÄROPLAN I HEARTWARE

---

Årskurs FSK, 1-9

# HEARTWARE

FSK

ÅRSKURS 1

ÅRSKURS 2

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifiera goda egenskaper hos sig själv</li> <li>- Var konkret</li> <li>- Tåla och hantera motgångar, bita ihop</li> <li>- Uthållighet</li> <li>- Att klara av något tillsammans (samarbete)</li> <li>- Upptäck styrkan att vara tillsammans</li> <li>- "Ingenting är omöjligt"-inställning</li> <li>- Långsiktighet, kort eller lång väg till målet spelar ingen roll</li> <li>- Trygghet, tillit i miljö</li> <li>-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lära av varandra</li> <li>- Mod och rädsla</li> <li>- Introducera begreppet utmaning - vad är en utmaning?</li> <li>- Planera, mål och delmål</li> <li>- Konkreta mål att jobba emot</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vända trist till roligt</li> <li>- Vad vill jag förbättra?</li> <li>- Vad är jag bra på?</li> <li>- Mental träning; jag vågar, jag vill, jag kan</li> <li>- Karma, orsak och verkan</li> <li>- Rädslor, identifiera och arbeta med dem</li> <li>-</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## UPPGIFTER / LÄXOR

|                                                          |                                                             |                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Vad är ett äventyr? Gör en film om tankar kring äventyr. | Mitt drömäventyr. Rita, måla och skriv om ditt drömäventyr. | Hur kan man vända trist till roligt? |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|

# HEARTWARE

ÅRSKURS 3

ÅRSKURS 4

ÅRSKURS 5-6

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hur/vad kan jag göra för att förbättra?</li> <li>- Identifiera de egenskaper man har som ger positiva resultat. Målmedvetenheten i olika situationer.</li> <li>- Hur hittar vi drivkraften inom oss?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hålla energin uppe</li> <li>- Hur gör man? Vad behövs?</li> <li>- Ett steg i taget.</li> <li>- Del av något större. Hur kan jag bidra?</li> <li>- Enveten träning</li> <li>- Utvärdera sig själv. Effekten jag fick efter jag handlat / ansträngt mig efter min insats.</li> <li>- Insats och utdelning</li> <li>- Karma</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Egna målformuleringar i Heartware i skolan</li> <li>- Skriv ett brev till en själv</li> <li>- Aktiva val och värderingar</li> <li>- Träna på att ta egna beslut</li> <li>- Respektera sig själv och andra</li> <li>- Hållbarhet - miljö</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## UPPGIFTER / LÄXOR

|                    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gör en god gärning | <p>Mod och rädsla: Vad är mod? Känner du någon som är modig?</p> <p>—&gt; Intervjua någon som är modig.</p> | <p>Mod och rädsla / Respektera sig själv och andra</p> <p>—&gt; Skriv ett brev från dej själv till dej själv som du öppnar på hösten. Jag lovar att jag skall... Utgående från Heartware</p> |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# HEARTWARE

ÅRSKURS 7

ÅRSKURS 8

ÅRSKURS 9

|                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Inställning och attityd</li><li>- Uthållighet, tåla motgångar</li></ul> <p>( under bearbetning )</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Inställning och attityd</li></ul> <p>( Under bearbetning )</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Inställning och attityd</li></ul> <p>( Under bearbetning )</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## UPPGIFTER / LÄXOR

|                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planera för att bestiga Sveriges högsta berg Kebnekajse ( förbered och planera inför hösten i åk 9 )<br>Uthållighet, tåla motgångar | Planera mera ingående inför bestigningen av Kebnekajse.<br>Planera och gör en egen flagga som tas med på expeditionen. | Bestigning av Kebnekajse<br>Förbered ett föredrag om Heartwareupplevelser för yngre elever i skolan. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|