

#### PROV

Vecka 11	Vecka 12	Vecka 14
Musik (8C) NO (8A & 8B) Matspjälkning (Fredag) Moderna språk (Månd. & Fred.)	Hkk (8A & 8C) Inlämning miljö.	Matematik – Mån. & Ons. Religion (Kristendom)

#### LÄXOR

##### Moderna språk (se, Quizlet)

Hkk – 8A & 8C – Vecka 7-12: jobba med miljöprojekt med inlämningsdatum v.12.  
Vecka 13-18: Läs kap. 9-12 om ekonomi.

##### Läx- & studiehjälp:

Tisdagar	15.00-16.45
Onsdagar	16.00-17.00
Torsdagar	14.30-16.30

#### KONTAKT

<https://klass.arstaskolan.se/kontakta-oss/?staff-category=arbetsenhet-8>

#### MENTORER

8A – Simon & Keziban.  
8B – Ann-Charlotte & Joakim.  
8C – Martin & Anders  
8D – Rocio, Ilham & Monica.

#### PÅ GÅNG

**Info gällande PRAO** – Superbra att så många redan skaffat en plats. Sista datum för att ha ordnat en plats är satt till den 17 april.

**Halv mentorsdag onsdagen den 15/3** – På onsdag morgon/förmiddag är det en halv mentorsdag. Vi kommer, som en del av skolans arbete med värdegrundsfrågor, att se filmen Billy Elliot. Skoldagen börjar på plats utanför biografen Victoria på [Götgatan 65](#). Vi samlas utanför biografen kl. 09.10. Om du av någon anledning skulle behöva ta dig dit med personal från skolan går det att fixa. Prata med din mentor.

Efter biografen promenerar vi gemensamt tillbaka till skolan där det delas ut lunchpaket (renklämmor, festis och frukt).

**Halv studiedag onsdagen den 15/3** – Inga lektioner efter lunch.

#### Livsstil och lärande - Forma din hjärna

Under vecka 11 kommer NO-lärarna att visa den fjärde filmen av fem. Filmen heter "Forma din hjärna". I filmen förklaras bland annat:

- hur våra tankar beror på fysiska kopplingar - så kallade synapser - i vår hjärna.
- att vi kan bygga om våra tankebanor och ändra vår bild av oss själva genom att rensa i flödet av bilder och intryck.
- att "Tankefällor" är orealistiskt negativa tankar som vi kan fastna i - men det går att lära sig känna igen tankefällorna och utmana dem.

Du som förälder/vårdnadshavare kan läsa sammanfattningen nedan (finns i större format på sida två i veckobrevet) och se sammanställning av filmen här: [Nära vuxna \(learnworlds.com\)](#)

#### 4. FORMA DIN HJÄRNA

**VETENSKAPLIGT BUDSKAP**

Den hjärna består av 100 miljarder nervceller och kopplingarna mellan dessa avgör vilka tankar, känslor och reaktioner som styr. **Känslan** inför en situation beror på vad vi **tänker** om den och hur vi **tolkar** den. Våra känslor behöver alltid inte vara baserade på **sanningar** utan snarare på **inlärande tolkningar**. Det går att ändra på dessa kopplingar i hjärnan genom att räkna om sin uppmärksamhet och andra vad man lägger sin tid på.

**HINDER FÖR ATT VARA DEN DU VILL VARA**

**Normer** → Normer som begränsar oss. De skapas av intryck från omvärlden (reklam, sociala medier etc.)

**Tankefällor** → Tankar som är onödigt negativa eller stoppar oss från att göra det vi vill.

**Tankefällning** - Vi tror att vi vet vad andra tänker fast vi inte har några bevis.

**Övergenserasiering** - En enskilt negativ händelse leder till ett generellt negativt tankemönster. Ord som **oftid** eller **oftidig** är typiska vid övergenserasiering.


**Svart-vitt tänkande** - En negativ sak händer och vi tänker att allting är negativt.

**SAMMANFATTNING**

**OM HJÄRNAN, KÄNSELORNA OCH DEN DU VILL VARA**

**DET SÅG IFFE**

**WWW.DETSYNSITTE.SE**



**KNEP FÖR ATT FORMA OM TANKARNA OCH MÅ BÄTTRE**

**KÄNDEL TESTET** → Vilka känslor får du när du ser innehållet → I ex dina fötter? Gör de dig glad eller får du negativa känslor?

**NOLLA SKALEN** → Vad säger dessa ideal om vad du ska vara eller inte vara för att vara lyckad?

**UTMANA TANKEFÄLLOR** → Om det var min kompis som tänkte de → här tänks om sig själv, vad hade jag sagt då för att hjälpa?

**TIPS FÖR ATT FORMA OM DIN HJÄRNA**

1) Det går att forma om sina tankebanor men ha tålamod, det tar tid

2) Följ konton som breddar ditt perspektiv. Rensna i flödet och ta bort sådant som får dig att må dåligt

3) Prata med kompisar om vad ni följer. Hjälpa varandra att utmana normer

4) Har du tankar om att du skulle vara fel, gå igenom vad du baserar dem på och leta efter argument mot den tanken

5) Det krävs mod att berätta hur du känner. Våga berätta om det som känns på insidan men som inte syns

6) Om du behöver hjälp med att sortera i dina tankar, prata med en vuxen du litar på

**VAD GÖR DU NU**

- Ladda ned Det syns in-appen (kostnadsfri) för stöd att hitta balans både online & offline
- Lyssna på Det syns in-podden, avsnitt 3, 7, 8

# 4. FORMA DIN HJÄRNA

## SAMMANFATTNING

OM HJÄRNAN, KÄNSLORNA  
OCH DEN DU VILL VARA



WWW.DETSYNSINTE.SE

### VETENSKAPLIGT BUDSKAP

Din hjärna består av 100 miljarder nervceller och kopplingarna mellan dessa avgör vilka tankar, känslor och reaktioner som styr. **Känslan** inför en situation beror på vad vi **tänker** om den och hur vi **tolkar** den. Våra känslor behöver alltså inte vara baserade på **sanningar** utan snarare på **intränade tolkningar**. Det går att ändra på dessa kopplingar i hjärnan genom att rikta om sin uppmärksamhet och ändra vad man lägger sin tid på.

### HINDER FÖR ATT VARA DEN DU VILL VARA

#### Normer

▶ Normer som begränsar oss. De skapas av intryck från omvärlden (reklam, sociala medier etc.)

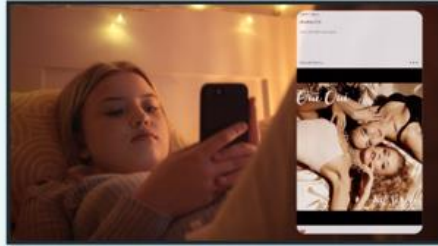
#### Tankefällor

▶ Tankar som är onödigt negativa eller stoppar oss från att göra det vi vill.

— **Tankeläsning** - Vi tror att vi vet vad andra tänker fast vi inte har några bevis

— **Övergeneralisering** - En enskild negativ händelse leder till ett generellt negativt tankemönster. Ord som *alltid* eller *aldrig* är typiska vid övergeneralisering

— **Svart-vitt tänkande** - En negativ sak händer och vi tänker att allting är negativt



### KNEP FÖR ATT FORMA OM TANKARNA OCH MÅ BÄTTRE

#### KÄNSLO TESTET

→ Vilka känslor får du när du ser innehållet i t ex dina flöden? Gör de dig glad eller får du negativa känslor?

#### KOLLA IDEALEN

→ Vad säger dessa ideal om vad du ska vara eller inte vara för att vara lyckad?

#### UTMANA TANKEFÄLLOR

→ Om det var min kompis som tänkte de här tankarna om sig själv, vad hade jag sagt då för att hjälpa?

### TIPS FÖR ATT FORMA OM DIN HJÄRNA

- ✓ Det går att forma om sina tankebanor men ha tålamod, det tar tid
- ✓ Följ konton som breddar ditt perspektiv. Rensa i flödet och ta bort sådant som får dig att må dåligt
- ✓ Prata med kompisar om vad ni följer. Hjälpt varandra att utmana normer
- ✓ Har du tankar om att du skulle vara fel, gå igenom vad du baserar dem på och leta efter argument mot den tanken
- ✓ Det krävs mod att berätta hur du känner. Våga berätta om det som känns på insidan men som inte syns
- ✓ Om du behöver hjälp med att sortera i dina tankar, prata med en vuxen du litar på

### VAD GÖR DU NU

- ▶ Ladda ned *Det syns inte*-appen (kostnadsfri) för stöd att hitta balans både online & offline
- ▶ Lyssna på *Det syns inte*-podden, avsnitt 3, 7, 8