

5. Sjekkliste for gjennomføring av MITT VALG 3

Sett kryss, dato og årstrinn etterhvert som leksjonene gjennomføres.

KAP	LEKSJON		Årstrinn		
			8	9	10
1 Utviklingen av skolemiljøet	1	Vi blir bedre kjent			
	2	Få og gi			
	3	Vi lærer mer om hverandre			
	4	Utvikling av klasseregler			
	5	Samarbeid			
	6	Forståelse for vår bakgrunn og kultur			
	7	Å sette folk i «bås»			
	8	Positive tilbakemeldinger			
	9	Hvordan styrke hverandres selvtillit			
2 Personlig og sosial utvikling	1	Sosiale problemer – kartlegging			
	2	Lokalsamfunnet og sosiale dilemmaer			
	3	Sosialt ansvar			
	4	Intervjue personer med sosialt ansvar i lokalsamfunnet			
	5	Personlig ansvar			
	6	Kartlegging av personlige interesser, evner og ferdigheter			
	7	Intervjutrening			
	8	Sette personlige mål			
	9	Stress			
3 Valg og beslutninger	1	Positiv selvhevdelse			
	2	Konsekvensanalyse			
	3	Valg og konsekvenser 1			
	4	Valg og konsekvenser 2			
	5	Håndtering av frustrasjon og skuffelse			
	6	Å dempe sinne			
	7	Konfliktløsninger gjennom forhandlinger			
	8	Reklamens makt			
	9	Vi går på auksjon			
	10	Motstå negativt gruppepress			
	11	Alle de andre			
	12	Mobiltelefon – bruk og misbruk			
	13	Internett – fordeler og ulemper			
	14	Nettmobbing			
4 Rusmidler	1	Hva er helse?			
	2	Hvem påvirker ungdom?			
	3	Drikkepress			
	4	Tobakk			
	5	Påstander om rusmidler			
	6	Ungdom og narkotika			
	7	Promille og promillekjøring			
	8	Alkohol – hva er problemene?			
	9	Fire hjørner			
	10	Bruk av rusmidler – konsekvenser for framtiden			
	11	Moro – uten alkohol			
	12	Hvordan håndtere press			