

Fagplan for valgfag i folkeskolen

Fagets navn: ToBeYou – indsigt i dig selv

Klassetrin: 8., 9. og 10. klassetrin

Antal timer: Faget kan udbydes som 1 årigt med 60 timer eller som 2 årigt med 120 timer

Fagets formål: Fagets formål sigter mod at give eleven viden om og fokus på selvværd, identitet og kropslige øvelser. Eleverne arbejder med deres egen selvindsigt igennem visualiseringsøvelser, afspænding, meditation, yoga, åndedrætsøvelser, samarbejdsøvelser samt forskellige opgave- og skriveprocesser som sigter mod en større bevidsthed om eget stå sted i livet.

Forløbet er velegnet til udskolingselever, som har brug for at højne deres selvværd, finde deres kurs i livet, opbygge en større tro og tillid til egne evner og styrker samt elever der ønsker tid til fordybelse og selvrefleksion.

I forløbet introduceres eleverne til teknikker, der styrker deres selvforståelse, kropsforståelse og selvværd. Løbende vil eleverne arbejde med skrive- og refleksionsøvelser, der kan understøtte deres identitetsdannelse, styrke deres bevidsthed om styrker, udviklingspotentialer og læringsstile samt bidrage til øget uddannelses- og karriereafklaring.

Valgfaget veksler mellem teori og praksis.

Faget sigter endvidere mod at give eleverne en større forståelse for sammenhængen mellem deres psyke og krop. Der arbejdes med håndtering af tankers indflydelse på krop og selvværd samt redskaber til at håndtere pressede perioder som fx eksamensperioder.

Fagets mål:

- At give eleven viden om og forståelse af grundlæggende psykologiske processer hos det enkelte
- At eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling
- At eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på egen krop og identitet
- At eleven kan udføre yoga øvelser med forskellig sværhedsgrad
- At eleven ved hvad der kendetegner yoga som idrætskultur
- At eleven har viden om mindfulness og brugen af dette redskab til at styrke indre balance
- At give eleverne praktiske handlestrategier i forhold til at påvirke eller ændre sit eget liv positivt i forhold til progression i folkeskolen, ungdomsuddannelse, fritidsmiljøer og aktiv deltagelse i fællesskabet i skolen og i fritidslivet

Fagets målgruppe:

Faget henvender sig til elever i 8., 9. og 10. klasse, som har behov for på baggrund af viden om og forståelse af psykologisk viden og metoder at udvikle egne vurderings-, socialiserings- og handlekompetencer i forhold til egen skolegang, fritid, fremtidig uddannelse og arbejdsliv.

Fagets emner:

Det enkelte menneskes udvikling

- Udvikling i forskellige livsfaser
- Binding til arv, miljø, kultur
- Personlighedsmodeller
- Familien, herunder sårbarhed og modstandsdygtighed
- Positiv psykologi

Personlighed og identitet

- Identitet og personlighed
- Livsstil
- Krav, udfordringer, modgang, arbejde og almindelige liv
- Psykiske forstyrrelser
- Værdier og skiftende værdier
- Bæredygtig indre og ydre skønhed

Yoga og mindfulness teknikker

- Åndedræt
- Balance
- Yoga kultur
- Kroppskontrol
- Mindfulness og stress
- Positive forandringer i hjernen
- Fokus og opmærksomhed

Transfer:

- Overførsel af viden erfaringer, arbejdsgange og situationer fra skolefagene til praksis
- Overførsel af praksiserfaringer og personlig læring til skolefagene

Elevens forventede udbytte:

Viden/forståelseskompetencer:

Eleven kender grundlæggende psykologiske emner og metoder

Eleven kan nogenlunde selvstændigt formulere psykologiske spørgsmål

Eleven kan identificere psykologiske problemstillinger i forhold til enkeltpersoner og grupper

Eleven kan formulere almindelige handlinger i forhold til psykologiske mål

Kognitive kompetencer:

Eleven kan udføre forskellige yogastillinger med fokus på krop og sind

Eleven har viden om mindfulness og brugen af dette redskab til styrke at indre balance

Eleven har

Eleven forstår psykologiske udfordringer i forbindelse med deltagelse i forpligtende fællesskaber

Eleven behersker selvstændige handlestrategier i forhold til sin egen omverden

Eleven forstår psykologiske krav til selvledelse i forhold til krav fra omverden

Praktiske kompetencer:

Eleven kan indsamle praktisk information i forhold til psykologiske problemstillinger

Eleven kan vurdere hensigtsmæssige handlinger i psykologiske problemstillinger i praksis

Tværfaglige kompetencer:

Eleven kan anvende faget i forhold til sin egen person

Eleven kan anvende faget i de arenaer, hvor eleven færdes: skolen, uddannelse, fritid, familieliv, ungeliv, voksenliv, arbejdsmarked

Dokumentation og evaluering af elevens udbytte:

Faget kan udbydes som 1 årigt, hvor det forventes, at eleven er i stand til at demonstrere grundlæggende forståelse af fagets emner og elevens egen kontekst

Faget kan udbydes som 2 årigt, hvor det forventes, at eleven vil være i stand til at demonstrere en selvstændig og anvendelsesorienteret beherskelse af fagets emner og egen kontekst

Undervisningen evalueres løbende mundtligt. Evalueringen dokumenteres ligeledes løbende i elevens elevplan.

Der evalueres følgende:

- Elevens faglige udbytte af undervisningens emner
- Elevens læringsadfærd
- Elevens alsidige udvikling

Evalueringen sker i samarbejde med eleven, skolen og de samarbejdspartnere, som er indgået i undervisningen.