**Boken om mig själv**

Låt eleverna göra en bok om mig själv. Du tar fram boken under skolårets gång, då det passar att ta in temat. Boken är elevens egen bok. Det betyder att eleven gör allt själv. Boken kan vara i digital form eller ett häfte. Låt eleven själv bestämma hur hen jobbar med den.

Boken kan innehålla följande delar:

* Fakta om mig
* Min familj
* Mitt släktträd
* Mitt dygn; fundera vad du gör under ett helt dygn. Dela upp ditt dygn med aktivitet, vila och sömn t.ex. med att rita i en cirkel/kvadrat de olika delarna, eller skriv ner timmar.
* Röra på mig; Vad gör jag då jag rör på mig? Hur ofta rör jag på mig; skolväg, raster, hobby, under en vecka, under en dag
* Mina matvanor; tallriksmodellen, hur ofta äter jag? Min bästa maträtt? Mina bästa grönsaker, frukter, mellanmål?
* Sömnvanor; gör en sömnbok under en vecka. Skriv upp hur många timmar du sover under veckan. Vilka rutiner har du före du går och lägga dig och på morgonen när du vaknar? Hur somnar jag bäst?
* Fundera hurdan du är; skriv ner ett antal påståenden som eleven skall svara på t.ex. jag är en person som... tycker om att vara med andra, lyssnar på andra, kan säga förlåt, kan säga nej osv. Fundera hur modig du kan vara på en skala från 1 till 10. Fråga klasskamraterna vilka goda sidor jag har och vad jag kan förbättra mig i.
* Mina sinnen; gör ett experiment med varje sinne du har. Hitta på själv med hjälp av en lärare. Förklara din hypotes och vad resultatet blev.
* Att känna hur kroppen mår; berätta hur du märker att du börjar bli sjuk, att du är trött, att du är hungrig, att du behöver röra på dig osv.
* Hur håller jag mig frisk? Fundera på hygienen och mat, sömn, fysisk aktivitet
* Mina känslor; Hur känns det i kroppen då jag blir arg, ledsen, glad, ivrig o.s.v. Prata med hjälp av känslokort, rita bilder, eller färger för känslan. Hur gör jag för att behärska mig? I vilka situationer är det bra att behärska sig?
* Vad tänker jag om flickor/pojkar? Äldre/yngre kompisar? Regler i skolan, hemma och i min hobby?
* Vad har jag ansvar för? Hemma, i skolan, på gatan, i min näromgivning, i min hobby, bland mina kamrater.
* Det bästa med mig är...

Jag kan...

Jag behöver öva på att...

Jag tycker om att...

Jag tänker på att...

Jag behöver ännu...

Jag önskar att jag...

Jag tycker om att prata om...