



# Elin, Alvin och vuxenlivet

**Lärarhandledning**



**Elin, Alvin  
och vuxenlivet**

**Lärarhandledning**

# **ELIN, ALVIN**

# **OCH VUXENLIVET**

## **Om programserien**

I programserien *Elin, Alvin och vuxenlivet* får vi lära känna två tonåringar med intellektuell funktionsnedsättning. I programmen diskuterar Elin och Alvin olika ämnen som hör vuxenvärlden till. De utmanar även varandra genom olika uppdrag. Allt ifrån vardagliga saker som att tvätta kläder, steka pannbiff och hantera pengar till psykologiska provningar som att utmana sina rädslor och att leta sig fram på okänd mark.

En målgruppsundersökning UR gjort i gymnasiesärskolan visar på ett stort behov av program som diskuterar hur man blir självständig och hanterar vuxenlivet när man slutar skolan. Unga med utvecklingsstörning är i den paradoxala situationen att samhället erbjuder mycket stöd, samtidigt som viljan att stå på egna ben är stor. I *Elin, Alvin och vuxenlivet* behandlas ämnen som är viktiga att ha grepp om som vuxen. Programmen är tänkta att visa på vägar och stärka elever att prova saker för att de ska kunna växa in i vuxenlivet.

Seriens sju avsnitt är 7–8 minuter långa och har följande rubriker:

1. Träning och hälsa
2. Laga mat
3. Göra något för miljön
4. Hantera pengar
5. Utmana sina rädslor
6. Ta sig dit man ska
7. Göra hemmasysslor

Målgrupp för serien är gymnasiesärskolan.

## **Kopplingar till läroplanen**

Programmen och lärarhandledningens övningar knyter an till följande kunskapsmål i gymnasiesärskolans läroplan:

Det är skolans ansvar att varje elev efter genomförd gymnasiesärskoleutbildning utifrån sina förutsättningar

- har tillägnat sig kunskaper i de kurser eller ämnesområden som ingår i studievägen och kan använda dessa i samhällsliv, arbetsliv, för fortsatta studier och i vardagsliv,
- har utvecklat sin förmåga att
  - formulera, analysera och pröva antaganden samt lösa problem,
  - reflektera över sina erfarenheter och sitt eget sätt att lära,
  - kritiskt granska och värdera påståenden och förhållanden, och
  - lösa praktiska problem och arbetsuppgifter,
- har utvecklat kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa,
- har kunskaper om samhälls- och arbetsliv,
- har utvecklat sin förmåga att kritiskt granska och bedöma information för att kunna diskutera och ta ställning i olika livsfrågor och värderingsfrågor,
- kan observera och analysera människans samspel med sin omvärld utifrån perspektivet hållbar utveckling.

(GYSÄR13, Läroplan för gymnasiesärskolan)

## **Så här kan du arbeta med programmen**

Programmen kan användas inom många av gymnasiesärskolans kurser och kan med fördel också användas på mentorstimmar eller lektioner i livskunskap. Seriens olika avsnitt bygger inte på varandra utan kan användas i önskad ordning.

Till varje avsnitt i serien finns en egen handledning som innehåller:

1. En kort beskrivning av avsnittets innehåll.
2. Hänvisning till aktuella ämnesplaner.
3. En övning att göra innan ni tittar, ofta en fråga som aktiverar elevernas förkunskaper i ämnet.
4. Frågor att diskutera i klassrummet efter att ni har tittat.
5. Förslag på övningar och fördjupningsuppgifter kopplade till läroplanen och avsnittets innehåll.
6. Tips på andra UR-program som behandlar ämnet.

Lärarens erfarenhet av gruppen avgör vilka arbetssätt som passar bäst vid diskussionsfrågor: till exempel kortskrivning, brainstorming eller EPA (enskilt-par-alla). Andra uppgifter och fördjupningsarbeten har ett mer specifikt arbetssätt, till exempel rollspel, forumspel eller värderingsövningar.

# AVSNITT 1: TRÄNING OCH HÄLSA

---

## Om avsnittet

Elin och Alvin pratar om vad som får dem att må bra, som till exempel att äta frukost i lugn och ro eller ta en promenad med hunden. Elins utmaning blir att prova på boxning och Alvin är hennes tränare.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Idrott och hälsa, fritid- och friskvård, hälsa, svenska och matematik.

## Innan ni tittar

Prata om vad vi människor mår bra av. Genom en brainstorm direkt på tavlan eller genom en kortskrivning utifrån frågan "Vad får dig att må bra?".

## Att prata om efteråt

1. Vad mår Elin bra av?
2. Vad får Alvin att må bra?
3. Varför är det så viktigt att äta frukost i lugn och ro, tycker Elin?
4. Hur är det med er – äter ni frukost varje dag? I lugn och ro eller är det stressigt?
5. Varför är det bra att träna?
6. Alvin tränar boxning. Tränar ni något?
7. Hur kommer man igång med träning i början? Ni som tränar – hur gjorde ni?
8. Hur kan man få vardagsträning om man inte tränar med ett lag, går på gym eller liknande?

## Arbeta vidare

### ÖVNING: VARDAGSMOTION

Alvin får vardagsmotion när han går ut med hunden. Vad kan man göra för att få vardagsmotion om man inte har en hund? Fundera tillsammans på olika saker. Eleverna bestämmer sig för några övningar som de ska göra under till exempel en vecka. Skriv upp träningstillfällena i mobilen eller i ett skrivhäfte som en träningsdagbok. Redovisa resultaten för varandra i skolan. Vad fungerade bra? Var det något som inte fungerade? Hur kan man göra istället? Fortsätt några veckor till och följ upp. Diskutera i klassen: Hur gör man för att behålla goda vanor? Ge varandra tips och peppa varandra att fortsätta.

### ÖVNING: TRÄNA HEMMA

Hur kan man gymträna hemma? För styrketräning krävs inte speciella redskap, man kan använda sin egen kropp eller använda föremål hemma som vikter. Låt eleverna fundera ut enkla övningar som går att göra hemma. Testa och utvärdera sedan i klassen.

### ÖVNING: RÄKNA STEG

Hur många steg går vi en vanlig dag? Hur många steg är bra att gå varje dag? Utmana varandra i en stegtävling eller jobba tillsammans mot en gemensam stegökning i klassen. Vad kan vi göra för att öka antalet steg per dag? Ge varandra tips! Hjälpmedel: stegräknare, till exempel i mobilen.

**Tips:**

Det kan vara svårt att hitta passande fritidsaktiviteter. Vad finns i närområdet? Vad erbjuder kommunen? Vilka andra aktörer och föreningar finns? Bjud in ledare och tränare till skolan eller ta med eleverna till träningsanläggningar för att testa olika motionsformer.

**Tips på fler UR-program på samma tema**

- *MiffoTV*, avsnitt 7 "Må bra".
- *Du mår som du äter*, serie i sex avsnitt.



## **AVSNITT 2: LAGA MAT**

---

### **Om avsnittet**

Elin och Alvin pratar om vad som är bra att äta, och att det finns något som heter kostcirkel. De är överens om att man måste kunna laga mat själv när man flyttar hemifrån. Det går ju inte att ringa mamma hela tiden, säger Alvin. Man kan spara pengar genom att storhandla, laga mycket mat så det räcker till matlåda och låta bli att äta ute. Alvins utmaning är att laga pannbiff med kokt potatis och brunsås. Han ska dessutom duka fint.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Idrott och hälsa, naturkunskap, hem- och konsumentkunskap, hälsa, livsmedels- och näringskunskap, matlagningskunskap, matematik och svenska.

### **Innan ni tittar**

Dagens avsnitt handlar om att äta bra mat och att kunna laga mat själv. Brukar ni laga mat hemma? Hur kan man veta vilken mat som är nyttig?

### **Att prata om efteråt**

1. Vad äter ni till frukost?
2. Vad är kostcirkeln och vad innebär tallriksmodellen? Hur kan de användas i vardagen?
3. Elin säger att man inte ska äta skräpmat för ofta. Vilken slags mat kallas skräpmat och varför? Hur ofta äter ni skräpmat?
4. Ofta äter man skräpmat för att det går snabbt. Finns det snabbmat som är nyttig?
5. Hur äter ni lunch på era APL-platser?
6. Elin pratar om att det är smart att storhandla en gång per månad. Det kan vara bra att handla i särskilda affärer när man ska handla mycket och i andra slags affärer när man bara ska handla några få saker. Varför då?
7. När man storhandlar blir det ju ofta mycket mat och många kassar som ska med hem. Har ni några tips på vad man kan göra för att få med sig allt?
8. Alvin får problem när han ska göra brunsås. Vad skulle han kunnat göra istället för att chansa?
9. Prata om säkerhetsfrågor i köket. Vad kan man inte värma i micron? Hur släcker man om det börjar brinna i stekpannan?
10. Vad finns mer som är viktigt att tänka på i köket, när man lagar mat?

### **Arbeta vidare**

#### **ÖVNING: MATENS INNEHÅLL**

Arbeta med matens innehåll utifrån följande frågeställningar:

1. Vad är kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler? I vilka olika sorters mat finns dessa näringsämnen?
2. Vad behöver kroppen för att må bra?
3. Vad behöver man tänka extra på om man är vegetarian eller vegan?
4. Vad innebär sockerfällan och hur kan man undvika den?

Förslag på redovisningsformer: Muntlig redovisning med stöd av bildspel, video (inspelad med mobilen).

### **ÖVNING: GE MATRÅD TILL ANDRA UNGDOMAR**

Arbetsblad finns för nedladdning. Övningar om frukostvanor och matvanor i allmänhet utifrån påhittade fall. Eleverna får ge råd till olika ungdomar om hur de kan ändra sina kostvanor för att må bättre.

### **ÖVNING: PRISET PÅ MAT**

Förslag på övningar:

- Välj ut ett antal matvaror. Låt eleverna gissa hur mycket dessa kostar. Eleverna får sedan gå till affären och jämföra sina gissningar med det faktiska priset. Vilken mat var billig respektive dyr?
- Vad är jämförpriser? Låt eleverna gå till olika affärer för att notera och jämföra pris-skillnader mellan olika varumärken.
- Räkna ut hur mycket en matlåda kostar att laga hemma jämfört med att köpa från lunchrestaurang.

Förslag på redovisningsformer: Muntlig redovisning med stöd av bilder eller tabeller och diagram, video inspelad med mobilen.

### **ÖVNING: KLASSENS GODASTE MAT**

Var finns det recept? Har ni några tips? Leta tillsammans på nätet efter receptsidor och appar, till exempel "Matglad", en ickekommersiell app för personer med funktionsnedsättning (framtagen i samarbete med bland andra FUB och Attention).

Låt eleverna ta med sig sitt favoritrecept och sammanställ recepten i klassens egen receptbok.

### **Tips på fler UR-program på samma tema**

- *Du mår som du äter*, en programserie i sex avsnitt (Grundskola åk 4–6).
- *Fatta fakta*, avsnitt 1 "Näring" (Grundskola åk 7–9).



## **AVSNITT 3: GÖRA NÅGOT FÖR MILJÖN**

---

### **Om avsnittet**

Elin och Alvin pratar om klimatförändringar och vad som händer när polarisarna smälter. De funderar över vad man själv kan göra för miljön i vardagen och har förslag på hur man kan spara vatten, sopsortera och undvika engångsartiklar. De får båda utmaningen att ordna en bytesdag i skolan med syftet att återanvända gamla saker istället för att köpa nya.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Naturkunskap, samhällskunskap, hem- och konsumentkunskap, information och kommunikation och svenska.

### **Innan ni tittar**

Vad känner ni till om klimatförändringar? Vad beror de på och vad kan vi göra åt dem? Vad innebär det att leva hållbart?

### **Att prata om efteråt**

1. Vilka förslag har Elin och Alvin för att förbättra miljön?
2. Vad innebär sopsortering? Vad sorteras och hur?
3. Sopsorterar ni?
4. Hur sker sopsortering på era APL-platser?
5. Varför är det bra för miljön att ha en bytesdag? Skulle ni kunna ordna det på er skola?
6. När använder vi engångsartiklar? Vilka kan vi undvika? Vad kan vi använda eller göra istället?

### **Arbeta vidare**

#### **ÖVNING: VARDAGSTIPS FÖR MILJÖN**

Elin och Alvin föreslår att man kan stänga av vattnet när man borstar tänderna och när man tvålår in sig i duschen. Vilka andra vardagliga strategier kan vi komma på för att leva mer hållbart? Gör en lista med klassens förslag. Diskutera hur ni kan sprida era tips vidare!

#### **FÖRDJUPNING: VÄXTHUSEFFEKTEN**

Fördjupa er i miljöfrågor genom att dela in klassen i olika grupper som får ansvar för att hitta svaren på olika frågor, alternativt har läraren genomgång:

- Vad innebär växthuseffekten?
- Vad är fossila bränslen och hur påverkar de vår atmosfär?
- Vad är konsekvenserna av växthuseffekten?
- Vad kan vi göra åt klimatförändringarna?

Grupperna får berätta om vilka svar de har hittat med hjälp av till exempel bilder från nätet. Prata sedan om positiva exempel på miljöarbete i världen och visa på att det finns många som bryr sig om dessa frågor (undvik att skapa onödig klimatångest hos eleverna).

### **Tips på fler UR-program på samma tema**

- *Totalt globalt*, avsnitt 2 ”Stoppa klimatförändringarna”.
- *Bygggänget*, avsnitt 5 ”Vikten av återvinning”.
- *Härifrån till hållbarheten*, serie i tio avsnitt.
- *I skuggan av klimatet*, serie i fem avsnitt.

## **AVSNITT 4: HANTERA PENGAR**

---

### **Om avsnittet**

Det mesta i livet kostar pengar. Alvin sparar till körkort och Elin tipsar om att ha två lådor hemma, en där man lägger pengar som man ska spara, och en med pengar man kan slösa bort. Det känns bra när man kan köpa något som man själv sparat ihop till. I utmaningen får Elin och Alvin tusen kronor som de ska använda till att köpa något de behöver, något som är kul och något som är bra för världen. De har en timme på sig.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Samhällskunskap, hem- och konsumentkunskap, information och kommunikation, matematik och svenska.

### **Innan ni tittar**

Prata om hur vi använder de pengar vi har. Är det någon som sparar regelbundet? Hur sparar man? Har alla ett bankkonto? Är det någon som betalar hemma?

### **Att prata om efteråt**

1. Varför är det bra att spara pengar?
2. Är det någon som sparar till något speciellt?
3. Hur går det till att skaffa ett bankkonto?
4. Alvins bästa köp är en strandhögtalare och Elins bästa köp är en klänning som hon använder ofta. Vilka är era bästa köp?
5. Elin har en idé med två lådor, en för pengar att spara och en för pengar att slösa. Tycker ni att det är en bra idé? Motivera!
6. Hur lätt eller svårt är det att ha koll på sin ekonomi?
7. Är det bra att barn får betalt för att göra hushållssysslor hemma?

### **Arbeta vidare**

#### **ÖVNING: KOLL PÅ PENGARNA**

Eleverna får i uppgift att hålla koll på allt de köper under en bestämd tid, till exempel genom att under en vecka notera alla sina inköp. Redovisa i gruppen:

1. Hur mycket pengar har gått åt?
2. Hur mycket har gått till godis, läsk och chips?
3. Vilka inköp var nödvändiga?
4. Vilka inköp var inte nödvändiga?
5. Vilket var det dyraste inköpet?
6. Hur mycket blir alla inköp på en månad? På ett år?
7. Har det här arbetet med att få koll på sina utgifter gjort att du tänker lite annorlunda än förut om pengar och ekonomi? På vilket sätt i så fall? Har du planer på att ändra på några vanor?

## ÖVNING: FLYTTA HEMIFRÅN

Förslag på uppgifter:

1. Hur mycket kostar det för en 20-åring att bo hemma per månad i jämförelse med att bo i egen lägenhet? Använd till exempel Konsumentverkets uträkningar om att flytta hemifrån.
2. Gör en lista på alla utgifter man har när man bor själv: alltifrån husgeråd till mobilabonnemang.
3. Gå igenom vad en budget är. Gör en budget, gärna i ett kalkylprogram.

Redovisa för varandra med stöd av bilder, tabeller eller diagram. Prata om hur man kan spara in på utgifterna, till exempel köpa möbler och husgeråd second hand.

## ÖVNING: HJÄLP NILS!

Se delar ur UR-serien *Låna för livet* och följ 27-årige Nils som deltar i ett experiment där han ska klara av att betala en oförutsedd räkning. Nils har svårt att få ekonomin att gå ihop, trots att han jobbar heltid. Han får hjälp av ekonomicoachen Birgitta Piper. Titta på klippen tillsammans och låt eleverna sedan diskutera vilka råd de vill ge till Nils. Vad ska han göra för att få ordning på sin ekonomi?

Förslag på klipp ni kan titta på:

- *Låna för livet*, del 1, (Tidskod: 5.44–13.37): Nils gör av med mycket pengar och får besök av Birgitta. Nils klipper sönder sitt kreditkort.
- *Låna för livet*, del 3, (Tidskod: 6.45–11.00): Nils åker hem till mamma och äter samt lånar mer pengar.
- *Låna för livet*, del 3, (Tidskod: 15.58–16.43): Nils får skäll av Birgitta för att han lånat pengar av mamma och lovar att lämna tillbaka dem på en gång.
- *Låna för livet*, del 3, (Tidskod: 18.00–18.53): Nils berättar att han tappat bort saker värda 4000 kronor när han var ute och festade.

## Tips:

Här kan man med fördel använda funktionen ”Skapa klipp”. Gör så här:

1. Klicka på ”Skapa klipp”, under bilden på programmet.
2. Ange den start- och sluttid som önskas. Skriv tiderna i de två rutorna under ”Klippets starttid” och ”Klippets sluttid”. Alternativt ange tiderna genom att klicka på knappen ”Spara” samtidigt som programmet spelas upp.
3. Dela därefter klippet med dig själv eller någon annan i valfritt, angett forum.

## ÖVNING: NÄR PENGAR BLIR ETT PROBLEM

Vad är Kronofogden för något? Arbeta med Kronofogdemyndighetens korta filmer Skuld-kollen, som tar upp sådant som ungdomar kan råka ut för. Se filmerna tillsammans och diskutera hur man kan undvika att hamna i svårigheter.

Förslag på filmer:

- *Bra kompis*: Om hur viktigt det är att inte skriva under till exempel ett mobilabonnemang åt någon annan.
- *Ny mobil*: Om Emanuel som köpt en ny dyr mobil, som han inte klarar att betala, och får besök av Kronofogden.
- *Olivias dilemma*: Om att inte ha råd med det som kompisarna har råd med.

Rollspel:

Gör olika rollspel för att träna på hur man kan säga nej på ett schysst sätt till en kompis som ber om hjälp. Eller vad man kan säga eller göra när kompisar vill göra sånt som kostar pengar och man själv inte har råd. Eleverna skriver själva rollspel parvis utifrån exemplen ovan eller liknande situationer och spelar sedan upp dem i helgrupp.

## Tips på fler UR-program på samma tema

- *Låna för livet*, serie i åtta delar (Folkhögskola/Studieförbund)

# AVSNITT 5: UTMANA SINA RÄDSLOR

---

## Om avsnittet

Elin och Alvin pratar om vad de är rädda för. Elin är rädd för mörker och har alltid en nattlampa tänd. Hon är också rädd för clowner. Alvin tycker att ormar är jätteläskiga och när hans utmaning blir att klappa en pytonorm blir han först rädd, men han har bestämt sig för att övervinna sin rädsla och han lyckas med sin utmaning. Alvin konstaterar att man mår bra efter att man övervunnit sin rädsla.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Hälsa och svenska.

## Innan ni tittar

Brainstorma tillsammans på tavlan. Vad är vi rädda för? Låt alla skriva på tavlan samtidigt.

## Att prata om efteråt

1. Är det någon som känner igen sig i Elins rädsla för mörker och clowner?
2. Är det någon som känner igen sig i Alvins rädsla för ormar?
3. Jobba med orden om rädslor som eleverna skrev på tavlan innan programmet: Finns det sånt som man är rädd för och som man inte kan påverka? Titta på rädslorna på tavlan och ringa in dessa med en färg. Finns det sånt som är bra att vara rädd för? Ringa in med en annan färg. Vilka rädslor går att övervinna om man vill? Ringa in med en tredje färg.
4. Rädslor som att inte duga, inte kunna, inte vara omtyckt är svårare att övervinna eftersom det handlar om självkänsla och självförtroende. Prata om hur man kan peppa sig själv och andra när dessa rädslor dyker upp.

## Arbeta vidare

### ÖVNING: ÖVERVINNA RÄDSLOR

Eleverna får i uppgift att ge råd till någon som är rädd för något som går att övervinna. Kom tillsammans på olika saker man kan vara rädd för. Ta en rädsla i taget och fundera på hur man kan göra för att övervinna rädslan, jobba enskilt eller i grupp.

### ÖVNING: FORUMSPEL OM MOD

Här passar det bra att även prata om mod. Ofta är det bra att vara modig men man ska inte vara dumdrigtig. Spela forumspel med situationer där man absolut inte ska vara modig, till exempel om man blir rånad på sin mobil, om någon säger att man är feg om man inte snattar i affären eller om någon vill att man testat droger. Träna på vad man kan säga eller göra i dessa situationer.

Gör så här:

Ledaren skapar ett forumspel med en situation där en person blir utsatt på något sätt, till exempel blir rånad. Ledaren och gärna en pedagog till spelar upp situationen och slutar när det är som mest kritiskt. Stopp! Vad kan eller ska den utsatte göra i det här läget? Den som har en idé får hoppa in i spelet och byta plats med den som spelar den utsatte. Spela spelet igen men med elevens ide. Spela flera gånger tills alla elevers idéer är testade.

### **ÖVNING: ORO INFÖR FRAMTIDEN**

Avgångselevernars rädslor inför att de ska sluta skolan och ge sig ut i vuxenlivet är ett eget stort arbetsområde. Låt eleverna sätta ord på sina rädslor och hjälps åt att leta information om vad som kan vara bra att tänka på.

Förslag på arbetssätt:

- Bjud in tidigare elever som kan komma och prata med klassen och dela med sig av sina tips.
- Ta reda på fakta om till exempel bostad, jobb och ekonomi. Skapa en broschyr eller väggplansch tillsammans: "Tips när du ska flytta hemifrån".

### **Tips på fler UR-program på samma tema**

- *Mifforadio*, avsnitt 8, säsong 5: "Om rädsla" (Tidskod: 6.15–8.30). Nancy, Sophia och Balint (vuxna med IF) pratar om vad de är rädda för.
- *Orka*: del 3: "Rafael är rädd" – Om social fobi.
- *Bland höghus och parabler*: Serie i sex delar om våld och gruppträck, rasism, respekt, framtiden, familjen.

# **AVSNITT 6: TA SIG DIT MAN SKA**

## **Om avsnittet**

Att hitta dit man ska till ett visst klockslag är något alla behöver kunna. Men det är inte alltid så lätt. Elin tycker det är svårt att hitta dit hon ska och tränar på att åka buss. Alvin kommer ofta för sent till skolan. Trots att han alltid vaknar tidigt på morgon och har gott om tid på sig så försvinner tiden. De får en utmaning att ta sig till Örebro och vidare till Svampen på en viss tid.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Idrott och hälsa, information och kommunikation, hälsa, matematik och svenska.

## **Innan ni tittar**

Prata om elevernas erfarenheter av att hitta dit man ska, åka kollektivtrafik och att passa tider.

## **Att prata om efteråt**

Att hitta och resa:

1. Elin tränar på att åka buss. Vad kan vara svårt eller jobbigt med att åka buss och tåg? Finns det några strategier som kan göra det lättare?
2. Hur gjorde Alvin när han blev osäker på om de var på rätt tåg? Hade alla vågat göra samma sak? Hur frågar man?
3. Har någon gått eller åkt vilse någon gång? Hur gick det till och vad gjorde du då?
4. Hur var det att hitta till APL-platsen första gången?
5. Hur fungerar mobilens GPS? Ge exempel på när den kan vara bra att använda.
6. Vilka appar eller andra hjälpmedel finns det som kan hjälpa till med reseplanering?

Att ha koll på tiden:

1. Alvin gör småsaker hemma och tänker att han har gott om tid, men ändå kommer han ofta för sent. Han vill komma i tid. Vilka råd kan vi ge honom?
2. Gå igenom hur man kan "räkna tid baklänges" när man ska passa en tid.
3. Finns det andra strategier och hjälpmedel om man har svårt med tider?
4. Vad är bra att göra om man är försenad någonstans, till exempel till APL eller skolan?

## **Arbeta vidare**

### **ÖVNING: RESEPLANERING**

Träna på att planera olika resor med hjälp av appar eller internet i par. Till exempel: Ni ska gå på bio klockan 18. Hur ska ni åka och när ska ni gå hemifrån? Hur tar ni er hem sedan?

Lägg till frågor som till exempel:

- Vad gör ni om bussen inte kommer?
- Vad gör ni om bussen är försenad?

Efter en inledande uppgift kan de olika paren göra liknande uppgifter till varandra.



### **ÖVNING: HITTA!**

Bestäm tillsammans ett antal platser i närområdet som det är bra att kunna hitta till. Dela upp klassen i par eller mindre grupper. Gå igenom hur GPS:en på mobilen fungerar och se till att minst en i varje grupp har erfarenhet av att använda en kartapp på mobilen. Välj en start- och återsamlingsplats. Varje grupp väljer en plats i taget och går dit och tar en selfie, som bevis på att de har hittat platsen. Sedan går de tillbaka till återsamlingsplatsen och visar selfien för läraren.

### **ROLLSPEL: FRÅGA OM VÄGEN**

Rollspel om hur man frågar okända personer om vägen och hur man själv ger en vägbeskrivning. Läraren kan först skapa några instruktioner till rollspel. Sedan kan eleverna skriva egna rollspel som de spelar upp själva, alternativt att de spelar upp varandras rollspel.

### **Tips på fler UR-program på samma tema**

- *En rolig historia*, avsnitt 1: "Tidens historia".

# AVSNITT 7: GÖRA HEMMASYSSLOR

## Om avsnittet

Det är mycket man ska kunna när man flyttar hemifrån och bor själv. Elin och Alvin räknar upp allt de kan komma på; tvätta, städa, diska, betala hyran och bädda sängen. Alvin tycker att det låter lagom att flytta hemifrån när han är 22 år, men hur kan man vara säker på att man klarar det? Elin tycker att man ska ta det lugnt, man kan ju flytta hem igen eller bo i ett kollektiv. Själv vill hon gärna ha ett husdjur när hon flyttar hemifrån. Elins utmaning är att tvätta en hel kasse kläder. Hon sorterar, väljer temperatur, tvättprogram och doserar tvättmedel. Avslutningsvis torkar och stryker hon kläderna.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner: Hem- och konsumentkunskap, information och kommunikation, hälsa och svenska.

## Innan ni tittar

Prata om vad eleverna tycker att de behöver kunna när de flyttar hemifrån. Vad av detta kan de redan och vad behöver de lära sig? Var och en skriver punktlistor med rubrikerna:

- Kan bra
- Kan lite
- Kan inte

## Att prata om efteråt

1. När tror ni att ni är redo att flytta hemifrån?
2. Måste man flytta hemifrån, kan man inte bo kvar hemma?
3. Vad är det bästa med att flytta hemifrån och bo själv?
4. Vad kan bli svårt, tråkigt eller jobbigt?
5. Hur har ni lärt er det ni kan om så kallade hemmasysslor?
6. Hur kan ni lära er det ni inte kan?
7. Vilken hemmasyssla gillar ni bäst?
8. Finns det någon hemmasyssla som ni verkligen avskyr?
9. Hur gör man för att ställa sig i bostadskö?

## Arbeta vidare

### ÖVNING: UPPDRAG TVÄTT

Gå tillsammans igenom hela arbetsgången för att tvätta och studera olika tvättsymboler. Eleverna får sedan i uppdrag att ta hand om familjens tvätt under en period, kanske 2–4 veckor. Föräldrarna skriver sedan en kommentar om hur det har gått. Gör eventuellt samma sak med att diska, städa och bädda.

### ROLLSPEL: STOPP I AVLOPPET!

Fundera över olika saker som kan sluta fungera i en lägenhet. Skriv ned dessa på lappar. Spela sedan ett rollspel där eleverna får låtsas att de flyttat hemifrån. De får turas om att dra en lapp och ringa fastighetsbolaget och förklara vad som behöver åtgärdas.

## ÖVNING: HETA STOLEN

Eleverna sitter på varsin stol i en ring. En stol ska vara tom. Läraren läser upp olika påståenden som eleverna tar ställning till genom att antingen sitta kvar eller ställa sig upp och byta stol. De som håller med om ett påstående reser sig upp sätter sig på en annan stol. De som inte håller med om påståendet sitter kvar. De som inte vill visa sin åsikt eller inte vet vad hen tycker sitter också kvar. Efter varje påstående får de som vill motivera sitt val och berätta hur hen tänker.

Förslag på påståenden:

- Det är roligt att laga mat.
- Det är svårt att diska.
- Att flytta hemifrån ska bli skönt.
- Det verkar svårt att klara alla hemmasysslor själv.
- Sängen bäddar jag varje dag.
- Diska är lätt.
- Tvätta kläder gör jag ofta.
- Det verkar ensamt att bo själv.
- Tjejer och killar är lika bra på att städa.
- Att betala räkningar verkar svårt.
- Det är bra att stå i bostadskö.

## ANDRA FÖRDJUPNINGSOVNINGAR

- Det finns olika typer av boende för personer som har rätt till stöd enligt LSS och det är olika i landets kommuner. Vilket stöd finns att få i vår kommun? Och hur går ansökan till? Ta reda på det tillsammans.
- Betala hyran och andra räkningar måste man kunna om man bor själv. Hur gör man det? Vad är E-faktura? Hur betalar man på nätet? Vad är mobilt bank-id och hur skaffar man det? Vilka risker finns det med att kunna betala snabbt med mobilen?
- Det kan bli ensamt ibland när man bor själv. Vad kan man hitta på att göra på dagarna och kvällarna när man inte jobbar, studerar eller har daglig verksamhet? Ge varandra tips!

## **AVSNITT 8: VÄNSKAP**

---

### **Om avsnittet**

Elin och Alvin pratar om vänskap. De har båda många kompisar, i skolan och hemma. De är överens om att man måste våga fråga om man vill skaffa nya vänner. Om man frågar får man antingen ja eller nej, säger Alvin. Utmaningen i det här avsnittet är att bjuda med någon i skolan, som de inte känner, till bowlinghallen. Efter det kommer de att ha varsin ny vän.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner:  
*hälsa, människan, barnet i förskolan och svenska.*

### **Innan ni tittar**

Förbered tittandet genom att skriva kortskrivning enskilt:

- Varför är det viktigt att ha vänner?
- Hur får man nya vänner?
- Vad kan man göra med sina vänner?

Arbeta därefter i helklass. Alla som vill läser upp det som de har skrivit. Man kan alltid säga ”pass”.

### **Att prata om efteråt**

Arbeta i helklass.

1. Elin och Alvin säger att man inte ska vara rädd för att ta kontakt med nya vänner. Hur kan man göra för att ta kontakt?
2. Har ni någon vän som ni har känt sedan ni var små?
3. Hur skulle ni ha gjort om ni hade fått samma utmaning som Elin och Alvin fick?
4. Är det lätt eller svårt att ta kontakt med någon man skulle vilja lära känna? Berätta!

### **Arbeta vidare**

#### **ÖVNING: SÅ TYCKER VI – HUR TYCKER ANDRA?**

1. Arbeta i helklass. Hur ska en bra vän vara? Brainstorma tillsammans. Skriv det ni kommer fram till på tavlan.
2. Arbeta i par. Ta reda på vad andra tycker om hur en bra vän ska vara. Gå ut på skolan eller på stan och fråga barn, ungdomar och vuxna. För anteckningar vad personerna svarar och om den som svarar är ett barn, en ungdom eller en vuxen.
3. Redovisa era svar på ett stort papper. Skriv ”Så ska en bra vän vara” i mitten. Gör därefter stora pratbubblor på pappret och skriv i dem vad personerna ni har pratat med tyckte. Sätt upp era pratbubblor i klassrummet och jämför det som står i dem.
  - Liknar svaren varandra?
  - Finns det något svar som finns i alla pratbubblor – vilket i så fall?
  - Är det skillnad på barnens, ungdomarnas och de vuxnas svar?
  - Stämmer svaren i pratbubblorna med det som ni skrev upp på tavlan tidigare?

## ÖVNING: ATT VARA EN BRA VÄN

1. Diskutera i par:
  - När kan det vara svårt att vara en bra vän?
  - Hur kan man göra om man har blivit osams?
2. Arbeta i helklass. Titta på hur förskolebarn gör när de har blivit osams:

UR-program, *Du är bäst*, avsnitt 1 "Att mötas på halva vägen. Prata om:

- Vad blev pojkarna osams om?
- Hur löste de sitt problem?
- Berätta om något liknande som hände er när ni var små.

UR-program, *Du är bäst*, avsnitt 2 "Att säga förlåt". Prata om:

- Vad blev barnen osams om?
- Hur löste de sitt problem?
- Hur gjorde du när du skulle säga förlåt när du var liten?
- Hur är det nu, är det lätt eller svårt att säga förlåt?
- Hur tar man första steget till att bli sams?

## ÖVNING: ROLLSPEL

Arbeta i grupper eller par. Arbeta med arbetsblad "Rollspel – vänskap". Arbetsbladet finns för nedladdning. Berätta för eleverna hur det går till att spela rollspel; att där replikerna tar slut ska eleverna själva formulera något passande. Låt alla grupper/par spela samma rollspel för att de ska se att olika situationer kan lösas och hanteras på många sätt.

Låt också eleverna skriva egna rollspel med situationer där någon vill säga förlåt. Spela upp för de andra grupperna.

## TIPS PÅ FLER UR-PROGRAM

- *Du är bäst*, serie i sex avsnitt, målgrupp förskolan.
- *Vara vänner*, serie i nio avsnitt om empati, kompisskap och mod, målgrupp grundskola F-3.
- *Berätta för mig*, serie i fem avsnitt om gruppträck, mobbning och rädslor.
- *Uppdraget*, avsnitt 1 "Lära känna nya vänner", två vuxna män från Irak får i uppdrag att hitta en svensk vän.

# **AVSNITT 9: KÄRLEK**

## **Om avsnittet**

Elin och Alvin är båda kära. Elin har berättat det för personen hon är kär i, men Alvin vill ta det lite lugnt innan han berättar. Om man blir kär i en kompis tycker Elin att man kan skriva ett anonymt brev, medan Alvin tycker att det är bättre att gå fram till personen – ”man måste våga!”.

Som utmaning ska Elin och Alvin gå på en låtsas dejt tillsammans. De följer ett mönster för hur en dejt kan gå till: sms – aktivitet – fika. På fiket gör de ett dejtquiz och svarar på frågor om kyssar och sex.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner:  
*hälsa, människan och svenska.*

## **Innan ni tittar**

Arbeta i helklass.

Brainstorma tillsammans. Skriv ordet KÄRLEK i mitten på tavlan och fråga vad eleverna tänker på när de ser och hör ordet. Låt alla elever svara i tur och ordning. Skriv upp deras svar och ställ följdfrågor.

**TIPS:** Fota tavlan som planeringsunderlag till fortsatt arbete om kärlek.

## **Att prata om efteråt**

Diskutera i grupper:

1. Vilket sätt tycker ni är bäst, att som Elin berätta direkt för den man är kär i, eller som Alvin, att ta ett steg i taget?
2. Hur kan man göra om man vill bli ihop med någon?
3. Elin och Alvin åkte skridskor och fikade på sin dejt. Vad tycker ni att man kan göra på en date? Vad kan man prata om?
4. Hur kan man göra om man blir kär i en kompis? Ska man göra som Elin eller Alvin, eller finns det fler sätt?
5. Måste man bjuda personen man dejtar på fika på en date? Vem ska bjuda i så fall?
6. Vad tycker ni om att kyssas på första daten?
7. Elin och Alvin tycker att det är för tidigt att ha sex på första dejten. Vad tycker ni?
8. Måste man vilja kyssas och ha sex för att gå på dejt?

## **Arbeta vidare**

### **ÖVNING – VARA IHOP**

Arbeta i helklass:

Vad kan man göra när man är ihop? Brainstorma på tavlan. (Kanske kan orden fungera som inledning till temaarbete om sex och samlevnad?)

## ÖVNING – ROLLSPEL

Arbeta med arbetsbladen ”Rollspel kärlek – kär i en kompis” och ”Rollspel kärlek – göra slut”. Arbetsbladet finns för nedladdning. Berätta för eleverna hur det går till att spela rollspel; att där replikerna tar slut ska eleverna själva formulera något passande. Låt alla grupper/par spela samma rollspel för att de ska se att olika situationer kan lösas och hanteras på många sätt.

Låt också eleverna skriva egna rollspel med situationer där någon vill säga förlåt. Spela upp för de andra grupperna.

## ÖVNING – HETA STOLEN ”KÄRLEK OCH SEX”

Genomför i helklass. Alla elever ska sitta i en ring. Det ska finnas en stol extra utöver antal elever. Läs upp påståenden. För varje påstående byter de som håller med om påståendet plats. Oavsett om eleven byter plats eller sitter kvar tar hen ställning till ett påstående. Inled gärna med enkla påståenden så att alla förstår upplägget:

- Sommaren är den bästa årstiden.
- Röd är den vackraste färgen.
- Alla människor behöver kärlek.
- Det känns härligt att vara kär.
- Det kan vara jobbigt att vara kär.
- Det är lätt att flirta.
- Det kan vara svårt att märka om någon är intresserad av en.
- Sex och kärlek hör ihop.
- Man kan vara ihop utan att ha sex.
- Man ska vara gift innan man har sex.
- Tjejer är mer intresserade av sex än killar.
- Killar är mer intresserade av sex än tjejer.
- Det är jobbigt att vara svartsjuk.
- Det känns bra om ens partner är svartsjuk för det betyder att hen är kär.
- Svartsjuka kan förstöra ett förhållande.
- Det är bra att vi har sex- och samlevnadsundervisning i skolan.
- Killar ska alltid använda kondom.
- Det är pinsamt att köpa kondomer.
- Det är bra att man kan göra abort.
- Tjejer ska ta ansvar för kondomer.
- Man kan ha sex med en kompis.

## ÖVNING – ROLLSPEL

Arbeta med arbetsbladet ”Rollspel – kärlek, tala om graviditet”. Arbetsbladet finns för nedladdning.

Detta rollspel är tänkt för elever som har haft sex- och samlevnadsundervisning. Rollspelet handlar om att ha blivit oplanerat gravid, och om att berätta det för partner och förälder.

Berätta för eleverna hur det går till att spela rollspel; att där replikerna tar slut ska eleverna själva formulera något passande. Låt alla grupper/par spela samma rollspel för att de ska se att olika situationer kan lösas och hanteras på många sätt.



## ÖVNING – TITTA PÅ ETT UR-PROGRAM *SNACKA OM SEX*

Titta på avsnitt 2 "Om kärlek och relationer" från programserien.

Pausa i programmet där du som lärare vill ställa frågor, eller om du märker att eleverna vill prata om det de ser. Låt gärna eleverna skriva korta svar på dina frågor. Samla in elevsvaren och samtala om det eleverna tyckte var viktigt.

## TIPS OM FLER UR-PROGRAM PÅ SAMMA TEMA

- *Kortfilmsklubben* – franska, film "Mr Gaspacho"

Méline är 15 år och blyg. Hon vågar inte ta kontakt med killen hon är kär i. Hennes låtsas-kompis, Mr Gaspacho, och hennes riktiga kompis hjälper henne på traven.

Frågor att samtala om:

1. Varför tar inte Meline kontakt med killen hon är kär i? Har ni varit i samma situation?
2. Vad hände i filmen som gjorde så att Meline och hennes kärlek fick kontakt?
3. Tror ni att de kommer att bli ihop?

Ställ passande följdfrågor för fortsatt diskussion.

- *Snacka om sex*, serie i sex avsnitt, målgrupp årskurs 4–6
- *En rolig historia*, del 2 "Kärlekens historia"  
Om synen på kärlek under olika tidsperioder.
- *Kortfilmsklubben* – danska, "En eftermiddag"  
Mathias är kär i Fredrik, men vågar inte berätta.
- *Pirr*, del 2 "Att känna kärlek", målgrupp år 4–6
- *Sexbyrån*, serie i sex avsnitt  
Om sex och samlevnad för ungdomar med IF.

## **AVSNITT 10: OM DIAGNOSEN**

# **INTELLEKTUELL UTVECKLINGSSTÖRNING**

### **Om avsnittet**

Både Elin och Alvin vet att de har en utvecklingsstörning som gör att de har svårare med en del saker. Elin säger att hon är född med en lindrig utvecklingsstörning, men att hon känner sig som alla andra ändå. De pratar om att de behöver längre tid och mer stöd för att lära sig och att de får jobba i sitt eget tempo i gymnasiesärskolan. Elin berättar hur det går till när man får sin diagnos. De säger båda att det är viktigt att man accepterar sig själv som man är, och de tycker att de har lärt sig leva med sin intellektuella funktionsnedsättning.

I utmaningen är de reportrar. Elin intervjuar sin fosterpappa, och frågar vilka svårigheter och styrkor han tycker att hon har. Hon blir nöjd med svaren. Alvin intervjuar sin lärare, Erik.

I avsnittet talar man också om vad LSS är, samt förklarar skillnaden mellan lindrig, måttlig och grav utvecklingsstörning.

Avsnittet knyter an till det centrala innehållet i följande ämnesplaner:

*hälsa, människan, samhällskunskap och svenska.*

### **Innan ni tittar**

Prata om att alla avsnitt i serien börjar med att Elin säger "I den här serien får ni hänga på oss när vi pratar om att bli vuxen och livet med en utvecklingsstörning".

Berätta att dagens avsnitt handlar just om utvecklingsstörning.

Berätta om att förkortningen IF = intellektuell funktionsnedsättning = utvecklingsstörning och att man måste ha en IF-diagnos för att få gå på gymnasiesärskolan.

### **Att prata om efteråt**

1. Elin säger att hon har vetat hela sitt liv att hon har en utvecklingsstörning, medan vi inte riktigt får veta när Alvin fick sin diagnos. Hur är det för er, hur och när fick ni veta?
2. Elin berättar hur det går till att få en diagnos. Återberätta vad hon sa.
3. Intellektuell funktionsnedsättning (förkortat IF) och utvecklingsstörning betyder samma sak. Vilket begrepp tycker ni är bäst att använda, och varför?
4. Elin och Alvin tycker att det ibland är svårt i skolan och Elin säger att hon har extra svårt med en del ämnen. Vilka ämnen tycker ni är svåra? Och vilka är lätta?
5. Båda två beskriver också att de har svårt med vissa andra saker. Elin har i ett tidigare avsnitt sagt att hon har svårt att hitta dit hon ska. Vad kan de mer mena att de har svårt med, tror ni?
6. Vad var Elins fosterpappa mest stolt över när det gällde Elin? (Svar: Att hon är den hon är.). Vad tycker ni om hans svar?
7. Vad svarade Alvins lärare, Erik, på samma fråga? (Svar: Att han var stolt över mycket och att det var tråkigare i skolan när Alvin inte var där.). Vad tycker ni om det svaret?
8. Vad tror ni att era föräldrar eller andra vuxna ni känner skulle svara på samma fråga om er?
9. Vad säger man i avsnittet, efter skylten "VIKTIGT!?" (Svar: Barn och vuxna med utvecklingsstörning gläds, gråter, älskar och blir arga precis som alla andra. Utvecklingsstörning är ingen sjukdom. Du ska veta att du är viktig! Det finns bara en av dig!) Vad tyckte ni om de slutorden?

## Arbeta vidare

### ÖVNING – EGENSKAPER

Arbeta enskilt.

Gå igenom olika egenskaper som man kan ha som människa, både positiva och negativa. Skriv upp dem på tavlan.

Ge eleverna en lista med ord för egenskaper och ett papper (gärna i A3-format) med en människofigur på. Det måste finnas plats att skriva inuti figuren.

Be eleverna välja bland egenskaperna på listan och skriva egenskaper, inuti figuren, som de själva tycker att de har. Man kan också skriva egenskaper som man inte har utanför figuren.

Låt var och en redovisa sin figur med egenskaper för gruppen.

Låt eventuellt klasskamraterna välja ut 3–5 av dessa egenskaper som de tycker passar allra bäst in på klasskompisen som avslutning.

### ÖVNING – SKRIV NAMNDIKTER

- Inled gärna detta arbete genom att skapa en gemensam namndikt tillsammans på tavlan som förberedelse.
- Gör så här när ni skriver namndikter. Låt alla skriva sitt namn med versaler lodrätt på ett papper. Sedan byter alla papper med varandra och skriver ord som man tycker passar in på den personen, och som börjar med varje bokstav i namnet. Exempel för ELIN: Envis ibland, Ler väldigt ofta, Inte ett dugg tråkig, Nästan alltid schysst. Om ni har gjort föregående uppgift kan ni använda er av listan med egenskaper som minnesstöd.

Byt tillbaka och se om alla är nöjda med dikten. Man kan givetvis ändra och skriva dit en egenskap som man hellre föredrar. De som vill läser upp sina namndikter.

**EXTRA:** Skriv på färgat papper och klistra på ett foto, eller skapa dikten på dator. Sätt upp på väggen eller visa som bildspel.

### ÖVNING – ROLLSPEL "ATT VARA GODTROGEN"

Elin's fosterpappa sa i avsnittet att en svårighet som han tycker att Elin har är att hon är alltför godtrogen. Om man är alltför godtrogen är det lätt att bli lurad.

Skapa rollspel som handlar om olika situationer där man kan bli lurad.

Hitta på rollspelen tillsammans, först i större grupp och sedan i par. Spela upp rollspelen i gruppen.

Diskutera vad man kan säga och göra om man hamnar i en situation där man känner att man håller på att bli lurad.

## ÖVNING – FORUMSPEL

Forumspel är en sorts rollspel där det finns möjligheter att reflektera över och bearbeta olika ämnen. Hitta tillsammans på ett forumspel där en person blir lurad på något sätt:

1. Ledaren/läraren och gärna en pedagog till inleder genom att spela i forumspelet. Spelet ska pausa när det är som mest kritiskt – STOPP!
2. Ställ frågan till eleverna: Vad kan den som riskerar att bli lurad göra i det här läget? Den som har en idé får hoppa in i spelet och byta plats med den som spelar den utsatte.
3. Spela spelet igen men med elevens förslag till lösning. Spela flera gånger tills alla elever som vill har fått testa sina idéer.

## TIPS PÅ FILMER ATT TITTA PÅ

*Habilitering & Hälsa* erbjuder bland annat råd, stöd och behandling till barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. Deras korta filmer, om att vara ung och ha intellektuell funktionsnedsättning, hittar du här: [habilitering/ung-samtalsgrupper/filmer om intellektuell funktionsnedsättning](#).

Exempel på avsnitt:

- Linda: Om att känna sig okej med sin IF
- Linda: Om vad alla borde veta om IF
- Linda: Om när jag fick min IF-diagnos
- Linda: Om att utvecklingsstörning nu heter IF
- Linda: Om när IF inte märks
- Nicolas: Om att ha IF
- Nicolas: Om när jag fick IF-diagnos
- Nicolas: Om att få stöd
- Nicolas: Om när IF inte märks
- Nicolas: Jag är speciell
- Mariusz: Om att ha IF
- Mariusz: Om att få stöd
- Mariusz: Om att berätta för andra om min IF
- Mariusz: Om vad alla borde veta om IF

## TIPS PÅ PODD ATT LYSSNA PÅ

*Funka olika* – en podd om livet med funktionsnedsättningar från Habilitering & hälsa, Stockholms region.

Exempel på avsnitt:

- *Lindrig IF, del 2 "Tonåren, särskolan och framtidsplaner"*
- *Faktaspecial om IF*