



15-25 min

RUNDT OM STYRKERNE

Her skal I lære de 24 styrker endnu bedre at kende



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne genbesøger styrkerne og opsummerer, hvad de enkelte styrker betyder. I øvelsen får eleverne hver et styrkekort, hvorefter de skal finde sammen i makkerpar og hjælpe hinanden med at huske og beskrive, hvad de forskellige styrker indeholder. Øvelsen er god til at få alle eleverne op ad stolen, sikrer at flest mulige elever får taletid og at de får snakket med flere forskellige klassekammerater. Øvelsens organisering giver dig mulighed for at cirkulere rundt mellem eleverne, hvilket kan give dig et endnu bedre overblik over elevernes forståelse af styrkerne og hvilke styrker eleverne eventuelt har svært ved at beskrive og forklare. Øvelsen er afslutningen på del 1, hvor der har været fokus på at lære styrkerne at kende. Efter øvelsen er eleverne klædt på til del 2, hvor de skal se styrker hos sig selv og hinanden.



Øvelsesbeskrivelse

1. Uddel ét styrkekort til hver elev.
2. Lad nu eleverne gå rundt imellem hinanden og finde en makker.
3. Når eleverne finder en makker, skal de beskrive hinandens styrke og hvad den betyder.
4. Accepterer makkeren beskrivelsen, bytter eleverne kort og går derefter ud og finder en ny makker, som de gentager øvelsen med. Sådan fortsætter øvelsen indtil tiden er gået eller du vurderer, at alle elever har haft et passende antal styrkekort mellem hænderne.
5. De forskellige styrker kan beskrives på mange forskellige måder, men den bedste måde er altid at give et personligt konkret eksempel, når styrkerne beskrives.
6. Snak evt. sammen om de styrker, der var meget svære at beskrive.



Materialer

Styrkekort



Variationer

Vi har herunder tilføjet en række andre øvelser, hvor eleverne på forskellige måder kan arbejde med at lære at kende og genkende styrkerne. Du kan fx vælge at vende tilbage til disse senere i forløbet for at genopfriske styrkerne. Du kan også lade eleverne selv fremstille kortene i forbindelse med undervisningsforløbet eller i andre fag, som fx billedkunst.



Opmærksomhedspunkter

Det er ikke nødvendigt, at eleverne kan huske alle styrkerne udenad før I går videre til del 2 i TRIV NU. Det vigtigste er, at de har opbygget en forståelse for styrkerne og sproget omkring dem.

ANDRE ØVELSER TIL AT LÆRE STYRKERNE AT KENDE

Her kan du finde en række øvelser til arbejde med at lære at kende og genkende styrkerne

Oversigt

TITEL OG TID	BESKRIVELSE	MATERIALER	SIDE
STYRKESTAFET Ca. 30 min	Øvelsen er en stafet, hvor eleverne lærer styrkernes navne og beskrivelserne af dem bedre at kende.	Printede styrkekort, 4-6 kegler, lokale med god plads – eller en skolegård med godt vejr.	2
STICKY BALL	Øvelsen er en boldøvelse, hvor eleverne arbejder med at lære styrkerne at kende.	Styrker printet i A4, lærertyggegummi, papir, blyanter og to bløde bolde.	3
BYG EN STYRKE	Øvelsen er en kreativ gruppeøvelse, hvor eleverne arbejder med at forstå, hvad de 24 styrker dækker over.	Styrker printet i A4, lærertyggegummi, papir, blyanter og to bløde bolde.	4
STYRKEQUIZ	Øvelsen er en quiz, hvor eleverne i grupper arbejder med at lære styrkerne at kende.	Styrkekort.	5
STYRKEHISTORIER	Eleverne fortæller på skift en lille historie, og de andre i gruppen lytter og spotter styrker på historien.	Fortællekort. Styrkekort.	6

STYRKESTAFET



Formål

Formålet med øvelsen er, at eleverne lærer de 24 styrkers navne at kende og at de ved, hvad navnene dækker over.



Forberedelse og gennemførelse

Udskriv printbare styrkekort og klip dem over, så forside og bagside ikke hænger sammen.

Det tager ca. 5 min. at sætte banen op:

- Opsæt keglene på en række med ca. en meter mellem hver.
- Fordel styrkekortenes forsider under keglene.



Tidsforbrug

Ca. 30 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde.



Materialer

Udskrevne styrkekort forside og bagside. 4-6 kegler, lokale med god plads eller en skolegård med godt vejr.



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel eleverne i grupper af 2-4.
2. Alle grupper får tildelt lige mange af styrkekortenes bagsider (kopier).
3. Grupperne stiller sig op på række i en passende løbeafstand fra keglene.
4. Når der er sagt 'start', trækker en fra hver gruppe en bagside og læser den højt for resten af gruppen. Så snart gruppen har et bud på, hvilken styrke der er tale om, sendes et par fra gruppen ned mod keglene.
5. Parret må kun løbe, når der er fysisk kontakt imellem dem, fx ved at de holder i hånd.
6. Når parret når ned til keglene, må de kun løfte en kegle. Ligger styrken ikke under denne kegle, må de løbe tilbage til deres gruppe og sende et andet par afsted, som så kan løbe ned og kigge under en ny kegle.
7. Når en gruppe finder en styrke, må de tage styrken med tilbage til gruppen og gruppen har således optjent et point (= et samlet styrkekort med en forside og en bagside).
8. Når alle styrkerne er taget under keglene optælles gruppernes point. Den gruppe med flest point har vundet.
9. Afslutningsvis kan du tale med eleverne om, hvorvidt der var styrker, der var særligt svære at gætte. Spørg eleverne om de kan huske beskrivelserne på nogle af styrkerne.



Opmærksomhedspunkter

Konkurrence som motivation har meget forskellig effekt på elever. Sørg for at tage det med i overvejelserne omkring brug af øvelsen.

STICKY BALL



Formål

Formålet med aktiviteten er at arbejde synligt med begrebsafklaring af de 24 styrker. Målet med denne øvelse er, at eleverne trænes i at forklare, diskutere og udforme konkrete sætninger med udgangspunkt i styrkerne. Derudover skal øvelsen ses som progression ift., at eleverne bliver i stand til at kunne konkretisere, hvordan de aktivt kan udtrykke styrkerne. En øvelse med begrebsafklaring er en nødvendighed for det videre arbejde med de 24 styrker.



Forberedelse og gennemførelse

Download og print et sæt digitale styrkekort i A4 inden undervisningen.



Tidsforbrug

Ca. 30 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde.



Materialer

Styrker printet i A4, lærertyggegummi, papir, blyanter og to bløde bolde.



Øvelsesbeskrivelse

1. Sæt de 24 styrker op på en væg med god afstand – man skal kunne kaste med bolde.
2. Lav en linje hvor eleverne skal kaste fra.
3. Del klassen i to lige store grupper.
4. Få grupperne til at aftale en rækkefølge ift. hvem der skal kaste, og hvem der skal skrive sætninger på papiret.
5. Én fra hvert hold går op bag baglinjen og skal nu forsøge at ramme én styrke på væggen. Man har et forsøg, og hvis man ikke rammer, går turen videre.
6. Hvis en styrke rammes tages denne ned af væggen og gives til holdet.
7. Eleverne skal nu i fællesskab finde på én konkret sætning, som beskriver styrken.
8. Spillet gentages, indtil der ikke hænger flere styrker på væggen.
9. Lav en opsamling i fællesskab og læs nogle af holdenes sætninger højt. Undlad at nævne selve styrken, men lad derimod modstanderholdet gætte, hvilken styrke der læses højt.



Variationer

Overvej om de to hold skal konkurrere mod hinanden.
Du kan ændre på rummet, fx være ude eller inde.



Opmærksomhedspunkter

Vær opmærksom på, hvordan eleverne kaster bolden (overhånd eller underhånd). Da eleverne skal formulere en konkret sætning i fællesskab, skal du være opmærksom på, at papiret går på omgang, så alle får skrevet.

BYG EN STYRKE



Formål

Formålet med aktiviteten er at udbygge elevernes indblik og forståelse af styrkerne. Eleverne skal lære de 24 styrker at kende således, at de får et overblik over konkrete eksempler på styrkernes udtryk, og hvordan styrkerne kan eksemplificeres og forklares. I denne øvelse er målet at skabe dette kendskab via en kinæstetisk og kreativ opgave.



Forberedelse og gennemførelse

Find styrkekort og byggemateriale (fx Lego) frem.



Tidsforbrug

Ca. 30 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde, diskussion og opsamling.



Materialer

Lego eller andet byggemateriale (fx plusplus, ler, trylledej el. lign).



Øvelsesbeskrivelse

1. Inddel eleverne i grupper af fire.
2. Lad grupperne hver vælge en styrke, som de vil bygge i Lego. (De kan også trække et styrkekort, hvis de alle vil vælge samme styrke).
3. Lad eleverne læse på styrkekortet og bed dem tale om, hvordan de forestiller sig styrken, hvis de skulle lave en præsentation af den.
4. Uddel Lego eller andet materiale, som de kan bygge styrken med.
5. Grupperne bygger deres styrke.
6. Alle figurerne samles på et bord ved tavlen.
7. Grupperne kan evt. gætte, hvilken styrke de andre grupper har bygget.
8. Grupperne præsenterer styrken, som de har lavet.
9. Giv plads til de 'styrkesnakke', som opstår på baggrund af fremlæggelserne. Opfordr eleverne til at sætte flere ord på, hvorfor de har valgt at bygge det de har, og hvordan figuren afspejler den styrke, de har valgt.



Variationer

- Brug andre materialer.
- Accelerér processen med tidsbegrænsning.
- Lav det som hjemmeopgave.

STYRKEQUIZ



Formål

Formålet med aktiviteten er at give eleverne kendskab til, hvad de forskellige styrker indebærer. Formålet med aktiviteten er at give eleverne indblik i et bredt spektrum af positive karaktertræk, og hvordan disse kan komme til udtryk.



Forberedelse og gennemførelse

Find styrkekort frem så der er tre sæt for hver fjerde elev.



Tidsforbrug

Ca. 25 min.



Aktivitetsform

Gruppeaktivitet.



Materialer

Styrkekort.



Øvelsesbeskrivelse

1. Eleverne inddeles i grupper af fire. I hver gruppe skal der være to quizmasters og to spillere.
2. De to spillere skal sidde med ryggen til hinanden og hver have alle 24 styrker lagt ud foran sig – de kan evt. sidde på gulvet. Imellem spillerne placerer de to quizmaster sig.
3. De to quizmaster læser på skift en bagsidebeskrivelse af styrken op i et roligt tempo. Quizmasteren skal ikke læse, hvad styrken hedder.
4. Så snart spillerne har et bud på, hvilken styrke de tror der er tale om, afgiver de deres bud. Buddet afgives ved, at de rækker den styrke i vejret, som de tror der er tale om. Når det første bud er afgivet stopper quizmasteren med at læse.
5. Hvis det er den rigtige styrke, der bliver budt på, er der point.
6. Hvis det er det forkerte bud, der bliver afgivet, læser quizmasteren resten af kortet op, men det er nu kun den spiller, der ikke allerede har budt, der har mulighed for at afgive et bud.
7. Spillet stopper, når en af spillerne har opnået fem point. Så bytter gruppen roller, så de to quizmaster nu bliver spillere.
8. Lad eleverne fortælle, hvem der vandt på deres hold.
9. Spørg til sidst eleverne om de synes, det var let eller svært at gætte styrkerne.



Variationer

I stedet for blot at bytte roller når en spiller har opnået fem point, kan I også vente med at spille videre til en anden undervisningslektion. Grupperne kan godt bestå af kun tre elever, så er der bare en quizmaster.

STYRKEHISTORIER



Formål

Formålet med aktiviteten er at give eleverne indblik i et bredt spektrum af positive karaktertræk og lægge mærke til, hvordan disse kan komme til udtryk hos sig selv og andre. Det er en forudsætning for øvelsen, at eleverne er blevet introduceret for de 24 styrker.



Forberedelse og gennemførelse

Udskriv og udklip 'Fortællekortstyrkehistorier', så der ét sæt pr. gruppe á 3-5 elever.



Tidsforbrug

Ca. 25 min.



Aktivitetsform

Gruppearbejde, diskussion og evt. opsamling.



Materialer

Fortællekort og styrkekort. Fortællekort er på næste side.



Øvelsesbeskrivelse

1. Del eleverne op i grupper på 3-5.
2. Giv hver gruppe et sæt styrkekort og et sæt fortællekort. Bed grupperne ligge styrkekortene ud på bordet, så alle i gruppen kan se dem.
3. Bed derefter grupperne om at vælge, hvem der starter med at være historiefortæller.
4. Historiefortælleren trækker et fortællekort, og skal nu fortælle en selvvalgt historie fra sit eget liv ud fra fortællekortet.
5. Mens der fortælles, er det resten af gruppens opgave at lægge mærke til de styrker, der optræder i historien og evt. spørge ind til historien, hvis der er uklarheder.
6. Når historien er færdig, skal de andre i gruppen diskutere, hvilke styrker de så i historien samt give konkrete eksempler på disse. De valgte styrker lægges frem foran fortælleren.
7. Til slut skal fortælleren sige, om der er nogle af de valgte styrker, som overrasker ham eller hende.
8. Herefter vælges en ny fortæller. Øvelsen forsætter indtil alle har fortalt en styrkehistorie.
9. Lav til sidst en opsamling hvor du tydeliggør over for eleverne, at vi ofte bruger styrker uden at være opmærksomme på det. Spørg eleverne: "Var det svært eller nemt at spotte styrker?", "Er der nogle af de styrker, der er blevet nævnt, som I kan genkende hos jer selv eller andre?" og "Hvordan var det at få spottet styrker på sin historie?".



Variationer

- Tilføj evt. egne fortællekort.
- Gentag øvelsen flere gange over tid.



Opmærksomhedspunkter

Vær opmærksom på, at jo flere elever, der er i grupperne, desto længere tid tager øvelsen.

FORTÆLLEKORT STYRKEHISTORIER

Fortæl om en situation her på skolen, hvor du lykkedes rigtig godt med noget.

Giv et eksempel på et samarbejde på skolen, hvor resultatet blev bedre, end hvis du havde gjort det alene.

Fortæl om en oplevelse, hvor du fik en ny opgave, som var interessant og måske også udfordrende.

Fortæl om en oplevelse, hvor en klassekammerat overraskede dig positivt.

Fortæl om en aktivitet på skolen, som du husker meget tydeligt.

Fortæl om en god oplevelse i et fag, der ikke er dit yndlingsfag.

Fortæl om noget, nogle elever gjorde, som overraskede dig positivt.

Fortæl om en situation hvor du virkelig gjorde det godt.

Fortæl om en skoleopgave du virkelig nød at udføre, og hvad der var særlig godt ved den.

Fortæl om en situation, hvor du virkelig følte, at du brugte dig selv på en god måde.

Fortæl om en svær situation, som du håndterede godt.

Fortæl om en situation med en kammerat, hvor du lykkedes med det, du havde sat dig for.

Fortæl om en situation her på skolen, hvor du udviste kreativitet.

Fortæl om en situation, hvor du blev vred eller irriteret, men alligevel håndterede det på en god måde.

Fortæl om en situation, hvor du udfordrede dig selv her på skolen.

Fortæl om en situation, som gjorde dig særligt glad.