

MIT OPGAVEHÆFTE OM SELVKONTROL



Selvkontrol betyder, at du kan styre dig selv – også når det er svært. Det handler om at kunne sige "nej tak", selvom du virkelig har lyst, eller vente lidt, selvom du helst vil have noget med det samme.

Forestil dig, at du sidder i klassen og gerne vil snakke med din ven, men læreren taler. Hvis du vælger at vente med at snakke, bruger du selvkontrol. Det er som at have en usynlig fjernbetjening til dine tanker og handlinger. Det er ikke altid nemt, men jo mere du øver dig, jo bedre bliver du til det!

Læs teksterne i boksene herunder. Sæt kryds over de bokse, hvor teksten er falsk.

Selvkontrol er en slags usynlig fjernbetjening.

Når du gør, hvad du har lyst til, viser du selvkontrol.

Selvkontrol er ikke så vigtigt i skolen.

Jeg synes, selvkontrol er meget vigtigt.

Hvis du har lyst til at snakke med din ven i timen, men lader være, fordi alle i klassen skal lytte, så bruger du din selvkontrol.

Det er selvkontrol, når jeg kan kontrollere mine handlinger

Det er OK at forstyrre sin klasse. Det må man gerne.

I skolen må man ikke bruge sin selvkontrol, for så forstyrrer man resten af klassen.

Nogle ord består af en stamme og en endelse.

Stammen er grunddelen af ordet. Endelsen er det, der bliver sat bagpå og kan ændre sig. Eksempel: *Spiser* - **stamme: spis** - **endelse: -er**

Find de markerede ord i hver sætning.

Skriv dem på linjen - del i stamme og endelse. Sæt en streg eller en bindestreg.

Sådan viser du selvkontrol i undervisningen.

1) Når du **lytter** stille og rækker **hånden** op, i stedet for at sige **svaret** højt.

2) Når du **lader** være med at **afbryde** andre, selvom du har lyst til at sige noget.

3) Bliv **siddende**, selvom du får lyst til at **rejse** dig op.

4) Når du **arbejder** videre, selvom **opgaven føles** rigtig svær. Når du ikke giver op.

5) Kan du **fokusere**, selvom der er uro omkring dig? Så **bruger** du din selvkontrol.

6) Hvis du **spørger** om hjælp i stedet for at **give** op, når noget er svært.

7) Når du kan **gøre** dig umage, i stedet for at **skynde** dig for at **blive** færdig i en fart.

8) Når du **venter** på tur, selvom du slet ikke har lyst til at **vente**.

9) Når du **rydder** op på din plads, i stedet for bare at **spurte** ud til frikvarter.

SLUTPUNKTUM.

Et slutpunktum bruges til at afslutte en sætning. Har jeg brugt slutpunktum korrekt?
I flere af disse små udsagn om SELVKONTROL har jeg brugt slutpunktum forkert. Hvilke?

RIGTIGT

FORKERT

I frikvarteret er det vigtigt at kunne bruge selvkontrol. Så alle kan have det godt. Sammen.



Hvis nogen siger noget. Der gør én vred, kan man vælge at gå væk i stedet for at råbe eller slå. Man kan også tælle til ti, før man reagerer.



Hvis man ser nogen blive drillet, kan man hente en voksen. Det er meget bedre end at blande sig på en vred måde.



Det kræver selvkontrol at lade andre være med i legen. Selvom man helst vil lege med sine egne venner.



Nogle gange har man lyst til at bestemme, men man viser selvkontrol ved at lade andre få lov. Hvis man taber i et spil, kan man øve sig i at



Det er også selvkontrol at lade være med at løbe indendørs, selvom det går hurtigere. Og føles sjovere.



Når man bliver uvenner med en ven, kan man sige undskyld, selvom det er svært. Det viser, at man kan styre sine følelser og tage ansvar.



Man kan også hjælpe med at stoppe en konflikt, selvom det ikke handler om én selv. Det kræver mod og selvkontrol at gøre det på en god måde.



Når man har lyst til at drille. Fordi man selv er i dårligt humør. Kan man i stedet vælge at være stille.



Selvkontrol handler ikke om at være perfekt, men om at gøre sit bedste for at tænke sig om og tage gode valg.



Jo mere man øver sig, jo bedre bliver man til det – også i frikvarteret.



Læs teksten **GRUNDIGT**. I hver linje er der fire understregede ord.

To af ordene er stavet forkert. Skriv de to ord med korrekt stavning på linjen.

Du kan bruge abc.ordbogen.com, hvis du er i tvivl.

Sådan træner du din selvkontrol

Man kan træne sin selvkontrol. Ligesom du træner noget, du gerne vil være god til, kan du også blive god til SELVKONTROL. Her er nogle gode råd til dig.

- 1) Lav en **plan**, før du går i **gang** med noget **svært** - så er det **nemere** at holde fokus.

- 2) Øv dig i at **vænte**, f.eks **ved** at lade andre **kome** først i **køen** eller først ud ad døren.

- 3) **Tæld** til ti, når du bliver vred eller **kød** af det. Det giver **hjernen** tid til at **tænke** klart.

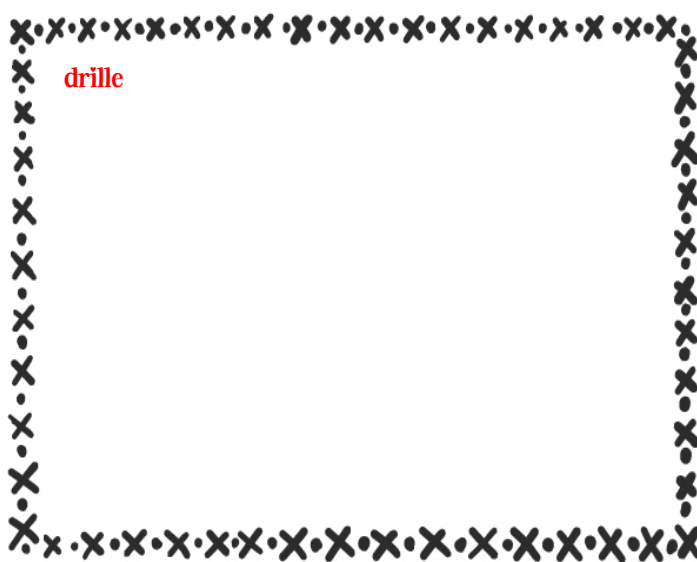
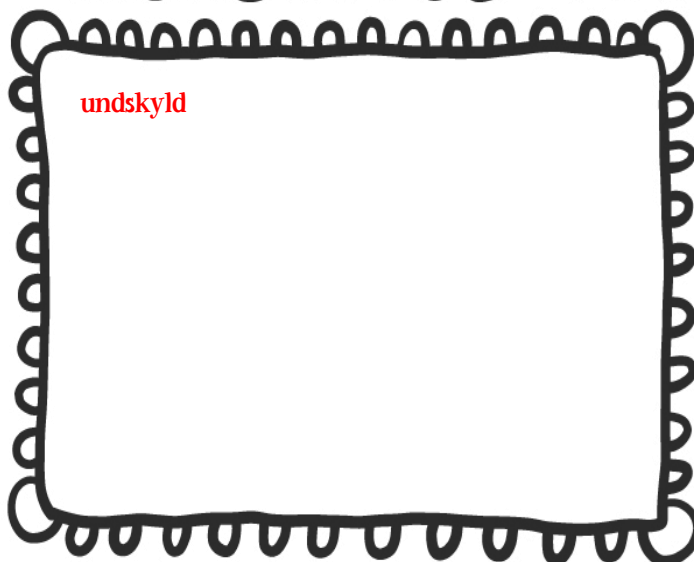
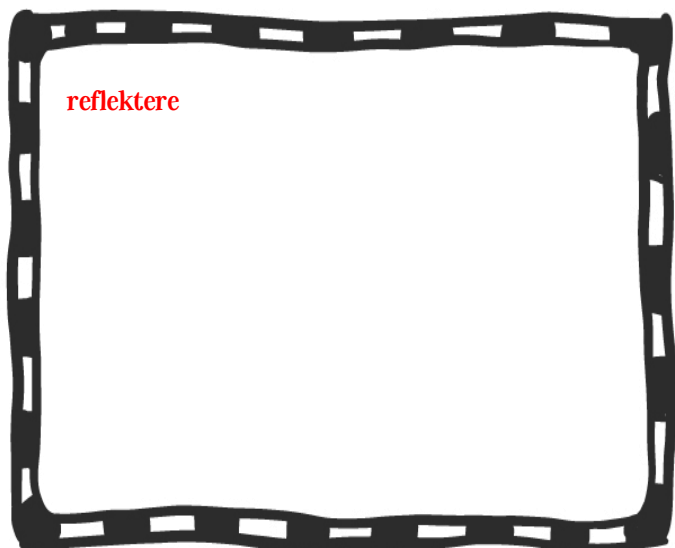
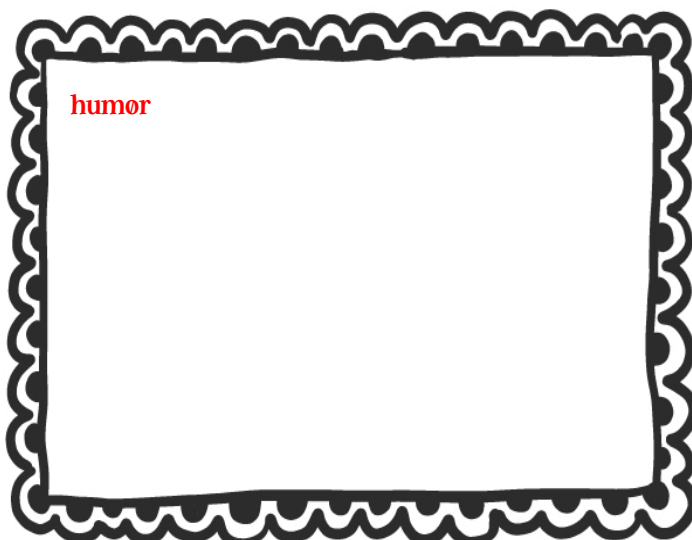
- 4) **Træk** vejret **dybt** et par gange, **hvis** du føler dig **uroglig** eller frustreret.

- 5) Ros dig **selv**, når du har **brugt** selvkontrol - det motiverer **dig** til at **gør** det igen!

- 6) **Bruv** en **rolig** stemme, når du er **uenig** eller frustreret.

- 7) Øv dig i at **si** "nej tak", hvis **noen** vil have dig med til **noget**, du ikke har **lyst** til.

Forklar, hvad disse ord betyder. De er brugt i opgaverne i hæfterne.
Er du i tvivl, må du søge hjælp. Forklar med dine egne ord.





Har du gjort dig umage?

Lad os se, hvor grundigt du har læst om SELVKONTROL i de opgaver, du har lavet.

Svar på disse SANDT eller FALSK spørgsmål. Hvis du ikke kender svarene, må du finde det i opgaveteksterne.

	sandt	falsk
Selvkontrol er altid at gøre, som man har lyst til.		
Selvkontrol kan man blive bedre til, hvis man træner.		
Du bruger selvkontrol, hvis du prøver igen og igen, selvom noget er svært.		
Selvkontrol er ikke godt for klassens fællesskab.		
Selvkontrol kan man kun bruge i frikvarteret.		
Hvis du snakker, selvom andre har ordet, bruger du din selvkontrol.		
Det er ikke altid nemt at styre sine tanker og handlinger.		
Hvis du bliver vred på en kammerat, skal du ikke bruge din selvkontrol.		
Din lærer er tilfreds, hvis du bruger din selvkontrol.		
Selvkontrol kan trænes, f.eks. ved at man over sig i at vente på tur eller taletid.		
Selvkontrol kan være at lade være med at drille, selvom man har lyst.		
Når man sover, træner man sin selvkontrol.		
Selvkontrol kan godt være at gøre noget, man ikke har lyst til.		