

**Dit liv – dit valg**  
**Trivsel i skole og fritid**

	<b>Personlige forudsætninger</b>	<b>Sociale forudsætninger</b>	<b>Fysiologiske forudsætninger</b>	<b>Praksisfaglige forudsætninger</b>
Efter 3. klassetrin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbejde selvstændigt med skoleopgaver</li> <li>• Bede voksne om hjælp</li> <li>• Modtage konstruktiv kritik fra voksne</li> <li>• Samarbejde i mindre grupper</li> <li>• Deltage i konfliktløsning</li> <li>• Deltage i hverdagens rutiner</li> <li>• Overholde aftalte regler</li> <li>• Holde orden på egne ting og bidrage til at holde orden i klassen</li> <li>• Være bevidst om egne handlinger og vide, at de påvirker andre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Give udtryk for eget behov og eget humør</li> <li>• Sætte ord på følelser, som ked af det, bange, glæde, vrede, væmmelse og overraskelse</li> <li>• Aflæse kropssprog samt andres signaler</li> <li>• Kontrollere egen vrede</li> <li>• Stoppe og overveje handlinger</li> <li>• Lytte til den der taler uden at afbryde</li> <li>• Deltage i fællessamtale og give udtryk for sin mening</li> <li>• Passe på egne og andres ting</li> <li>• Turde prøve noget nyt</li> <li>• Være hjælpsom i lege og andre samværssituationer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemføre gå-prøven (1. klasse).</li> <li>• Løbe 1½ km i moderat tempo uden stop og pauser</li> <li>• Aflevere og modtage bolde med hænder og fødder</li> <li>• Være smidig nok til at kunne gå i bro, lave krabbegang, nå tæerne uden at bøje knæene</li> <li>• Lave kolbøtter</li> <li>• Gennemføre den lille cyklistprøve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortælle om forskelle på voksenrolle og børneroller samt forskellen på lønnet og ulønnet arbejde</li> <li>• Beskrive uddannelser og job der findes i nærområdet</li> </ul>

**Dit liv – dit valg**  
**Trivsel i skole og fritid**

	<b>Personlige forudsætninger</b>	<b>Sociale forudsætninger</b>	<b>Fysiologiske forudsætninger</b>	<b>Praksisfaglige forudsætninger</b>
Efter 6. klassetrin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave planer for eget skolearbejde i timerne</li> <li>• Bede kammerater om hjælp</li> <li>• Være forberedt til undervisningen</li> <li>• Modtage konstruktiv kritik fra kammerater</li> <li>• Indgå positivt i forskellige gruppesammenhænge</li> <li>• Tage initiativ til konfliktløsning</li> <li>• Holde orden på egne ting og være medansvarlig for at der er orden i klassen</li> <li>• Stå ved egne handlinger og forstå hvordan egne handlinger påvirker andre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndtere både glæde, skuffelser og nederlag</li> <li>• Udtrykke egne følelser hensigtsmæssigt</li> <li>• Kontrollere egen vrede og give udtryk for den på en hensigtsmæssig måde</li> <li>• Stoppe sig selv inden en handling er gået for vidt</li> <li>• Ignorere uhensigtsmæssige bemærkninger</li> <li>• Deltage i klassediskussioner og stå ved sin mening</li> <li>• Passe på egne og andres ting samt skolens materialer og bygninger</li> <li>• Kunne afprøve egne og andres ideer</li> <li>• Udtrykke anerkendelse og medfølelse over for andre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Løbe 3 km i moderat tempo uden stop og pauser</li> <li>• Springe over samt klatre over og under forhindringer.</li> <li>• Sjippe og sjippe i bue tov</li> <li>• Hulahooppe</li> <li>• Balancere og korrigere, når kroppen kommer i ubalance i bevægelser</li> <li>• Aflevere og modtage bolde, mens kroppen er i bevægelse</li> <li>• Gennemføre cyklistprøven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive sammenhængen mellem egne interesser, mål og drømme og den indsats, det kræver at indfri mål og drømme</li> <li>• Fortælle om regler for fritidsjob</li> <li>• Beskrive uddannelser og job der findes inden for forskellige brancher</li> <li>• Forklare betydningen af ligestilling og ligeværd i uddannelse og job</li> </ul>

**Dit liv – dit valg**  
**Trivsel i skole og fritid**

	<b>Personlige forudsætninger</b>	<b>Sociale forudsætninger</b>	<b>Fysiologiske forudsætninger</b>	<b>Praksisfaglige forudsætninger</b>
Efter 9. klassestrin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisere eget skolearbejde i og uden for skolen</li> <li>• Etablere kontakt til andre mennesker og søge hjælp de rette steder</li> <li>• Tage ansvar i gruppearbejde</li> <li>• Møde stabilt i skole</li> <li>• Modtage konstruktiv kritik og påtage sig sin del af ansvaret</li> <li>• Kunne se sig selv som en del af et større fællesskab og opstille mål for fællesskabet i samarbejde med andre</li> <li>• Foretage selvstændig konfliktløsning</li> <li>• Have medansvar for at holde orden i klassen og på skolen</li> <li>• Vurdere hvordan egne handlinger vil påvirke andre, stå ved egne handlinger og tage konsekvensen af dem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håndtere stærke følelser</li> <li>• Udtrykke sig sprogligt om følelsesmæssige oplevelser og tilstande</li> <li>• Reagere hensigtsmæssigt på frustrationer</li> <li>• Begå sig passende til situationen</li> <li>• Lytte og kommunikere hensigtsmæssigt</li> <li>• Kunne modstå pres fra jævnaldrende</li> <li>• Deltage aktivt i diskussioner og beslutninger</li> <li>• Påtage sig ansvar for egne, andres og skolens materialer og bygninger</li> <li>• Udvide anerkendelse og respekt over for andre ideer og holdninger</li> <li>• Forstå og acceptere forskelle i eget nære fællesskab og i samfundet</li> <li>• Erkende egne stærke og svage sider</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Løbe 5 km i moderat tempo uden stop og pauser</li> <li>• Sjippe 3 minutter uden stop og pauser</li> <li>• Omstille sig mellem høj og moderat intensitet i forskellige intervalorienterede aktiviteter</li> <li>• Finde ro i krop, sind og muskler og udføre kontrollerede bevægelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forklare arbejdsmiljøregler og arbejdsvilkår inden for de – for den enkelte – relevante brancher</li> <li>• Anvende erhvervspraktik og brobygningsforløb til at kvalificere valget af ungdomsuddannelse</li> <li>• Foretage et selvstændigt valg af ungdomsuddannelse med udgangspunkt i egne interesser, mål og drømme samt egne ressourcer og forudsætninger</li> <li>• Forklare sammenhængen mellem uddannelse og egne fremtidige jobmuligheder</li> </ul>