

BESKRIV & FÖRKLARA

ÖVNING 7 NÖHRA

TID: CA 60 MINUTER

NÄR: EFTERARBETE KOPPLAT TILL AKTIVITET

I denna övning ska eleverna få möjlighet att sätta ord på drömmar och mål när det gäller valet av gymnasium samt beskriva hur de ska gå tillväga för att nå dessa. Övningen genomförs genom en modell som kallas för NÖHRA. Genom att följa modellen kommer slutligen en handlingsplan att skapas för hur målet ska nås. NÖHRA står för nuläge, önskat läge, hinder, resurser och aktiviteter.

PASSAR EXEMPELVIS ATT GÖRAS I SAMBAND

MED: en gymnasieutställning, en arbetsmarknadsutställning, en framtidsvecka/framtidsutställning, studiebesök, prao, jobbskuggning, kontakter med anordnare av eftergymnasiala studier, besök av arbetslivet på skolan, besök på yrkestävlingar.

KOPPLING TILL KURSPLAN

ÄMNETS SYFTE



Undervisningen ska stimulera eleverna att reflektera över olika livsfrågor, sin identitet och sitt etiska förhållningssätt. På så sätt ska undervisningen skapa förutsättningar för eleverna att utveckla en personlig livshållning och förståelse för sitt eget och andra människors sätt att tänka och leva.

FÖRBEREDELSE

Eleverna behöver kunna anteckna under övningens gång.

GENOMFÖRANDE

Be eleverna svara på nedanstående frågor.

NULÄGE: Beskriv ditt nuvarande läge och situation. Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Hur trivs du i skolan idag?
- Vilka ämnen intresserar dig?
- Vilka ämnen tycker du är mindre roliga?
- Vad gillar du att lära dig?
- Hur gillar du att lära dig?

ÖNSKAT LÄGE: Hur ser ditt önskade läge ut? Vart vill du nå? Vad vill du uppnå? Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Vad är nästa steg i ditt lärande? Vad skulle du vilja lära dig mera om? Vilka ämnen/områden verkar spännande? Finns det något yrke som verkar intressant?
- Vad vill du med ditt liv inom den närmsta framtiden?
- Vad kännetecknar din drömutbildning på gymnasiet?

HINDER: Vad hindrar dig från att nå önskat läge? Vilka svårigheter finns?

RESURSER: Vilka resurser finns runtomkring dig? Vilka resurser har du själv? Vilka kan hjälpa dig och hur?

AKTIVITETER: Hur kan du gå vidare för att ta dig till önskat läge? Lista upp vad du kan göra och när. Skriv en handlingsplan som genomförs inom en viss tid.

Det är viktigt att följa upp elevernas handlingsplaner en tid efter att de skrivits. Antingen genom att utvärdera och fråga sig själv vad som har gått bra respektive mindre bra eller genom att svara på frågorna i NÖHRA-modellen ytterligare en gång, kanske ser det annorlunda ut nu?