

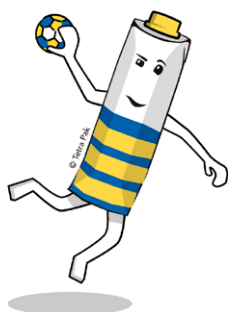
SAMTALSKORT FÖR GULDUTMANING

Samtalskorterna är framtagna som ett hjälpmedel. De ska vara ett komplement till andra övningar, när ni ska lära känna varandra i laget, klassen eller gruppen bättre.

Varje kort har en framsida med ett tema. På baksidan finns förslag på vad man tillsammans kan prata kring.

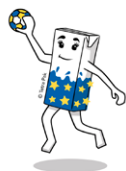
Ni kan använda samtalskorterna på olika sätt:

- **Kompissnack:** Alla i laget, klassen eller gruppen delar in sig två och två och pratar tillsammans kring ett kort i taget.
- **Speed-dating:** Laget, klassen eller gruppen ställer sig på två led med 2 meters mellanrum och ansiktena mot varandra. Personerna i led 1 får varsitt samtalskort. Övningen görs genom att personerna mitt emot varandra pratar kring kortet i 2 minuter. Sedan tar alla 1, 2 eller 3 steg åt sidan. Och samtalen startar om i 2 minuter. Ledaren eller läraren avgör antal steg och hur länge speed-datingen pågår.



SAMTALSKORT 1

VARDAGS- MOTION



- Vad är vardagsmotion?
- Vilken vardagsmotion gör du?
- Vilken vardagsmotion kan du bli bättre på att göra?

SAMTALSKORT 2

MILJÖ



- Vad betyder miljö?
- Vad kan du göra för att påverka miljön på ett bra sätt?
- Hur kan du påverka så att mer människor blir miljömedvetna?
- Vad kan återvinnas? Vad kan du göra för att källsortera mera?
- Hur kan du minska din energianvändning?

SAMTALSKORT 3

FRITID



- Vad gör du på din fritid?
- Läsa, gå på bio, spelar spel, tränar, lyssnar på musik, hänga med kompisar och familj?
- Har du någon hobby?
- Hur kopplar du av?

SAMTALSKORT 4

FRUKOST



- Vad äter du till frukost?
- Varför är frukost viktigt för dig?
- Om du skulle prova att äta en ännu bättre frukost skulle du....

SAMTALSKORT 5

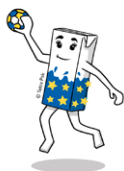
TRANSPORT



- Hur transporterar sig du och din familj oftast?
- På vilket sätt påverkar transporter miljön?
- Hur kommer du till träningen eller skolan och hur lång tid tar det?

SAMTALSKORT 6

SÖMN



- Jag går och lägger mig klockan...
- Jag vaknar klockan...
- Jag känner mig oftast trött/pigg
- För att sova bättre skulle jag kunna...

SAMTALSKORT 7

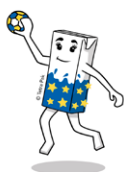
MELLANMÅL



- Varför är det bra att äta 2-3 mellanmål om dagen?
- Mitt favoritmellanmål är...
- När äter du mellanmål?

SAMTALSKORT 8

LUNCH



- Jag äter alltid/aldrig grönsaker till lunch. Varför/varför inte?
- Vad är tallriksmodellen?
- Till lunch dricker jag...
- Min bästa skollunch är... därför att...
- Vilka luncher kan du laga?

SAMTALSKORT 9

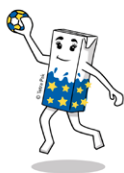
OM JAG VANN PÅ LOTTO



- Vad skulle du göra?
- Vad skulle du köpa? Till vem?
- Skulle du resa? Till vilken plats?
- Var skulle du vilja bo?

SAMTALSKORT 10

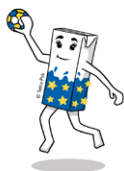
IDROTT



- Min favoritidrott att göra är...
- Om jag tittar på idrott så tittar jag helst på...
- Vilken idrott är jag bäst på?

SAMTALSKORT 11

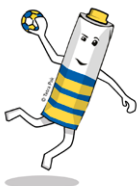
TV, SERIER & FILM



- När ser du oftast på TV?
- Vad tycker du om att titta på och varför?
- Vad såg du på TV/film igår? Vad ska du se idag?
- Bästa filmen jag sett är...
- Min favoritskådespelare är... Varför?

SAMTALSKORT 12

HUMÖR



- Hur är ditt humör? Är du oftast glad, trött eller sur?
- Jag blir glad när...
- Jag blir trött när...
- Jag blir irriterad när...
- Jag blir upprörd av... när...

SAMTALSKORT 13

VÄNNER & KOMPISAR



- Min bästa vän är... därför att...
- Hur ska en kompis vara?
- Hur är jag som kompis?
- Vad tycker du om att göra med dina vänner?

SAMTALSKORT 14

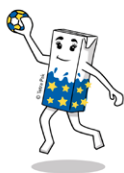
TEKNIK I VARDAGEN



- Vad använder du för teknik i vardagen?
- Vad är bra eller vad är dåligt med den teknik du använder?
- Hur kan jag använda tekniken på bästa sätt så jag mår så bra jag kan?

SAMTALSKORT 15

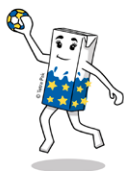
MUSIK



- Vilken slags musik tycker du bäst om?
- När lyssnar du på musik?
- Hur känner du dig när du lyssnar på musik?
- Spelar du något instrument?

SAMTALSKORT 16

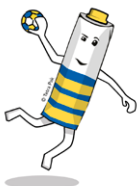
KÄNDA PERSONER



- Vilken känd person skulle du vilja äta lunch med?
- Nämn tre kända personer som du tycker är bra förebilder.
- Skulle du själv vilja vara känd? Varför/varför inte?

SAMTALSKORT 17

LYCKA



- Vad är lycka för dig?
- Är lycka samma sak för alla?
- Kan man vara lycklig hela tiden eller bara i korta stunder åt gången?

SAMTALSKORT 18

KONSUMERA



- Varför påverkas miljön av att vi konsumerar och handlar saker?
- Hur handlar man smart?
- Vad använder du dina fickpengar till?
- Har du en budget?

SAMTALSKORT 19

AVFALL



- Vilken typ av avfall blir det hemma hos dig?
- Hur kan man källsortera avfall?
- Varför ska man återvinna?
- Vad kan du göra för att minska ditt avfall?
- Vad är second hand?
- Vad kan du göra för att minska på matavfall eller matsvinn som det kallas?

SAMTALSKORT 20

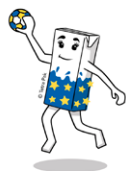
NATUREN



- Vad betyder naturen för dig?
- Berätta om en av dina bästa upplevelser i naturen.
- Vad kan man göra i naturen?
- Kan man göra olika saker i naturen på vintern och sommaren?

SAMTALSKORT 21

ÅRSTIDER



- Vilka årstider har vi i Sverige?
- Vilken årstid tycker du bäst om? Varför?
- Kan du säga någon av årstiderna på ett annat språk än svenska?

SAMTALSKORT 22

SPEL



- Vilka spel gillar du? Berätta om spelet. Hur går det till? Varför gillar du det?

SAMTALSKORT 23

JAG ÄR FANTASTISK



- Vad betyder det för dig?

SAMTALSKORT 24

UPPFINNINGEN



- Om jag fick uppfinna en gåva som inte var en sak skulle det vara...

SAMTALSKORT 25

NÖJD



- När, under den senaste tiden kände du dig som mest nöjd med dig själv.

SAMTALSKORT 26

KUL



- Berätta något roligt.

SAMTALSKORT 27

SNÄLL



- Vem skulle du vilja göra något snällt för och vad skulle du göra?

SAMTALSKORT 28

BERÖM



- Ge personen framför dig uppriktigt beröm.