

Mental träning

Läraranvisning punktskrift

Verksnummer: 40031

Den här läraranvisningen är till för att du som undervisande lärare ska få information om hur den pedagogiskt anpassade boken skiljer sig från originalboken och hur ni kan arbeta med den.

Pedagogisk anpassning gör läromedel tillgängliga för elever med synnedsättning genom att visuellt beroende innehåll omarbetas. Målet är att elever med svår synnedsättning/blindhet ska kunna använda läromedlet på samma sätt som sina klasskamrater. De anpassade uppgifterna ska ha samma pedagogiska innebörd som förlagan och eleven ska vara lika självgående som de övriga i klassen.

Plocka upp eventuella svällpappersbilder så snart du kan och förvara pärmarna stående. Svällpappersbilderna kan klibba ihop och den tryckta punktskriften, i exempelvis innehållsförteckning och nycklar, riskerar att plattas till om de förvaras liggande. Den tillfälliga lukt, som kan förekomma då svällpappersbilderna är nytryckta, hinner också avta tills de ska användas av eleven.

Har du frågor, eller vill dela med dig av dina synpunkter på den pedagogiska anpassningen av denna bok, mejla till anpassningsfunktionen@spsm.se.

Behöver du komma i kontakt med försäljningen går det bra att mejla till order@spsm.se eller ringa på tel. 020-23 23 00.

Trevlig läsning!

Lärraranvisning

Titel: Mental träning

Författare: Simon Wessbo

ISBN: 978-91-40-68632-9

Innehåll

Svartskriftskopia av punktskriftsboken	1
Generella förändringar av boken	2
Sidspecifika förändringar.....	3
Till läsaren.....	6
Pedagogiska tips.....	7
Bildbeskrivningar	8

Svartskriftskopia av punktskriftsboken

Till punktskriftsboken finns en bilaga som heter **Svartskriftskopia av punktskriftsboken**. Det är en pdf där du kan följa hur hela läromedlet, sida för sida, är pedagogiskt anpassat och utformat.

Här ser du vad elevens punktskriftsbok innehåller efter att SPSM har gjort alla de bearbetningar som behövs för att läromedlet ska bli tillgängligt för någon med synnedsättning eller blindhet. Det kan till exempel röra sig om infogade bildbeskrivningar, omarbetade uppgifter eller övningar som har utgått.

Pdf-filen är i svartskrift och är en exakt spegling av punktskriftsboken vilket innebär att olika förtecken som används i punktskriften för bland annat siffror, versaler och stilsorter återges. Till exempel ser du siffertecknet (p3456) som en grind före siffran och versaltecknet (p6) som ett understreck före bokstaven.

Filen finns att ladda ner i SPSM:s webbutik, <https://webbutiken.spsm.se/>

Sök på läromedlets titel i SPSM:s webbutik och ladda ner filen som heter **Svartskriftskopia av punktskriftsboken**.

Observera att svartskriftskopian kan ha ett udda pappersformat, FA44, och att det kan påverka möjligheten att skriva ut den. Bäst är att läsa svartskriftskopian digitalt.

Generella förändringar av boken

Under denna rubrik beskrivs de generella tillägg och ändringar som är gjorda i den punktskriftsläsande elevens bok, till exempel på vilket sätt ikoner eller text i marginalen är hanterade.

- Det finns bildbeskrivningar till de bilder som tillför texten något. Bildbeskrivningarna är bifogade i detta dokument.
- I samband med varje nytt kapitel finns en exempeltext + bild (s.6, 18, 54 i svartskriftboken). Dessa är placerade i rutor med under huvudrubriken till varje nytt kapitel (dvs på s 7, 19, 55 osv).
- Bilder är placerade direkt efter rubriken de tillhör.

Sidspecifika förändringar

Här kan du läsa om sidspecifika tillägg och ändringar. Det kan också vara sidspecifika instruktioner till dig som lärare, till exempel att ta fram konkret material.

12

Punkterna 1, 2 och 3. Kursivmarkering borttagen och omgjort såhär:

1. Kartläggning av styrkor och svagheter.
2. Intervention:
 - a. Utbildning (teori)
 - b. Inläring (praktik)
 - c. Träning (övning)
3. Utvärdering
 - a. Hur ser det ut nu? (gå eventuellt tillbaka till steg 2)
 - b. Vad är nästa sak att träna?

44

Tabell struken och omgjord såhär:

FIXERAT RESPEKTIVE RÖRLIGT TANKESÄTT

Tankesätt inför: Fixerat tankesätt/ Rörligt tankesätt

Intelligens: En medfödd förmåga som man inte kan förändra/ En färdighet som kan utvecklas och förändras genom träning

Ansträngning: Om man vore smart skulle man inte behöva anstränga sig. Det är en riskfylld investering om det visar sig att man inte är smart/ De tär nödvändigt att anstränga sig för att lära sig och utvecklas. Det är sättet man blir framgångsrik på.

Misslyckanden: Är skamfyllt och något man bör dölja och försöka undvika så långt det går/ Ett tillfälle att lära sig om vad man behöver utveckla och bli bättre på.

Osv...

50

Rutan borttagen. Text skrivs som vanlig brödtext. Tabell omgjord såhär:

Weiners modell för attributioner: Tillfällig/ Fast

Inre faktorer: Desirée hade en bra kväll för en gångs skull. Hon kände sig lite mer uppåt än vanligt./ Desirée har god förmåga, är mer erfaren och trygg i sig själv än tidigare och det gjorde gruppen mer trygg.

Yttre faktorer: Det var en tillfällighet, och ren tur att gruppen var som den var./ Gruppen var redan trygg och erbjöd inget större motstånd.

68

Punktlista skapad såhär:

- Jag går upp nu för att inte bli sen till skolan.
- Jag går i skolan för att få en utbildning och senare ett roligt jobb.
- Jag går till skolan för att träffa mina vänner.
- osv...

92

Rutan struken och text behålls som vanlig brödtext. Prestationskurvan borttagen, omgjort såhär:

... där man försöker hamna inom en optimal nivå: Enligt denna modell är prestationen på sin högsta nivå när spänningsnivån varken är för...

141

Figur struken och text ändrad såhär:

Struket: brukar illustreras i denna figur:

Ersatt med: brukar beskrivas såhär:

159

Tabell struken och omgjord såhär:

Nedan följer tio påståenden. Välj ett av följande alternativ till varje påstående:

- a) Instämmer helt
 - b) Instämmer något
 - c) Instämmer ej
 - d) Instämmer inte alls
-
- 1) Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika mycket som andra.
 - 2) Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper.
 - 3) När allt kommer omkring har jag en tendens att se mig själv som ett misslyckande
 - 4) Osv...

168

Affirmationer har gjorts till en punktlista:

- Jag känner mig trygg idag.
- Jag kommer att utföra de uppgifter som jag får, bättre än de flesta
- Jag har den kunskap som krävs.

- OSV...

184

Tabell struken och omgjord såhär:

Öppna frågor:

1. Hur gick det på din prestation igår? Berätta!
2. Berätta lite om hur du ser på skolan just nu.
3. Hur skulle man kunna göra det på ett annat sätt?
4. Vad är du bra på?
5. Hur skulle du vilja att det var i stället?

Slutna frågor:

1. Känns det roligt med ditt nya uppdrag?
2. Händer det ofta dig?
3. Var det jobbigt för dig?
4. Fungerar denna strategi bra för dig?
5. Är du bra på att prata?

185

Tabell struken och omgjord såhär:

G (Goal): Mål – Ett önskat slutmål som är tydligt för klienten.

R (Reality): Verklighet och nuläge – vad kan klienten idag, vilka utmaningar finns och hur långt är det kvar till målet?

(Options): Valmöjligheter – Vilka val måste göras för att nå målet?

W (Will): Handling – Vilka handlingar ska genomföras för att nå målet?

Till läsaren

I den pedagogiskt anpassade boken återfinns en text som riktar sig till eleven och som kan vara bra att känna till innan arbetet med boken påbörjas. Samma text hittar du här. Läs denna text tillsammans med eleven!

Baksidestext och källförteckning till bilder utgår.

Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder. Läs igenom dessa så får du en bättre förståelse om vad texterna handlar om.

Markerade ord, ord med speciell betydelse samt exempelmeningar skrivs med kursiv stil.

Lycka till!

Skicka gärna dina synpunkter på anpassningen av denna bok till anpassningsfunktionen@spsm.se

Pedagogiska tips

I detta avsnitt hittar du pedagogiska och metodiska förslag på hur ni kan arbeta med de olika uppgifterna i boken. Här återfinns också förslag på olika pedagogiska hjälpmedel som skolan kan behöva köpa in eller ta fram för att ni ska kunna arbeta med boken på ett bra sätt.

- Det kan vara bra att läraren går igenom texten **Till läsaren** tillsammans med eleven. På så vis lär sig eleven att själv ta reda på vad som är specifikt med boken.
- Vissa modeller/tabeller har strukits då de redan finns beskrivna i boken. Det är dock bra om man går igenom dessa lite extra tillsammans med eleven med synnedsättning, ex 63 (Maslows modell) och 141 (Karaseks krav-och kontroll modell).

Bildbeskrivningar

Här hittar du en sammanställning av alla de bildbeskrivningar som beskriver originalbokens bilder.

16

En tjej med svart hår, grön t-shirt och slitna jeans sitter vid ett bord och pratar med sin mentor. Han har kort mörkt hår och glasögon och håller en penna i sina händer. Han ler mot sin elev.

9

En kille springer på en landsväg. Det ena benet är amputerat och ersatt av en benprotes. Han njuter av sin löpning och ser ut att springa med lätta steg.

11

En tjej med mörkt hår, röd klänning och högklackade sandaler uppträder på scen. Hon sjunger i en silverfärgad mikrofon och sträcker ena handen mot taket. Hon lägger huvudet på sned och ler stort.

13

En kvinna i 70-årsåldern sitter i yogaposition på en sandstrand. Hon håller ihop sina händer framför bröstet och ler med hela ansiktet.

15

En tjej med långt, svart hår och limegrön tröja håller ett förstoringsglas framför ena ögat.

16

En tjej som står högst upp på en prispall gör ett glädjehopp med armarna uppsträckta i luften.

18

En kille med mörkt hår, mustasch och en rutig skjorta lutar sig mot en vägg och håller oroligt händerna knutna vid munnen.

21

En person håller upp sina glasögon mot en vit kyrka som står placerad på ett öppet fält. Glasögonlinsen zoomar in kyrkan och delar av fältet. Allt runtomkring är suddigt.

23

Tre kvinnor och tre män sitter vid ett mötesbord och visar tummen upp.

25

En person sitter i framsätet på en bil och röker. I baksätet sitter två små barn och ser missnöjda ut.

27

En tjej och en kille sitter med sina ansikten tätt ihop och ler ömt mot varandra. De ser mycket förälskade ut.

29

En biosalong är full med ungdomar som tittar på film med skärrade ansiktsuttryck.

32

En pojke med mörka byxor och röd väst ligger på golvet och tittar på ett schackspel. Han lutar huvudet mot händerna och tittar fundersamt på schackpjäserna.

34

Tre tjejer står tätt ihop och skrattar. En bit bort står en tjej med ryggen mot dem och ser ledsen ut.

36

Två foton på en man med olika uttryckssätt. På det ena stödjer han handen i hakan och ser fundersam ut. På det andra lutar han sig framåt, håller upp sitt pekfinger i luften och vrålar ilsket.

43

En tjej och en kille sitter med ryggen mot kameran på en brygga. Tjejen lägger en arm om killen som hänger med huvudet och lutar sig bekymrat framåt.

48

En kille med lockigt, mörkt hår håller upp tummarna i luften och sneglar med sammanpressade läppar in i kameran.

49

En tjej med långt, mörkt hår lutar sitt ansikte mot händerna, sneglar in i kameran och ler en aning. I bakgrunden ser man en kille och en tjej som pratar och skrattar tillsammans.

53

En kille med mörkt, kort hår och randig tröja knyter händerna framför bröstet i en seargest.

54

En tjej i rosa tröja, svarta tights och joggingskor springer på en skogsstig med kraftfulla steg.

57

Foto på en tjej med blått, burrigt hår uppsatt i två stora rosetter. Hon är klädd i en grön nättröja, tajt svart klänning och ett stort svart plathalsband. Hennes ögon är kraftigt sminkade och hon plutar med de rosafärgade läpparna.

59

Ett sött foto på en vuxen hand som håller ömt om en liten bebishand.

60

En liten kille med glasögon och glugg mellan tänderna håller upp en blå plastsäck och en tom plastflaska i luften. Han ser stolt och nöjd ut.

65

En tjej med tofs, svart väska och propra kläder lutar sitt huvud mot en glasvägg och ser uppgiven ut.

70

En kille i träningskläder ligger på en gräsmatta och gör situps. En annan kille står böjd över honom med ett tidtagarur och peppar honom.

74

Fyra killar sträcker upp sina händer mot en basketboll som ser ut att landa rakt i korgen.

77

En man i 50-årsåldern ler och lägger ömt armen om en äldre man med rullator.

79

En simmare utan ben sitter på en stol och fixar med sina simglasögon. Hans benproteser ligger på golvet bredvid honom.

81

Ett gäng ungdomar med studentkläder sjunger med full hals på en scen. De sträcker händerna i luften och strålar av glädje.

83

En tjej med löparkläder och tofs springer med lätta steg på en bred, stenbelagd promenadväg.

84

En tjej i fotbollskläder löptränar över spjälorna på en stege på en gräsplan. Runt henne står några lagkamrater och en tränare och hejar på henne.

91

Närbild på en tjej med spänd blick och ansiktet fullt av svettpärlor.

92

En kvinna står och pratar inför en grupp med människor. Hon gestikulerar med händerna framför kroppen och ser avslappnad ut.

93

En tjej med rött, lockigt hår lutar huvudet bakåt och sluter ögonen. Hon ler och ser skönt avslappnad ut.

95

Två foton har placerats intill varandra. På det ena ser man en trafikerad gata där bilar, cyklar och mopeder åker huller om buller. På det andra ser man en blomstrande skogsglänta där solen skiner in genom träden.

99

Foto på en kvinna som har en tunn mössa på huvudet. Den täcks av ett stort antal elektroder som har till uppgift att mäta hjärnaktiviteten.

100

Två killar spelar tennis på en inomhusbana. Den ena killen grimaserar och tar ett stort kliv framåt för att inte missa bollen.

103

Ett gäng ungdomar trängs på ett dansgolv med armarna upp i luften. Det osar energi och glädje om dem.

105

En kille och två tjejer promenerar uppför en skogsstig med varsin stor ryggsäck. Killen, som går längst fram med en karta, vänder sig mot tjejerna och pekar framåt.

107

En skolsal full med ungdomar som skriver prov. En av tjejerna lutar huvudet i händerna och tittar med uppgiven min ner mot pappret.

109

Foto på några söta barn med finkläder och rosett i håret som spelar blockflöjt. Alla tittar mot en tjej framför dem som dirigerar.

114

En kille sitter på en parkbänk och ser mycket fokuserad ut.

116

Tre tjejer sitter på varsin träningsmatta och tränar yoga. De är barfota och är klädda i linne och mjuka byxor. De sitter i skräddarställning och håller ihop handflatorna bakom ryggen.

117

Ett litet barn cyklar på en asfalterad väg med pappan springande efter sig.

118

En liten tjej med tofsar och rosaprickig klänning håller upp en gaffel med mat och rynkar på näsan.

119

En tjej med rastaflätor och stora hörlurar lutar huvudet bakåt och ler med hela ansiktet.

121

En man i 70-årsåldern ler mot en sjuksköterska som tar blodprov på honom.

123

En tjej med mörkt, långt hår och slutna ögon placerar pek- och långfingret på pannan. Det ser vilsamt och skönt ut.

124

En tjej sitter i rullstol framför en stentrappa. Det finns ingen anpassad ramp där hon kan ta sig upp.

128

En man sitter högst upp på en bergstopp och blickar ner över ett vackert bergslandskap. Det ser rofyllt ut.

130

En tjej med långt, mörkt hår och beige-stickad tröja håller händerna på huvudet och tittar ner i marken. Hon ser spänd och orolig ut.

133

En kvinna sitter på en klippa och blickar ut över ett soldränkt, vackert bergslandskap. Hon har vita kläder och en lila sjal svept över axlarna. Det ser mycket rogivande ut.

135

En tjej som klättrar på en brant bergsvägg har tappat fästet med fötterna och håller sig endast uppe med hjälp av händerna. Det ser äventyrligt ut, trots att hon är säkrad i en klätterlina.

137

Två foton har placerats intill varandra. På det ena ser man ett lejon som ryter hotfullt och på det andra sitter några ungdomar med nervös blick och skriver prov.

138

En kvinna ligger nerbäddad under täcket med sin lilla hund. Hon har en datorskärm framför sig och händerna vilar på tangentbordet. Hon har glasögon, är klädd i en rosarutig pyjamas och ser mycket trött ut.

143

En kille står på händerna på ett stålräcke intill en strandväg. Han ser stark och balanserad ut.

145

En kvinna med anteckningsblock sitter och samtalar med en ung man. Han tittar ner i golvet, hänger med huvudet och ser bekymrad ut.

148

En tjej står bredvid en vacker, brun häst med kinden mot hästens mule. De ser ut att njuta av varandras sällskap.

149

En tjej sitter vid ett skrivbord belamrat med böcker och läser. Hon stödjer huvudet i händerna och ser mycket pressad ut.

150

En tjej med träningskläder och ljust, långt hår uppsatt i tofs joggar med lätta steg på en skogsväg. Hon strålar av glädje och ser ut att njuta av löpturen.

156

En kille sitter på en parkbänk och läser en bok. Han är klädd i basker, jeansjacka, svarta byxor och converse. Han ser bekymrad ut.

160

Två flickor och en pojke sitter vid en bänk med papper och penna. Pojken håller upp en penna i luften och ler självsäkert mot en äldre man som sitter bredvid. De två flickorna skrattar och ser mycket nöjda ut.

162

En man i 30-årsåldern tittar på en svart griffeltavla full av svåra matematiska formler. Han har mörkt, bakåtkammat hår, skäggväxt och håller ena handen under hakan. Han ser ut att vara djupt försjunken i uträkningar av mattetalen.

163

En man i svarta och gula fotbollskläder ligger platt på rygg på en fotbollsplan. Han håller armarna för ansiktet och ser mycket besviken ut.

165

Fyra vuxna och fyra barn och samlats runt ett bord fyllt med godsaker. De ser ut att ha väldigt roligt tillsammans.

169

En kvinna med långt, mörkt hår och vitt nattlinne lutar sig mot en spegel och studerar sig själv med allvarsam blick.

171

En kille med ljusa shorts och bar, muskulös överkropp gör en snygg bakåtvolt högt upp i luften.

174

En ung tjej med mörkt hår och lila klänning står med ryggen mot några äldre kollegor. Hon tittar fokuserat på en Ipad som hon håller i sina händer.

176

En man i svartvita träningskläder och nummerlapp på magen springer i täten av en stor klungalöpare uppför en grässluttning.

178

En man i slitna jeans, blå skjorta och brun kavaj sitter på ett bord framför sina elever. Han pekar glatt mot en kille som räcker upp handen.

182

En ung kvinna håller ömt sina händer om en gammal kvinnas händer.

183

En kille i mörkt hår och gröna träningskläder gör armhävningar på en gräsmatta. Bredvid honom står en tjej på knä och peppar honom.

185

Vackert foto på en landsväg som sträcker sig så långt ögat kan nå. Kvällshimlen skimrar i vackert, gulröda färger men kantas av mörka moln.

189

En tjej viskar något i sin kompis öra och båda skrattar med hela ansiktet.

191

En kille i mörkt hår, vit t-shirt och jeans sitter med korsade ben och lyssnar intresserat på en tjej bredvid honom.

193

En man med rutig skjorta och ryggsäck står tillsammans med två pojkar i en grönskande glänta. Han pekar upp mot en trädkrona och pojkarna tittar nyfiket dit.