

HJERNE, KROP OG NERVØSITET

- FOR 8. OG 9. KLASSE

Ungdomsskolen tilbyder igen læringsforløbet "Hjerne, krop og nervøsitet" for elever i 8. og 9. klasse.

Er du nysgerrig på, hvordan du bliver bedre til at håndtere usikkerhed og nervøsitet i skolen?

For eksempel når du siger noget i klassen, når du fremlægger, eller når du laver gruppearbejde?

For dig der går i 9. klasse, vil der være et særligt fokus på projektopgaven og de forestående prøver.

INDHOLD

- › Forstå din hjerne: Hvorfor bliver jeg nervøs og usikker?
- › Hvad kan jeg gøre for at håndtere min nervøsitet?

VORES LÆRINGS-DAGE ER BYGGET OP OM:

- › At skabe tryghed i et nyt fællesskab.
- › At lave aktiviteter, øvelser og bevægelse der giver smil på læben.



HVAD SIGER UNGE DER HAR VÆRET PÅ KURSET?



Det bliver nemmere at fremlægge
– 8. klasses elev



Fedt vi ikke skulle sidde stille, men kunne prøve nogle ting af, så vi kunne forstå det bedre
– 8. klasses elev



Fedt at der har været andre unge – med samme "problemer" – det har gjort det lettere!
– 9. klasses elev



Antallet var godt – fordi vi var så få!
– 9. klasses elev



Fremlægningstips var godt! De seks punkter har været rigtig godt for mig
– 9. klasses elev



25. og 26. september ..8. klasse
3. og 4. oktober8. klasse
8. og 9. oktober9. klasse
4. og 5. november9. klasse
Alle dage fra kl. 9 - 14

Der er plads til 15 på hvert forløb



Stedet på Øen er navnet på vores nye lokation, der rummer et nyt og skønt undervisningslokale.

**Adresse: Hjortholmsvej 13,
8000 Aarhus C.**



Du skal sammen med din lærer tilmelde dig et af forløbene via QR herunder.



8. KLASSE · 1



8. KLASSE · 2



9. KLASSE · 1



9. KLASSE · 2

HVIS DU VIL VIDE MERE



Mads Thomas Denning
mail: matd@aarhus.dk
tlf.: 26129783



Mads Halsboe-Vogler
mail: madvo@aarhus.dk
tlf.: 29765076



Martin Ploug Nicolajsen
mail: mapn@aarhus.dk
tlf.: 24491151