



# BEMÖT

De här äpplena uppmuntrar till respektfullt bemötande där andras åsikter och känslor beaktas. Det egna beteendet har stor betydelse för hurdan ens samverkan med andra blir.

Säg något snällt till en elev.

Säg något snällt till en lärare.

Fråga en klasskamrat du inte talar med så ofta om hur det står till med honom eller henne.

När du är i korridoren, hälsa också på elever som inte går i din egen klass.

Om du inte håller med det en klasskamrat säger, förklara lugnt och sakligt varför du tycker annorlunda.

Säg god morgon till alla du möter i korridoren på morgonen.

Gläd dig över andras framgångar.



Visa att du är intresserad av vad som pågår i en annans liv genom gester och ansiktsuttryck som visar att du lyssnar uppmärksamt.

När någon berättar om sin situation, stanna för att lyssna ordentligt och ställ frågor om det han eller hon berättar.

Ta den andras bekymmer på allvar och var en lyssnare.

Om du sårat eller gjort något annat orätt mot någon, be om ursäkt ordentligt.

Le mot någon du inte känner.

Om en klasskamrat verkar ledsen, fråga om det finns något du kan göra för honom eller henne.

Visa intresse för dina klasskamrater. Tala med var och en av dem för att ta reda på åtminstone en sak om varje person.

Tomt äpple för egna idéer →





# VISA OMTANKE

De här äpplena uppmuntrar till små goda gärningar i skolan och hemma. Genom små gärningar i vardagen kan var och en påverka atmosfären i skolgemenskapen. Att göra det goda känns bra och bidrar också till ens eget välbefinnande.

Gör något trevligt för en kamrat.

Tacka kökspersonalen och säg att maten var god.

Hjälp läraren där det behövs, till exempel med att bära saker.

Tillbringa rasten med någon annan än dem du brukar vara med.

Be någon annan elev att gå med i en lek/ett spel eller på annat sätt umgås med dig under rasten.

Tillbringa rasten med någon annan än dem du brukar vara med.

Ät med någon du inte brukar äta med.



Håll dörren öppen  
åt andra.

Om någon är borta från  
skolan, fråga om han  
eller hon behöver hjälp  
med det klassen gått  
igenom under tiden.

Ge dina klasskamrater  
vänliga kommentarer  
på sociala medier eller  
skicka ett trevligt  
meddelande till någon  
av dem.

Om någon sitter ensam  
i korridoren eller i mat-  
salen, sätt dig bredvid  
honom eller henne.

Var frikostig med att  
låna ut dina saker.

Om någon ser extra  
hungrig ut, låt honom  
eller henne gå förbi dig  
i matkön.

Var tyst då något ropas  
ut på skolans högtalare  
så att alla får en chans  
att höra vad som sägs.

Tomt äpple för egna idéer →



**VISA OMTANKE**





De här äpplena uppmuntrar alla att våga vara sig själva och samtidigt lämna utrymme för och respektera andras perspektiv och åsikter. Genom att ge människor i vår omgivning positiv feedback kan vi uppmuntra dem att göra sitt bästa.

Beröm en kamrat för någon god egenskap.

Fråga en klasskamrat om hurdana drömmar han eller hon har för framtiden.

Beröm en elev som alltid vågar vara sig själv.

Uppmuntra också tysta klasskamrater att uttrycka sina åsikter.

Skriv positiva saker på små lappar och lägg dem i dina klasskamraters skolbänkar eller ytterkläder (i smyg så att de inte vet vem som skrivit lapparna).

Våga vara dig själv och försök att inte fundera för mycket på vad andra kanske tänker om dig.

Om någon ser ut att vara uttråkad under en rast, våga gå fram och fråga om han eller hon vill ha sällskap.



Berätta för en klasskamrat vilka egenskaper hos honom eller henne du uppskattar.

Tala gott om någon annan bakom ryggen på honom eller henne och sprid positiva rykten.

Försök lägga märke till goda egenskaper hos andra som inte så ofta kommer till uttryck i skolarbetet och uttryck din uppskattning för dem.

Om du märker att någon visar extra mycket omtanke om någon, beröm honom eller henne inför andra.

Var särskilt ihärdig och villig att göra ditt bästa när du står inför uppgifter som känns svåra. Berätta för andra om hur det kändes att lyckas till slut.

Berätta för en kamrat om ditt pinsammaste misstag och hjälp därmed andra att förstå att alla misslyckas ibland.

Beröm någon ny bekantskap på sociala medier eller skicka ett glädjande meddelande.

Tomt äpple för egna idéer →



# PÅVERKA

De här äpplena uppmanar oss att bära ansvar och engagera oss i gemensamma angelägenheter. Genom aktivt deltagande förstärks känslan av att alla behövs och att allas önskemål och idéer har betydelse för skolgemenskapen.

Tala med en lärare om du lägger märke till mobbning eller annan kränkande behandling.

När någon framför en idé och du tycker annorlunda, motivera din åsikt och försök att hitta en alternativ lösning.

Fundera över vad som kunde utvecklas inom skolan och lämna in en skriftlig proposition till elevrådet.

Plocka upp skräp från golvet även om det inte är du som skräpat ner.

Ge positiv feedback i skriftlig form till köket eller skolvärden.

Anmäl dig som frivillig till att ordna ett evenemang på skolan.

Gör en affisch som påminner om vänlighet och små goda gärningar.



Om du till exempel genom en hobby blivit skicklig på något, erbjud dig att visa upp dina kunskaper och lära ut dem till andra.

Medverka aktivt vid gemensamma evenemang och under rastaktiviteter. Ditt deltagande uppmunt- rar också andra att engagera sig.

Ingrip om du ser att någon skriver elaka kommentarer om andra på internet.

Tänk på vem som ofta har hand om klassens gemensamma föremål och beröm honom eller henne för detta.

Tänk på vad du senast klagat på i skolan. Kan något göras åt saken? Fundera på lösningar!

Hitta på en lek eller annan aktivitet som kan stärka gemenskapen och tala om idén för klassföreståndaren eller en annan lärare.

Gör en enkel enkätundersökning eller intervju dina klasskamrater om vad som är bäst med er klass. Meddela hela klassen om slutsatserna. Kom gemensamt överens om en konkret plan för att främja gott uppförande i klassen.

Tomt äpple för egna idéer →