



Hur appen Dagbok gynnar elevers reflektion och lärande

En lärarhandledning om reflektion och självledarskap hos elever

Reflektion som superkraft

Den här boken är skapad för att ge dig som pedagog nycklarna till ett av de mest kraftfulla verktygen för lärande: Metakognition, att tänka om sitt eget tänkande.

NEUROPLASTICITET, HJÄRNAN ÄR SOM EN MUSKEL

Genom att stanna upp och reflektera skapar vi nya banor. Det är i pausen och eftertanken som erfarenhet förvandlas till faktisk kunskap.

ATT ÄGA SIN STORY

När elever dokumenterar sina tankar, utmaningar och framsteg går de från att vara passiva mottagare till att bli aktiva ägare av sin egen utveckling.

MENTAL STYRKA

Precis som elitidrottare tränar mentalt för att hantera stress och fokusera på sina mål, kan våra elever använda dagboken för att bygga motståndskraft och självinsikt.

ETT TRYGGT RUM

I en värld som snurrar allt snabbare erbjuder Dagbok-appen ett privat, digitalt rum där eleven kan landa utan krav på prestation eller bedömning.

”Vi lär oss inte av erfarenhet... vi lär oss av att reflektera över erfarenheten.”



VARFÖR REFLEKTION I SKOLAN?

Lärande på riktigt när elever tänker om sitt tänkande

När elever sätter ord på vad de har lärt sig eller hur de löste ett problem händer något viktigt. De börjar tänka om sitt eget tänkande. Det kallas metakognition och är en av nycklarna till att bli en självständig människa. Reflektionen hjälper kunskapen att fastna och inte bara passera.

SJÄLVKÄNSLA GENOM ATT SE SIN EGEN UTVECKLING

Elever är ofta snabba på att glömma hur mycket de faktiskt utvecklas. När de kan gå tillbaka och läsa sina tidigare reflektioner blir utvecklingen synlig. Det kan vara oerhört stärkande att se svart på vitt hur långt man har kommit.

MINDRE STRESS OCH MER FOKUS

Skolan kan ibland vara intensiv. När elever får skriva ner tankar, oro eller saker som snurrar i huvudet skapar det lugn. Det blir som att rensa skrivbordet i hjärnan. Plötsligt finns det mer plats för lärande.

DIGITALA VERKTYG SOM ARENA FÖR EFTERTANKE

Genom att använda iPaden som en arena för reflektion och skapande fördjupar vi det digitala lärandet. Det handlar om att gå från att vara mottagare till att bli medskapare och ge plats för eftertanke i en digital miljö. När elever dokumenterar sina tankar investerar de faktiskt i sin egen utveckling.

REFLEKTION FÖR ALLA

Reflektion ska inte vara beroende av hur bra man är på att skriva. Med stöd för ljud, bilder eller teckningar kan alla elever reflektera på sina egna villkor. Det gör reflektionen mer inkluderande och tillgänglig för fler.

Så fungerar appen Dagbok

Appen Dagbok använder personliga förslag för att inspirera dig att skriva om och minnas din dag



SKRIVFÖRSLAG

Appen grupperar bilder, platser och träningar till färdiga "ögonblick" att reflektera kring, så att man aldrig behöver börja med en tom sida.



HANDSTIL

Med ipad-penna eller med fingret kan eleverna skissa, skriva och rita direkt i sina inlägg för ett personligt uttryck.



MULTIMEDIA

Uppmuntra eleverna att lägga till videor, ljudinspelningar och bilder för att förstärka sina inlägg.



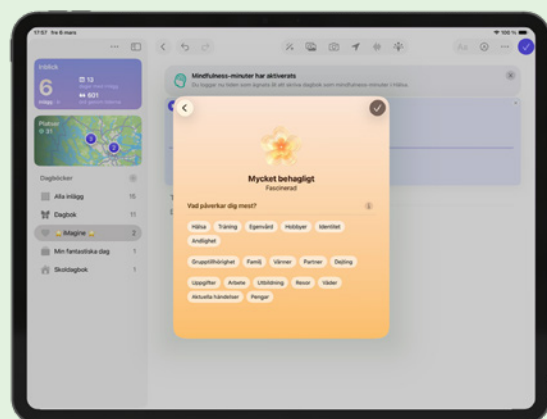
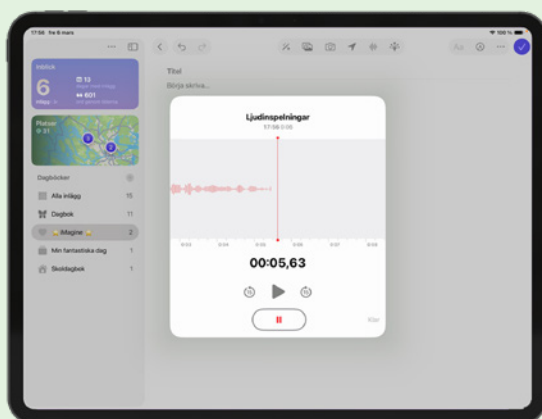
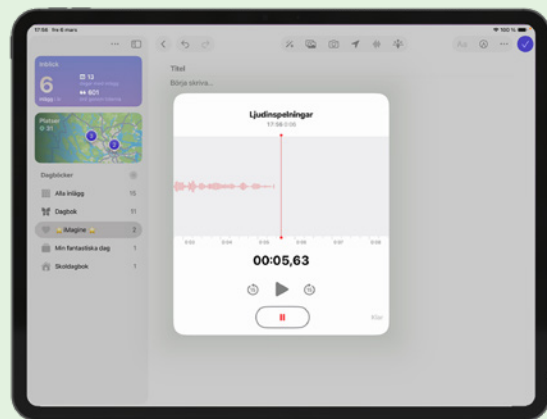
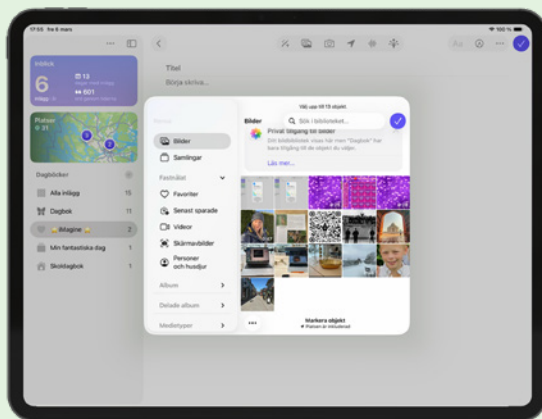
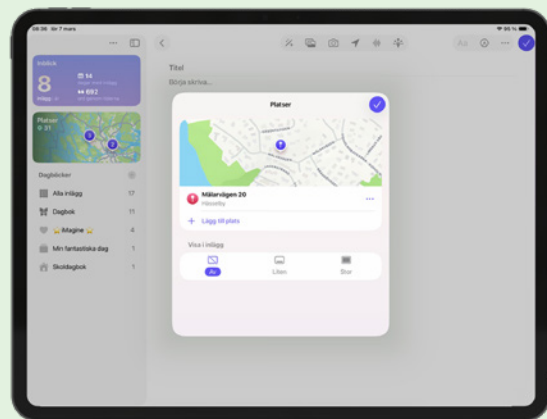
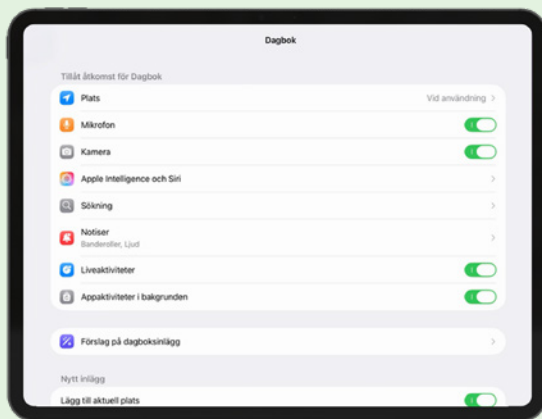
TRYGGHET

Visa eleverna hur de låser dagboken med Face ID eller enhetens lösenkod för total integritet.



LADDA NED APPLES DAGBOKSAPP

Apples app Dagbok finns att ladda ned kostnadsfritt från App Store. Sök efter "Dagbok" från Apple för att hitta rätt app.



Reflektionsförslag för F-3

VECKA 1

"Mitt nu"

DAGENS KÄNSLA

Logga ditt sinnestillstånd i appen. Vilken färg har din dag idag?

MIN PLATS

Ta en bild på din favoritplats i klassrummet eller på gården. Berätta med ett röstmemo varför du gillar den.

DAGENS UPPTÄCKT

Hittade du något spännande på rasten? En fin sten eller en rolig lek? Fota den!

HJÄRN-KOLLEN

Rita med iPad-pennan eller fingret en bild av hur din hjärna känns efter en lång skoldag.

VECKA 2

"Tacksamhet & vänskap"

DAGENS STJÄRNA

Berätta om någon som var snäll idag. (Använd röst-till-text eller skriv namnet).

HJÄLPANDE HÄNDER

Fota något du har hjälpt till med idag.

TACK-TECKNING

Rita ett "Tack" till någon du gillar med din iPad-penna eller med fingret.

GLAD-MINNE

Bläddra tillbaka till vecka 1. Vilken bild gör dig mest glad idag?

VECKA 3

"Mitt lärande"

NYA KUNSKAPER

Vad lärde du dig idag som du inte kunde igår? Spela in ett kort röstmemo.

UTMANINGEN

Fota något som var lite svårt att göra, men som du försökte på ändå.

DAGENS BOK

Ta en bild på en sida i din bok eller ett papper du jobbat med. Berätta vad du gjorde.

STOLT-ÖGONBLICKET

Skapa ett inlägg med rubriken "Jag är stolt över..." och lägg till en bild.

VECKA 4

"Min kropp & knopp"

RÖRELSE-GLÄDJE

Fota när ni har idrott eller leker. Hur känns kroppen efteråt?

LUGNA STUNDEN

När var det som mest lugnt och skönt idag? Beskriv stunden med ord eller bild.

HÄLSO-CHECK

Skriv ner något som stressar dig.

ÖNSKAN

Vad vill du lära din hjärna nästa månad? Skriv eller rita din önskan.

Reflektionsförslag för 4–6

VECKA 1

"Fokus på processen"

DAGENS "GRIT"

Beskriv ett tillfälle idag när du inte gav upp, även om det var svårt.

FRÅN FEL TILL RÄTT

Fota ett mattetal som blev fel eller ett kladdigt utkast som du gjort. Berätta vad du lärde dig av felet.

LÄR-KOMPISEN

Spela in ett röstmemo där du förklarar dagens viktigaste begrepp för någon annan.

METAKOGNITION

Använd iPad-pennan eller ditt finger för att skissa en "karta" över hur du tog dig an en uppgift idag.

VECKA 2

"Kommunikation & samarbete"

GRUPPDYNAMIK

Lägg till en bild på ditt grupparbete. Vad var din viktigaste roll i gruppen idag?

TALA FRITT

Använd röst-till-text eller röstmemo för att reflektera över hur det kändes att redovisa eller prata inför klassen.

FEEDBACK-LOGG

Skriv ner en bra sak en lärare eller kompis sa till dig idag.

LÅST TANKE

Skriv om en konflikt eller ett missförstånd. Rita sedan en blomma med den färg som symboliserar dina känslor.

VECKA 3

"Tacksamhet & välmående"

DAGENS HIGH-FIVE

Vem vill du ge en digital high-five idag? Beskriv varför.

SKOL-PAUSEN

Ta en bild på din favoritplats för återhämtning under rasten.

MÅ-BRA-LISTAN

Använd textformatering och gör en punktlista med tre saker som gör skolan roligare.

SINNENA

Logga ditt sinnestillstånd. Hur påverkas din koncentration av ditt humör?

VECKA 4

"Framåtblick & självinsikt"

MÅNADS-REVN

Bläddra tillbaka till vecka 1. Vad kan du nu som du inte kunde då?

MÅL-SÄTTAREN

Vilket mål vill du sätta för nästa månad? Skriv det med stora bokstäver.

INSPIRATIONS-KÄLLAN

Lägg till en länk eller bild på något som inspirerar dig att lära dig mer.

STATISTIK-KOLLEN

Kolla din "svit" (antal dagar du skrivit). Hur känns det att ha byggt en vana?

Reflektionsförslag för 7–9

VECKA 1

"Stresshantering & strategi"

BRAIN-DUMP

Skriv ner allt som stressar dig just nu i en lista.

FOKUS-MOMENTET

När var du i "flow" idag? Beskriv miljön och vad du gjorde.

LJUD-REFLEKTION

Spela in dina tankar inför ett prov. Lyssna på det efteråt – låter du lugnare än du känner dig?

PRIORITERING

Använd appens förslag för att välja ut dagens viktigaste händelse och analysera varför den var viktig.

VECKA 2

"Prestation & reflektion"

TOPP-PRESTATIONEN

Beskriv en gång du lyckades med något svårt. Vilka strategier använde du?

ANALYS

Lägg till en bild på en inlämning. Om du fick göra om den, vad skulle du ändra på?

CITATET

Hitta ett citat på nätet som speglar din inställning till skolan just nu. Klistra in länken eller bilden.

SJÄLVBILD

Skriv ett inlägg till ditt "framtida jag" om ett år. Vad vill du att hen ska komma ihåg?

VECKA 3

"Balans & hälsa"

DIGITAL BALANS

Reflektera över din skärmtid. Hur känns hjärnan efter en dag med mycket vs. lite skärm?

MINDFULNESS

Logga din stämning efter en lektion. Ser du några mönster i appen Hälsa?

TACKSAMHETS-ÖVNING

Nämn tre saker utanför skolan som ger dig energi.

SÖMN & FOKUS

Hur påverkade nattens sömn din förmåga att lära dig idag?

VECKA 4

"Utvärdering & framtid"

MÅNADENS INSIKT

Vilken är den viktigaste saken du lärt dig om dig själv denna månad?

ARKIV-DYKNING

Använd sökfunktionen för att hitta ett inlägg där du var frustrerad. Hur ser du på det idag?

HANDLINGSPLAN

Skriv ner tre konkreta steg för att nå ett personligt mål.

REFLEKTIONS-VANAN

Hur har skrivandet påverkat ditt mående? Skapa ett sista inlägg för denna utmaning.



Maximera Dagboks-appen

För att appen ska kunna ge förslag och samla in multimedia (bilder, ljud, platser) behöver vissa behörigheter vara aktiverade.

1. AKTIVERA SMARTA FÖRSLAG

För att slippa "tom sida-panik" använder appen intelligens på enheten för att föreslå ögonblick.

Gå till: Inställningar > Dagbok > Förslag på dagboksinlägg.

Välj innehåll: Här kan eleven välja att låta appen hämta förslag från Aktiviteter, Bilder och Platser.

Integritet: Påminn eleverna om att dessa förslag skapas lokalt på deras egen iPad och inte delas med Apple.

2. MULTIMEDIA & TILLGÄNGLIGHET

För att kunna skapa rika inlägg med mer än bara text:

Ljud & Transkribering: Se till att appen har tillgång till mikrofonen. När eleven spelar in sin röst kan appen automatiskt transkribera till text, perfekt för elever som föredrar att prata.

Apple Pencil: Ingen specifik inställning krävs, men uppmuntra eleverna att använda fingret eller pennan för att rita, skissa och skriva för hand direkt i inlägget.

Bilder & Video: Anpassa layouten genom att placera bilder och videor direkt inuti texten för att återberätta upplevelsen.

3. SÄKERHET & VANOR

Lås Dagboken: För att reflektionen ska vara helt privat, aktivera Lås dagbok under Inställningar. Använd iPadens lösenkod, Touch ID eller Face ID.

Schema & Påminnelser: Slå på notiser om ni vill att eleven ska få en notis om att det är dags att skriva. Detta hjälper till att bygga en regelbunden vana.

Så håller du som pedagog reflektionen vid liv



SKOLDAGSSTART/SLUT

Avsätt 5 minuter i schemat för reflektion med appen.



VISA VÄGEN

Dela med dig av (ytliga) reflektioner själv för att avdramatisera skrivandet.



GE ELEVERNA ETT "WHY"

Förklara varför eleverna bör göra detta. Förklara med hjälp av Neuroplasticitet, självledarskap och mental styrka



TEKNISK CHECK

Påminn eleverna med jämna mellanrum att de kan låsa sin dagbok med lösenord för att de ska våga vara ärliga.



INGEN RÄTTNING

Förtydliga att dagboken är elevens privata rum, läraren läser aldrig om inte eleven själv vill visa något.



STATISTIK

Uppmuntra eleverna att titta på sina "sviter" i appen för att bygga stolthet över sin nya vana.

