

“`html

Din mentorstidsplanering för Frisörelever årskurs 1

```
body {  
font-family: Inter, -apple-system, BlinkMacSystemFont, "Segoe UI", Roboto,  
sans-serif;  
line-height: 1.6;  
color: #333333;  
max-width: 800px;  
margin: 0 auto;  
background-color: #ffffff;  
}
```

```
h2 {  
color: #2c3e50;  
border-bottom: 2px solid #3498db;  
padding-bottom: 5px;  
font-size: 24px;  
font-weight: bold;  
}
```

```
h3 {  
font-weight: bold;  
font-size: 20px;  
color: #82895b;  
}
```

```
h4 {  
font-weight: bold;  
font-size: 18px;  
}
```

```
.highlight {  
background-color: #f0f8ff;  
padding: 15px;  
border-left: 4px solid #4CAF50;  
margin: 15px 0;  
}
```

```
ol, ul {  
margin: 12px 0;  
padding-left: 24px;  
}
```

```
li {  
margin: 6px 0;  
line-height: 1.6;  
}
```

```
.table-container {  
margin: 20px 0;  
overflow-x: auto;  
border-radius: 8px;  
box-shadow: 0 2px 4px rgba(0, 0, 0, 0.1);  
}
```

```
table {  
width: 100%;  
border-collapse: collapse;  
background-color: #ffffff;  
font-size: 14px;  
}
```

```
th {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
font-weight: 600;  
padding: 12px 8px;  
text-align: left;  
border: 1px solid #82895b;  
}
```

```
td {  
padding: 10px 8px;  
border: 1px solid #dee2e6;  
vertical-align: top;  
}
```

```
tr:nth-child(even) td {  
background-color: #f8f9fa;  
}
```

Ämne: Mentorstid

Årskurs: Åk 1

Tid: Vecka 37 till vecka 38

Sammanfattning

Stadie	Ämne	Tidsperiod	Antal veckor	Lektioner per vecka	Lektionslängd	Ämnesblock	Tema	Läroplan
Åk 1	Mentorstid	Vecka 37 till vecka 38	2	1	50 minuter	1	Introduktion och personlig utveckling	Lgr22

Fokus i denna period ligger på att etablera goda relationer och förstå roller och ansvar i utbildningen, samt reflektera kring personliga mål och trivsel.

Block 1 vecka 37 till vecka 38

Det här blocket fokuserar på att bygga en trygg och stödjande grupp bland frisöreleverna, samt introducera betydelsen av mentorsrollen. Centralt innehåll handlar om personligt ansvar, värdegrund och samverkan.

Lektioner

Lektion	Tema	Vecka
Lektion 1	Introduktion och gruppregler	37
Lektion 2	Personliga mål och trivsel	38

Lektion 1

Introduktion till mentorstiden där eleverna tillsammans med mentorn går igenom syftet med mentorstiden och vilka förväntningar som finns. Gruppen diskuterar regler och gemensamma värderingar för att skapa en trygg miljö.

Aktivitet: Gruppövningar för att lära känna varandra. Koppling till centralt innehåll om värdegrund och samarbete.

Lektion 2

Denna lektion är utformad för att ge eleverna möjlighet att sätta personliga mål för sin utbildning och reflektera över faktorer som påverkar deras trivsel och motivation. Lektionen inleds med en kort genomgång av varför det är viktigt att ha mål samt hur trivsel på utbildningen påverkar lärandet och arbetsglädjen.

Aktiviteterna inkluderar individuella övningar där eleverna skriver ner sina mål – både kortsiktiga för terminen och långsiktiga för framtiden inom frisyriyrket.

Därefter sker en gemensam diskussion i mindre grupper där elever delar med sig av sina tankar och reflektioner kring vad som gör att de trivs och hur stress kan hanteras i skolmiljön.

Mentorn introducerar enkla strategier för studieteknik och stresshantering, samt verktyg för självreflektion och planering. Fokus ligger på att eleverna ska känna sig stärkta i sin förmåga att ta ansvar för sin utbildning och skapa en positiv lärandemiljö.

Koppling till det centrala innehållet handlar bland annat om personlig utveckling, målsättning, studieteknik och arbetsmiljö.

Centralt innehåll och betygskriterium

Lektion	Centralt innehåll	Betygskriterium E
Lektion 1	Värdegrund och samarbete i grupp, personligt ansvar	Eleven kan delta i samtal om värdegrund och visa respekt för andra i gruppen.

Lektion	Centralt innehåll	Betygskriterium E
Lektion 2	Målsättning, studieteknik och personlig utveckling	Eleven kan med stöd sätta upp mål, reflektera över sin egen arbetsinsats och använda enkla strategier för att förbättra sin studieteknik.

Lgr22, Mentorstid/friluftsliv, riktad mot årskurs 1

Jag skapar även en Word-fil (.docx) med professionell formatering och allt material som du kan redigera och anpassa efter behov. Filen är optimerad för Mac Pages-kompatibilitet.

Med vänliga hälsningar,
Allgot

“`

Tags: [Planering](#)