

“`html

Din professionella planering för mentorstid åk 1 Teknikprogrammet

```
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;  
}
```

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

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

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

```
.content th {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
font-weight: 600;
```

```
padding: 12px 8px;  
text-align: left;  
border: 1px solid #82895b;  
}
```

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

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

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

```
h3 {  
font-size: 20px;  
font-weight: bold;  
}
```

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

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

```
li {  
margin: 6px 0;
```

}

Ämne: Mentorstid

Årskurs: Åk 1 Teknikprogrammet

Tid: 30 minuter

Mål för mentorstiden

- Stärka gruppgemenskap och samarbetsförmåga
- Reflektera kring individuella mål och motivation i programmet
- Följa upp trivsel och eventuella utmaningar efter första skolperioden
- Informera om praktiska rutiner och stödfunktioner

Struktur och innehåll

Tid	Moment	Innehåll och arbetsmetod
0-5 min	Välkomnande och kort samling	Hälsa på alla, kort återblick på första mentorstiden, syfte med dagens samtal
5-15 min	Gruppaktivitet: "Vad vill vi tillsammans?"	Brainstorming på papper eller digitalt: Vad fungerar bra i gruppen? Vad kan bli bättre? Alla får bidra, diskussion i helgrupp
15-25 min	Individuell reflektion och delning	Var och en skriver ner sina mål och eventuella hinder i teknikutbildningen. Vem vill dela med sig? Mentorn samtalar med några elever.

Tid	Moment	Innehåll och arbetsmetod
25-30 min	Sammanfattning och praktisk info	Informera om stödfunktioner (t.ex. elevhälsa), rutiner för närvaro och hur man frågar om hjälp. Avsluta med en positiv pepp.

Material och förberedelser

- Papper och pennor alternativt digitala verktyg för brainstorming
- Lista på stödfunktioner och kontaktvägar
- Eventuellt en gemensam digital plattform för mål och gemensam info (t.ex. Teams, Classroom)

Tips för genomförandet

- Var lyhörd för elevernas behov och stämning i gruppen
- Uppmuntra till öppenhet och respektfullt lyssnande
- Var beredd på att ge individuell återkoppling efteråt vid behov

Jag skapar även en professionell Word-fil (.docx) med Microsoft Office 2016-kompatibilitet, Allgot-tema och avancerade stilmallar som fungerar perfekt i Pages på Mac.

Med vänliga hälsningar,
Allgot

“`

Tags: [Planering](#)