



Nu, før og i fremtiden

MIN EGEN BOG




































...elie jih manngan
...arian



Indhold

HVORDAN HAR DU DET I DAG? TEGN ANSIGTER I DEN GULE CIRKEL!

HEJ! DETTE ER DIN EGEN BOG _____	3		DATO: _____
DETTE ER MIG I DAG! _____	4-5		DATO: _____
MIN REJSE _____	6		DATO: _____
MIT NYE HJEM _____	7		DATO: _____
SÅDAN SÅ DET UD, DER HVOR JEG SOV FØR/DER HVOR JEG SOVER NU	8		DATO: _____
MINE FØLELSER _____	9		DATO: _____
HELBRED – KROPSDELE, ORGANER OG MUSKLER _____	10		DATO: _____
HELBRED - VIGTIGE TELEFONNUMRE _____	11		DATO: _____
MIN FAMILIE _____	12-13		DATO: _____
TANKER OM DANMARK _____	14-15		DATO: _____
DØGNET RUNDT – SÅDAN LEVER JEG! _____	16		DATO: _____
DØGNET RUNDT – SÅDAN SKULLE DET KUNNE VÆRE! _____	17		DATO: _____
MIT EGET LANDKORT _____	18-19		DATO: _____
MINE FØLELSER _____	20		DATO: _____
MINE FØLELSER _____	21		DATO: _____
FREMTIDEN _____	22		DATO: _____
JEG ER GOD TIL... _____	23		DATO: _____
RETTIGHEDER OG PLIGTER _____	24		DATO: _____
REGLER _____	25		DATO: _____
ÅRSTIDER _____	26		DATO: _____
TANKER OM LUGTE _____	27		DATO: _____
HØJTIDER _____	28		DATO: _____
HØJTIDER _____	29		DATO: _____
KÅNSLOR _____	30		DATO: _____
TANKER OM SKOLEN OG KLASSEN _____	31		DATO: _____
MIT ANSVAR SOM VOKSEN _____	32		DATO: _____
FREMTIDEN _____	33		DATO: _____
SÅDAN SER JEG UD NU _____	34		DATO: _____
TIL DEN VOKSNE _____	35		EKSEMPEL:    

Hej

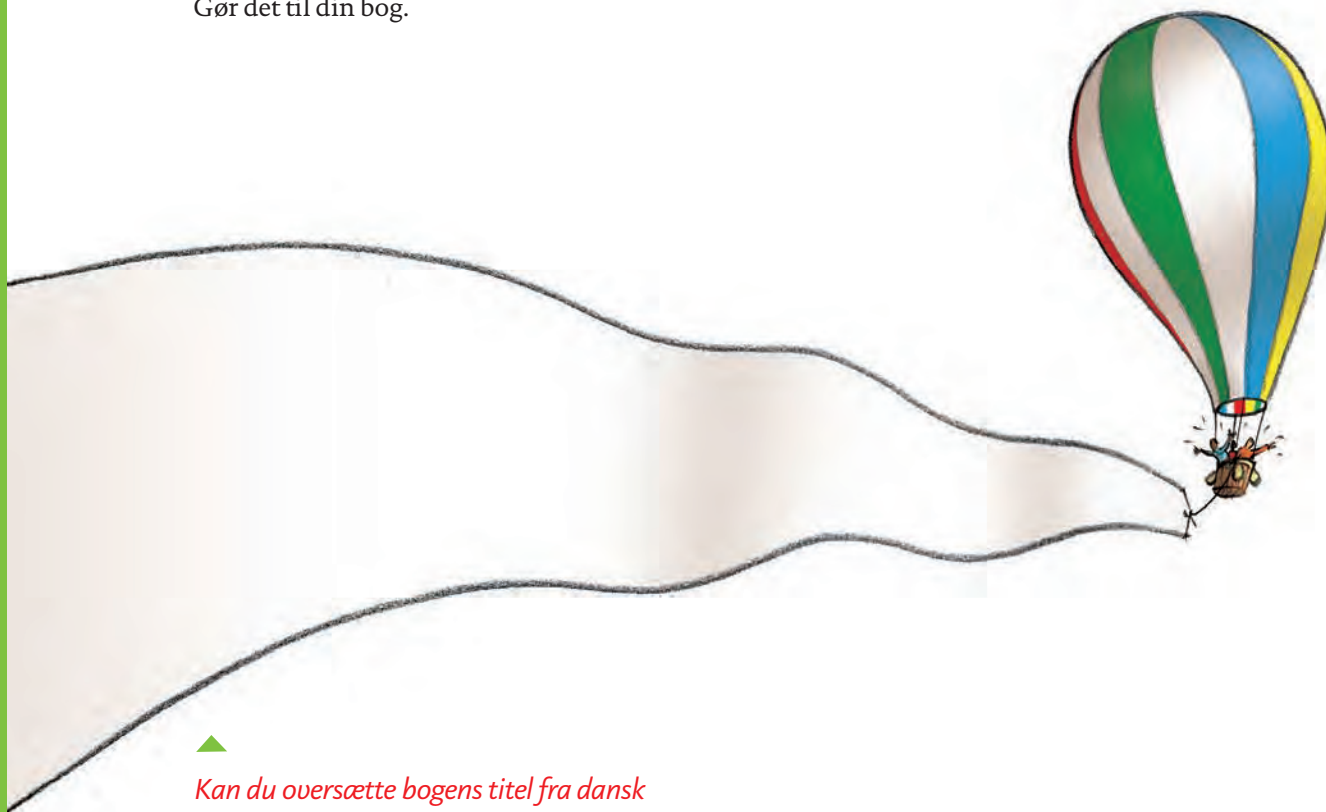
Denne bog har du fået, fordi du lige er kommet til Danmark. Velkommen!

Vi ved, at det ikke er så let at flytte til et andet land og lære et andet sprog. Der er så meget nyt. En del af det nye er rigtig godt, men andre ting kan være svære at forstå. Men det vigtigste af det hele er, hvordan du tænker og føler. Hvad er vigtigt for dig? Hvordan har du det?

Vi håber, at en voksen hjælper dig med arbejdet i bogen en gang i mellem i de første år, du er i Danmark. Der findes ikke en rigtig eller forkert måde at bruge bogen på, men de første sider passer bedst til dig, som ikke har været i Danmark så længe, og de sidste sider passer bedre når du har lært lidt mere dansk og har boet her et stykke tid.

Skriv dit navn i det hvide felt på bogens forside, hvis du vil. Udfyld bogen på en måde som passer dig – tegn og skriv. Søg mere viden i bøger eller på internettet og sæt et ekstra billede ind, hvis du synes der er brug for det.

Gør det til din bog.



▲
Kan du oversætte bogens titel fra dansk til dit sprog? Skriv det her hvis du kan!

Dette er mig i dag!

TEGN ET SELVPORTRÆT

Navn:

Alder:

Højde:

Hårfarve:

Øjenfarve:

Landet og byen / landsbyen jeg er født i:

Steder jeg har boet:

Nu bor jeg her:

Disse sprog taler jeg:

Mennesker, der er vigtige for mig:

Dyr, jeg godt kan lide:

Jeg kan godt lide at spise:

Min yndlingsduft:

Min favoritplads:

Jeg vil gerne rejse til:

Mine interesser / jeg kan godt lide at:

Jeg er god til:

Når jeg bliver voksen vil jeg være:

Min yndlingsmusik:

Der, hvor jeg boede før, plejede jeg at:

Hvis jeg kunne gøre lige præcis hvad jeg har lyst til, så ville jeg:

Min rejse

HVORDAN KOM DU TIL DANMARK? SET KRYDS I FELTERNE. SKRIV OG FORTÆL OM DIN REJSE.



HVORDAN VAR DIN REJSE?

.....
.....
.....

HVORDAN FØLTES DET?

.....
.....
.....
.....

Mit nye hjem

SKRIV ELLER TEGN

HVORDAN VAR DET AT FÅ ET NYT HJEM?
HVAD TÆNKTE OG FØLTE DU? HVILKE TING VAR DER I HJEMMET?

BLEV DU OVERRASKET OVER NOGET?

HVEM VAR DEN FØRSTE DU SAGDE HEJ TIL, DA DU KOM TIL DANMARK?

Sådan så det ud, der hvor jeg sov før:

TEGN

Sådan ser det ud, der hvor jeg sover nu:

TEGN

Mine følelser

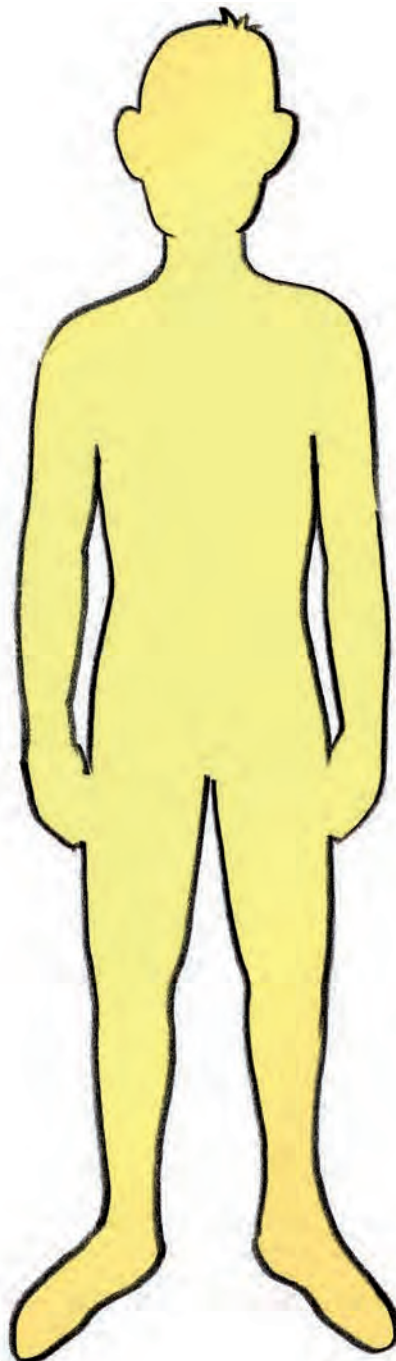
HVORDAN FØLES DET, NÅR DU ER GLAD, BANGE, VRED ELLER KED AF DET?



A series of horizontal dotted lines for writing, corresponding to the four illustrations above.

Helbred

SKRIV NAVNET PÅ KROPSDELE, ORGANER OG MUSKLER RUNDT OM KROPPEN
OG TEGN STREGER TIL DET RIGTIGE STED. HVOR MANGE ORGANER KENDER DU?
TEGN DEM INDE I KROPPEN!



*Gå til biblioteket og find en bog
med mere information om kroppen!
Lær mere om krop og seksualitet!*

*www.sexlinien.dk • www.privatsnak.dk
www.ungdomstelefonen.dk
www.sexogsamfund.dk
www.lgbt.dk*

Helbred

FIND TELEFONNUMRE PÅ INTERNETTET, TIL FOR EKSEMPEL DIN EGEN LÆGE OG TANDLÆGEN.
RING TIL SKOLESYGEPLEJERSKEN OG SPØRG, HVORNÅR HUN HAR ÅBENT.

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

Hvem kan jeg få hjælp af?

Telefonnummer:

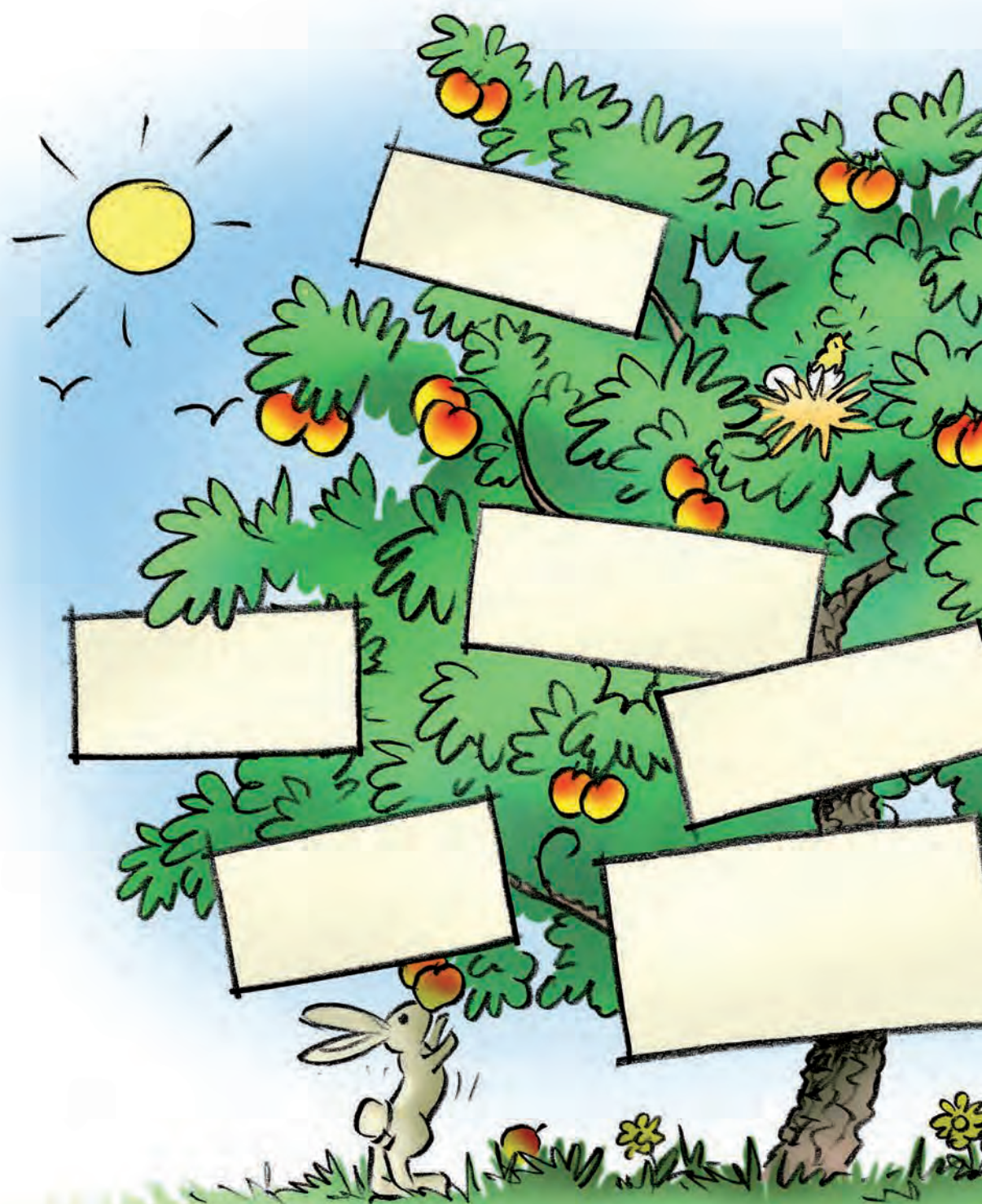
Jeg ringer til Lægevagten når:

Jeg ringer 112 når:

Læs mere på www.sundhed.dk

Min far

SKRIV DIT EGET NAVN I DET STORE FELT. SKRIV ANDRE VIGTIGE NAVNE RU



familie

RUNDT OM, OG SKRIV HVEM DER ER HVEM! FOR EKSEMPEL AMIR, FARFAR.



Tanker om Danmark

TAG ET ANDET PAPIR OG SKRIV NED HVAD DU SYNES BESKRIVER DANMARK.
VÆLG DEREFTER TO GODE OG TO DÅRLIGE TING OG SKRIV PÅ "SEDLERNE" HER I BOGEN.



DET BEDSTE VED DANMARK ER:



DET VÆRSTE VED DANMARK ER:



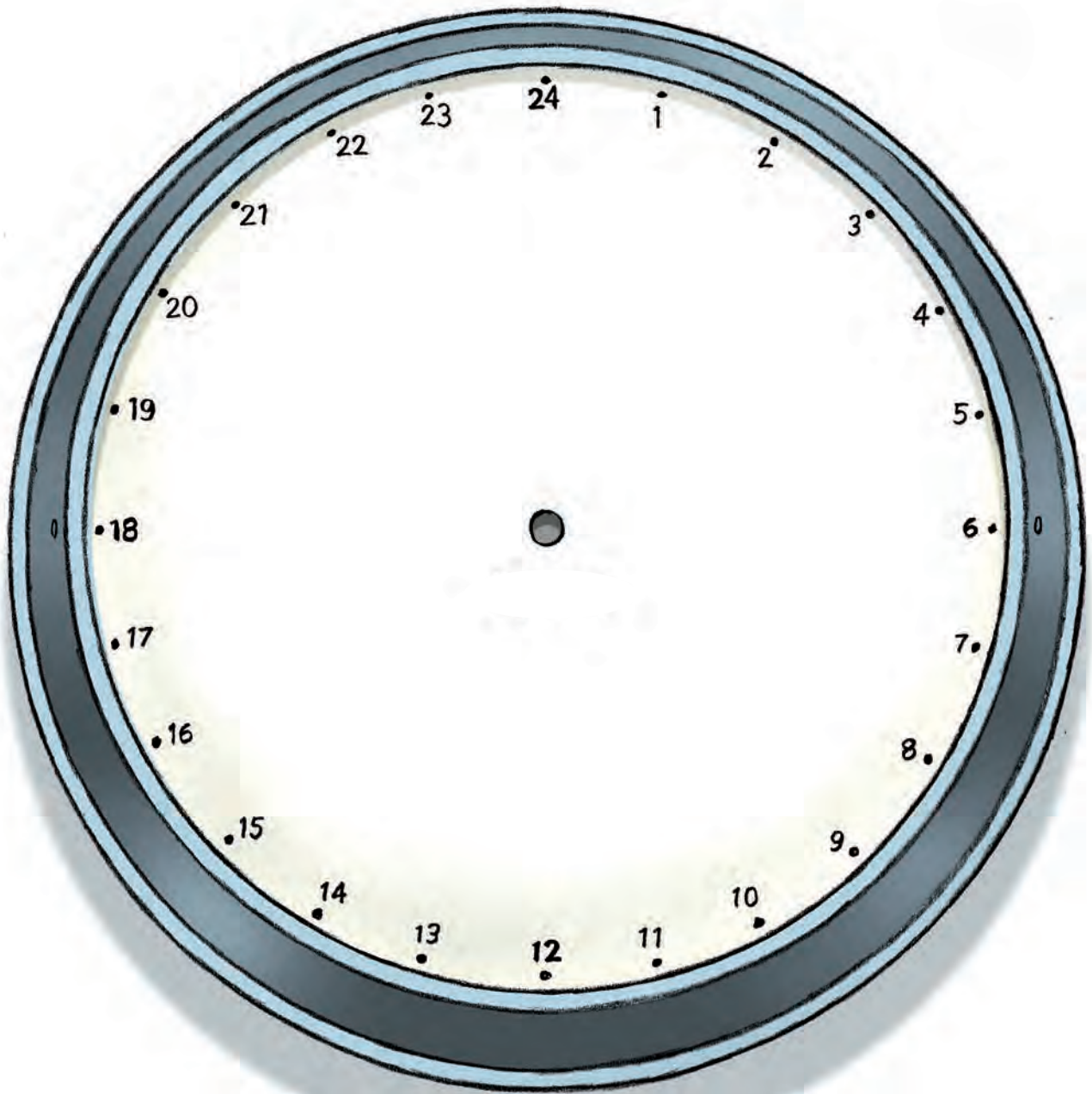
DETTE FORBAVSEDE MIG DA
JEG KOM TIL DANMARK:



DET BEDSTE VED LANDET
JEG BOEDE I FØR ER:

Døgnet rundt

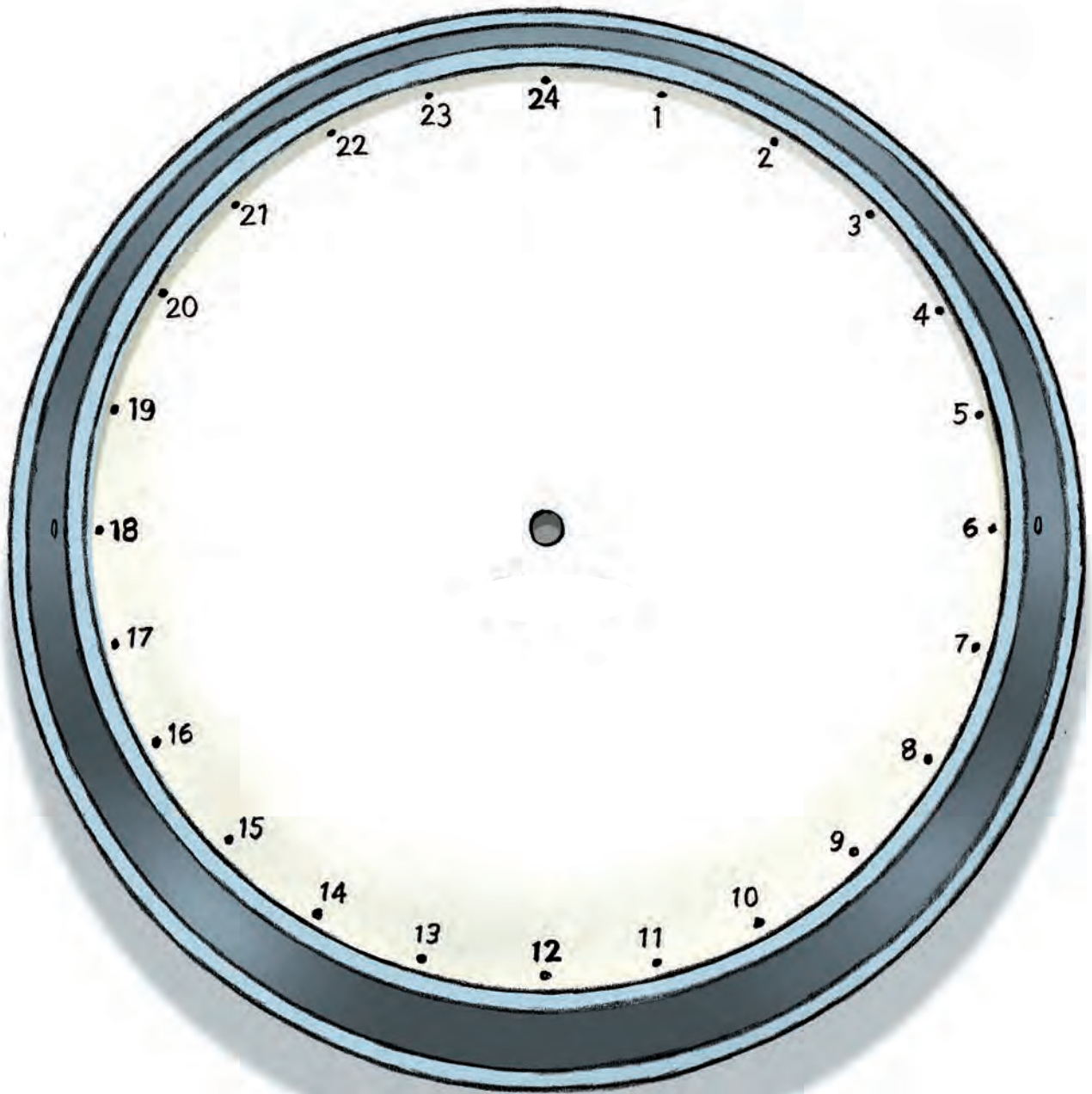
SÅDAN LEVER JEG!



HVORNÅR SPISER DU? HVORNÅR SOVER DU?
HVOR MANGE TIMER LAVER DU DE FORSKELLIGE TING?
SÆT SYMBOLERNE FAST PÅ URET.

Døgnet rundt

SÅDAN KUNNE DET VÆRE!



SÆT SYMBOLERNE FAST PÅ URET FOR HVORDAN DET KUNNE VÆRE. HVORFOR? DISKUTER!

Mit eget kort

KLIP SYMBOLERNE UD OG LIM DEM FAST PÅ KORTET. LAV
SKRIV DE ADRESSER, SOM

VIGTIGE ADRESSER:

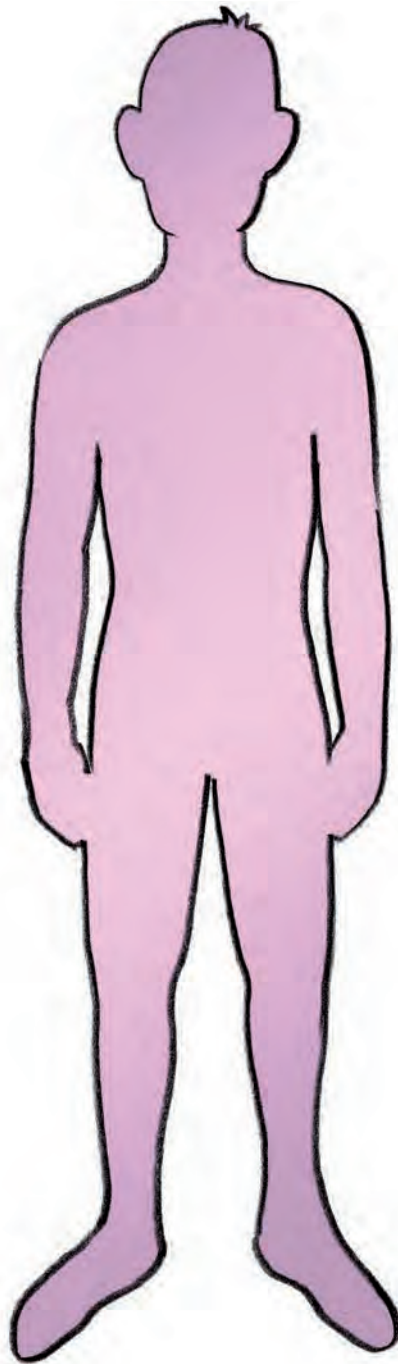
.....
.....
.....
.....

t landkort

LAV DINE EGNE SYMBOLER HVIS DER MANGLER NOGET!
SOM ER VIGTIGE FOR DIG.

Mine følelser

HVOR I KROPPEN MÆRKER DU VREDE? GLÆDE? SORG? FRYGT?



Mine følelser

EN FØLELSE JEG HAR SVÆRT VED AT VISE ANDRE:

EN FØLELSE JEG HAR NEMT VED AT VISE ANDRE:

HVAD GØR DU FOR AT FÅ DET BEDRE, HVIS DU ER KED AF DET?


HVAD GØR DU HVIS DU IKKE KAN SOVE?

*”Vi vælger ikke følelser.
Alle følelser er okay.”*

Fremtiden

SKRIV ELLER TEGN I SKYERNE

MINE DRØMME OM FREMTIDEN SOM VOKSEN



ANDRES DRØMME OG FORVENTNINGER TIL MIN FREMTID



Jeg er god til...

FEM TING JEG ER GOD TIL:

1

2

3

4

5

TRE EGENSKABER / KVALITETER JEG ER STOLT OVER:

1

2

3

Rettigheder og pligter

SKRIV ELLER TEGN TRE RETTIGHEDER OG TRE PLIGTER SOM DU HAR.
HVAD SYNES DU OM DEM?

1

1

2

2

3

3

<http://boerneportalen.dk/>
www.bornetelefonen.dk
www.boernekontoret.ombudsmanden.dk
www.redbarnet.dk

Hvad er Børneportalen og Børnetelefonen?
Hvad er Ombudsmandens Børnekontor?
Hvad kan Red Barnet hjælpe med?
Find ud af mere!

Regler

HVILKE REGLER ER DER? SKRIV NOGLE AF DEM DU KENDER.
HVAD SYNES DU OM DEM?

SKOLEN

HJEMME

SAMFUNDET

TRAFIKKEN

Årstider

HVORDAN LUGTER FORÅRET?

.....
.....

HVORDAN SMAGER SOMMEREN?

.....
.....

HVORDAN LYDER EFTERÅRET?

.....
.....

HVORDAN FØLES VINTEREN?

.....
.....

HVILKE ÅRSTIDER OG VEJR ER DER, DER HVOR DU BOEDE FØR?

.....
.....
.....
.....



Tanker om lugte

LUGTE JEG GODT KAN LIDE:

.....
.....

LUGTE JEG IKKE KAN LIDE:

.....
.....

HVAD FØLER DU SÅ?

.....
.....

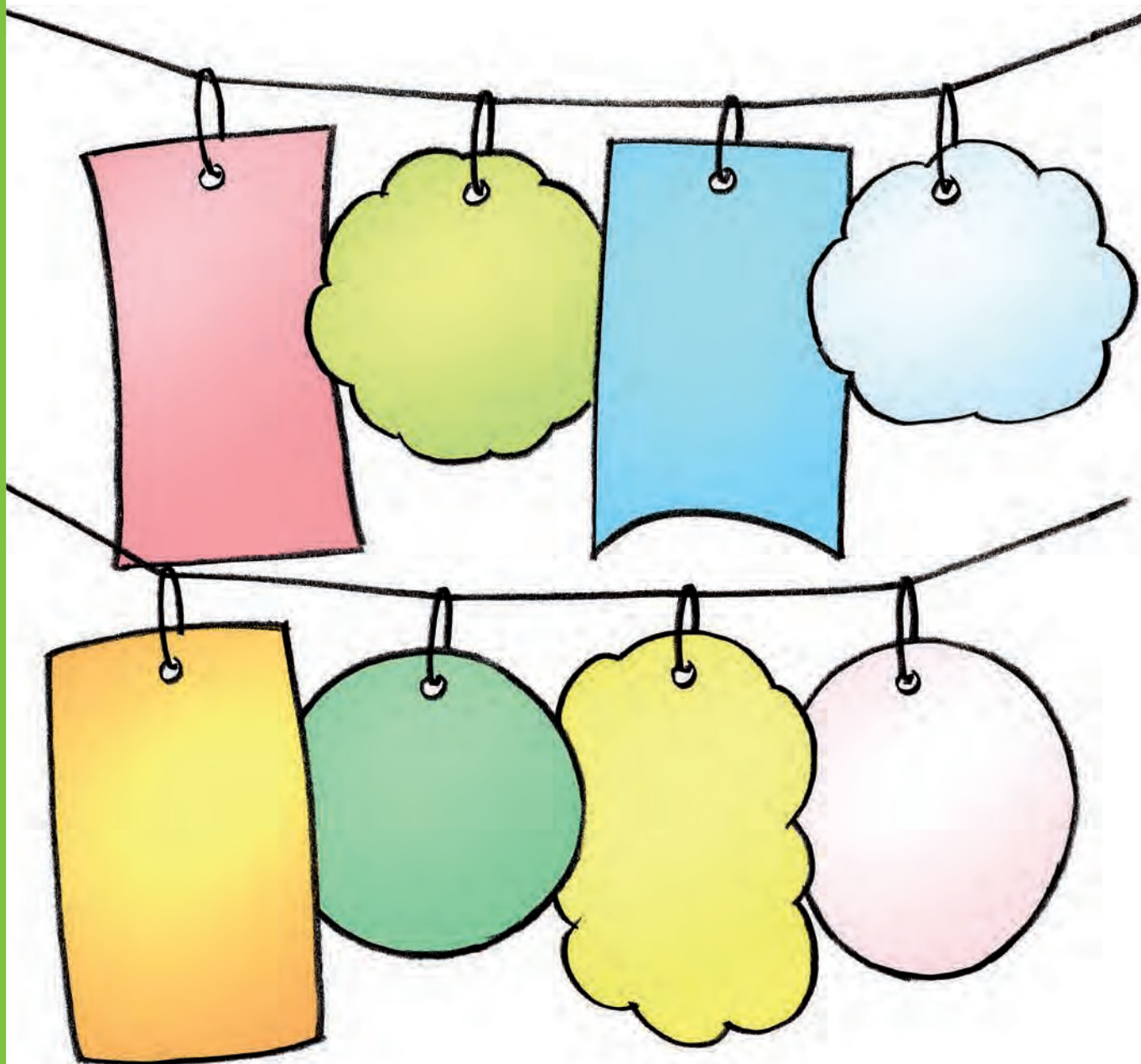
HVAD HUSKER DU SÅ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Højtider

HVILKE HØJTIDER FINDES DER? HVAD KAN MAN FEJRE?
SKRIV ALT DU KOMMER I TANKE OM HER PÅ SEDLERNE!



Højtider

HVILKE HØJTIDER OG FESTER FEJRER DU MED DIN FAMILIE?

.....

.....

.....

ER DER NOGEN FORSKEL PÅ HVORDAN I FEJRER DEM NU OG HVORDAN I FEJREDE FØR?

.....

.....

.....

FEJRER DU NOGEN HØJTIDER I SKOLEN?

.....

.....

.....

HVAD ER VIGTIGST NÅR DU FEJRER NOGET? HVORFOR?

.....

.....

.....

TEGN ELLER SÆT ET BILLEDE IND AF EN HØJTID SOM ER VIGTIG FOR DIG.

Følelser



Tanker om skolen og klassen

SKRIV ALLE ORD DU KOMMER I TANKE OM, SOM HANDLER OM SKOLEN. SKRIV PÅ ET ANDET STYKKE PAPIR.
VÆLG NOGLE GODE OG NOGLE DÅRLIGE TING, SOM DU SKRIVER HER I BOGEN.



Mit ansvar som voksen

HVAD ER GODT AT KUNNE SOM VOKSEN? SÆT ET KRYDS VED DET, DU SYNES, ER VIGTIGT AT KUNNE. HVAD ER MEST VIGTIGT? OVERVEJ OG DISKUTER.

- SVØMME
 - SY
 - STÅ PÅ SKI
 - TAPETSERE
 - LAVE MAD
 - SMINKE SIG
 - LÆSE ET LANDKORT
 - SPILLE FODBOLD
 - RIDE
 - DANSE
 - REDE SENGEN
 - LÆSE
 - TALE DANSK
 - VIDE HVAD EN BANK ER
 - RYDDE OP
 - SKRIVE
 - SLÅS
 - TAGE TØJ PÅ
 - REPARERE BILEN
 - DRIKKE ALKOHOL
 - VIDE HVAD EN FORSIKRING ER
 - BRUGE EN COMPUTER
 - CYKLE
 - VASKE TØJ
 - SPILLE SKAK
 - TALE MANGE SPROG
 - BETALE REGNINGER
 - PUDSE VINDUER
 - KØRE BIL
 - RYGE
 - LYVE
-
-
-
-
-
-
-

Fremtiden

KAN DU FINDE UD AF LABYRINTEN FRA MIDTEN?
SKRIV TRE MÅL ELLER DRØMME DU HAR FOR FREMTIDEN I SKYERNE.
(SKRIV HVORDAN DET SER UD OM FEM ÅR ELLER HVORDAN DET SER UD NÅR DU ER VOKSEN.)



HVOR GAMMEL ER DU PÅ DET TIDSPUNKT?

HVEM BOR DU SAMMEN MED OG HVOR BOR DU?

.....
.....
.....

HVAD KAN DU GØRE FOR AT OPNÅ DINE MÅL OG DRØMME?

.....
.....
.....
.....
.....

Sådan ser jeg ud nu

FOTO AF
MIG SELV

JEG HEDDER:

.....

JEG ER ÅR

JEG ER CM HØJ

DETTE ER JEG GOD TIL I SKOLEN:

.....

.....

.....

DETTE ER JEG GOD TIL HJEMME:

.....

.....

.....

DETTE ER JEG GLAD FOR:

.....

.....

.....

.....

Til den voksne

Denne bog er resultatet af mange års arbejde med og for nyankomne børn og unge i Strömsunds kommun i Sverige. Derudover har vi medtaget tanker og synspunkter fra børn og voksne som bor andre steder i Sverige og ude i verden. Vi har arbejdet i projektform for at skabe en metode og et materiale, som gør starten i det nye land så god som mulig og migrationsprocessen så begribelig som muligt for unge flygtninge.

Måske er du ansat i et asylcenter, en skole, en SFO, en fritids klub, en sprogskole eller et familiecenter. Det betyder ikke noget, hvor du arbejder, det vigtigste er, at du er en engageret person, der ønsker at hjælpe barnet med at arbejde med bogen med jævne mellemrum i løbet af de to første år i Danmark. Vi håber også, at du kan hjælpe barnet /den unge med at opbevare bogen i mellemtiden.

Vores forhåbning er, at bogen vil give barnet / den unge mulighed for at reflektere over sin situation her og nu, men også at huske og reflektere over, hvordan det var før. Vores erfaring er, at selv de svære følelser skal have lov til at fylde, at det er okay at snakke om både sorg, uro og frygt. Der er brug for voksne, som giver sig tid til at lytte.

Tanken med bogen er, at den skal forbinde nutiden med fortiden og fra det fundament vække tanker om fremtiden. Den bliver et redskab til at arbejde med identitet og fremtidstro, samtidig med at det naturligvis giver mulighed til at øve sproget og vigtige begreber. Selvfølgelig kan du bruge bogen og øvelserne sådan, som du selv ønsker det, men det virker bedst at tage de første sider i begyndelsen og de sidste sider, når man har været i landet et stykke tid. Ellers gælder det om at tilpasse opgaverne efter barnets alder og behov – og at bruge tolk eller sprogstøtte så ofte som muligt.

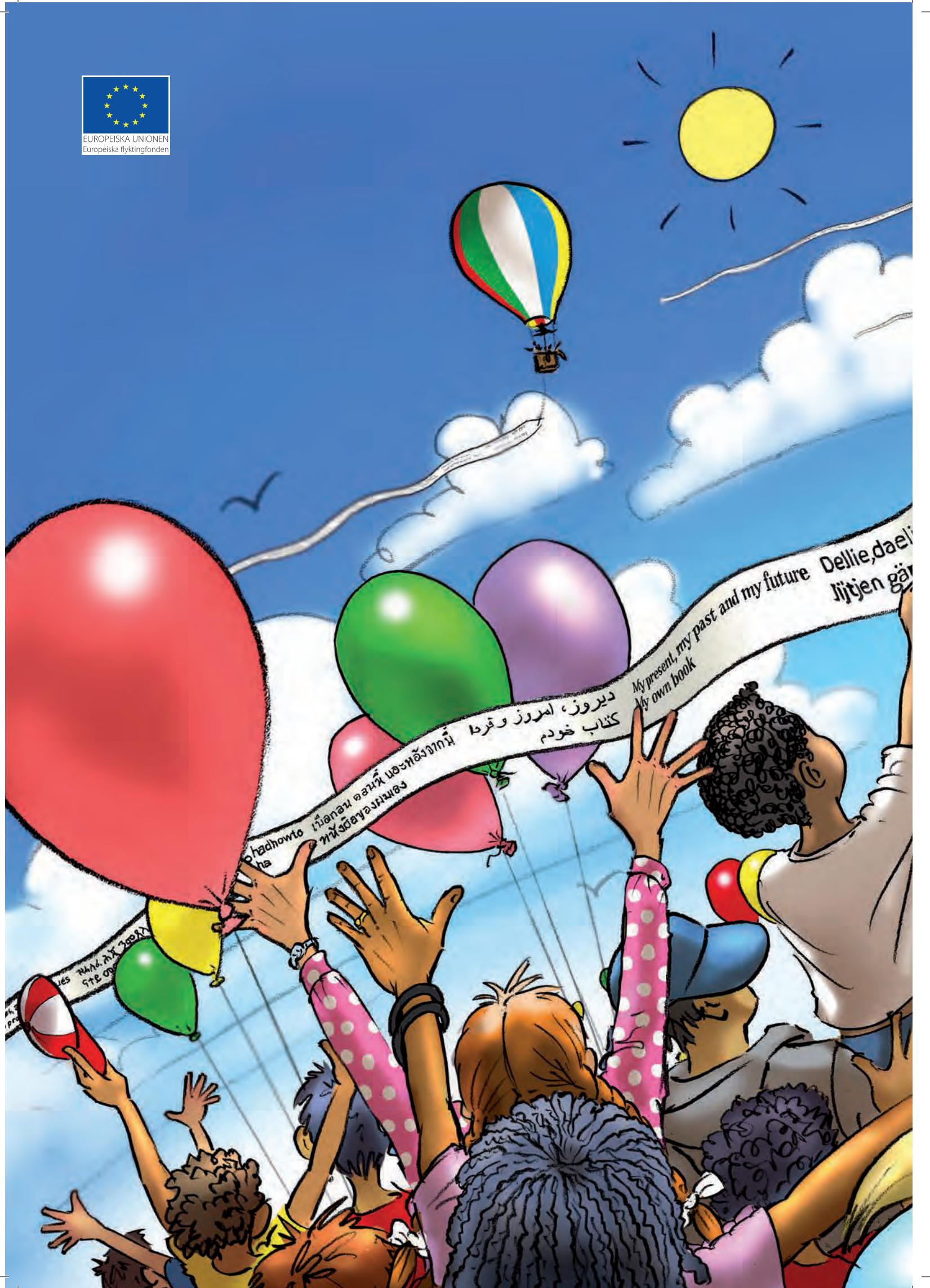
Fortæl os gerne hvad du og børnene eller de unge synes om bogen. E-mail til begripligt@stromsund.se

Projektet varede fra 2012–2014 og blev finansieret af den Europæiske Flygtningefond.



Projektet finansieras av Europeiska flyktningfonden,
Migrationsverket och Strömsunds kommun.

*Materiale og metode:
www.begripligt.nu
begripligt@stromsund.se*



My present, my past and my future
Dellie, dael
lijtjen gâ
ديروز، امروز و قرنا
کتاب خودم
centrales
Kines
neuen
hadhowto
ha

jes
Nah. M
978 0

HER ER DER BILLEDER SOM DU KAN KLIPPE UD OG KLISTRE IND I URENE.
TEGN BILLEDER SELV, HVIS DU SYNES AT DER MANGLER NOGET.



HER ER DER BILLEDER SOM DU KAN KLIPPE UD OG KLISTRE IND I URENE.
TEGN BILLEDER SELV, HVIS DU SYNES AT DER MANGLER NOGET.

