

Niu, då och sen

MIN EGEN BOK



Innehåll

HUR MÅR DU IDAG? RITA ANSIKTEN I DEN GULA RINGEN!



HEJ! DET HÄR ÄR DIN EGEN BOK _____	3		DATUM:
DET HÄR ÄR JAG IDAG _____	4-5		DATUM:
MIN RESA _____	6		DATUM:
MITT NYA HEM _____	7		DATUM:
SÅ HÄR SÅG DET UT DÄR JAG SOV/DÄR JAG SOVER NU _____	8		DATUM:
MINA KÄNSLOR _____	9		DATUM:
HÄLSA – KROPPSDELAR, ORGAN OCH MUSKLER _____	10		DATUM:
HÄLSA – VIKTIGA TELEFONNUMMER _____	11		DATUM:
MIN FAMILJ OCH MIN SLÄKT _____	12-13		DATUM:
FUNDERA OM SVERIGE _____	14-15		DATUM:
DYGNET RUNT – SÅ HÄR LEVER JAG! _____	16		DATUM:
DYGNET RUNT – SÅ HÄR SKULLE DET KUNNA VARA! _____	17		DATUM:
MIN EGEN KARTA _____	18-19		DATUM:
MINA KÄNSLOR _____	20		DATUM:
MINA KÄNSLOR _____	21		DATUM:
FRAMTIDEN _____	22		DATUM:
JAG ÄR BRA! _____	23		DATUM:
RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER _____	24		DATUM:
REGLER _____	25		DATUM:
ÅRSTIDER _____	26		DATUM:
FUNDERA ÖVER LUKTER _____	27		DATUM:
HÖGTIDER _____	28		DATUM:
HÖGTIDER _____	29		DATUM:
KÄNSLOR _____	30		DATUM:
FUNDERA OM SKOLAN OCH KLASSEN _____	31		DATUM:
MITT ANSVAR SOM VUXEN _____	32		DATUM:
FRAMTIDEN _____	33		DATUM:
SÅ HÄR SER JAG UT NU _____	34		DATUM:
TILL DIG SOM ÄR VUXEN _____	35		DATUM:

EXEMPEL:

Hej

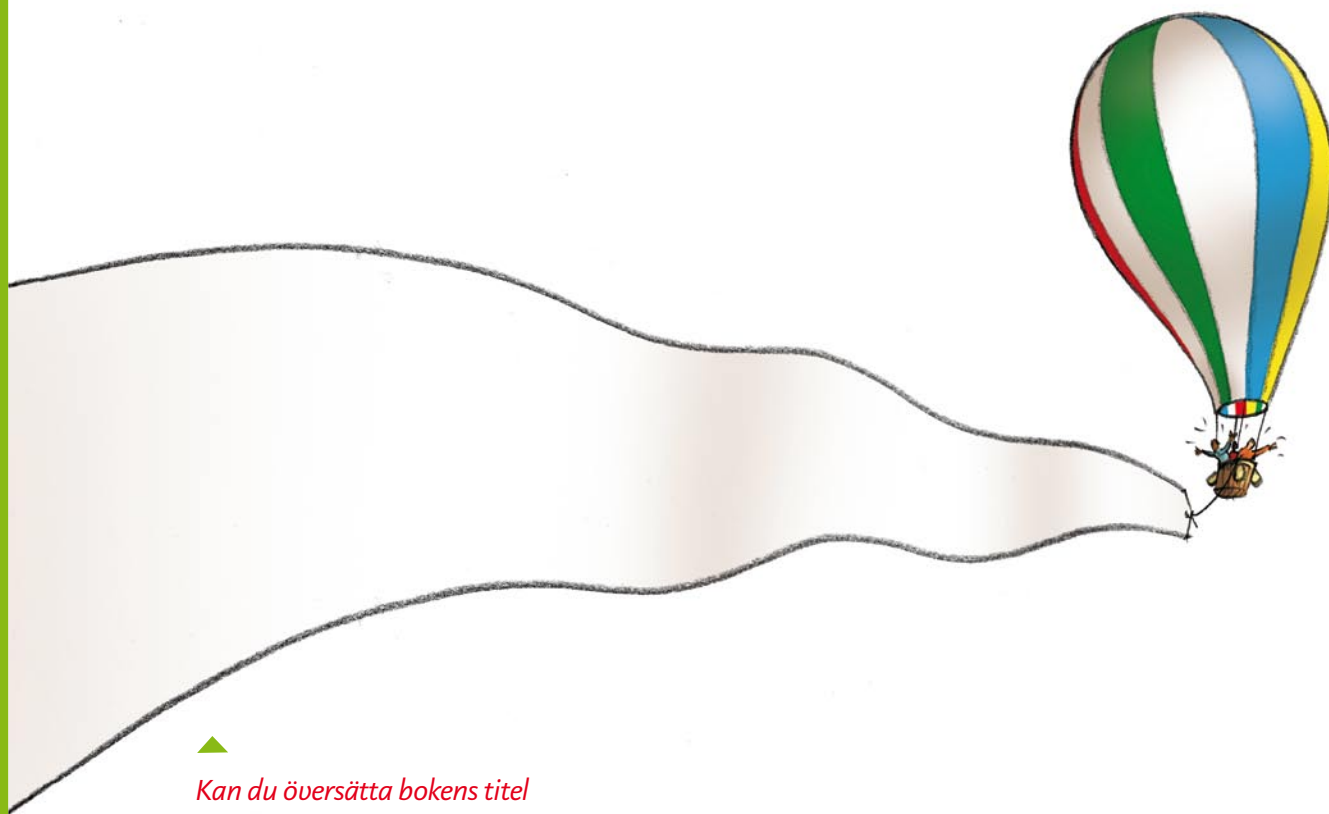
Den här boken har du fått för att du nyss kommit till Sverige. Välkommen!

Vi vet att det inte är så lätt att flytta och byta land och språk. Det är mycket som är nytt. En del saker är jättebra medan en del saker kan vara svåra att förstå. Men viktigast av allt är hur just du tänker och känner. Vad är viktigt för dig? Hur mår du?

Vi hoppas att du får hjälp av en vuxen att jobba i den här boken lite nu och då under dina första två år i Sverige. Det finns inget rätt eller fel sätt att använda boken, men de första sidorna passar bäst när du nyss kommit och de sista passar bäst när du lärt dig lite mer svenska och bott här ett tag.

Skriv ditt namn i den vita rutan på bokens framsida om du vill. Fyll i boken på det sätt som känns bra för dig – rita eller skriv. Ta reda på mer i böcker eller på Internet och klistra in en extra bild om det behövs någonstans.

Gör den till din bok.



▲
*Kan du översätta bokens titel
från svenska till ditt språk?
Skriv det här om du kan!*

Det här är jag idag!

RITA DITT PORTRÄTT

Namn:

Ålder:

Längd:

Hårfärg:

Ögonfärg:

Landet och staden/byn jag är född i:

Ställen jag bott på:

Nu bor jag i:

De här språken talar jag:

Människor som är viktiga för mig:

Djur jag tycker om:

Jag tycker om att äta:

Min favoritdoft:

Min favoritplats:

Jag skulle vilja resa till:

Mina intressen/jag tycker om att:

Jag är bra på:

När jag är vuxen vill jag bli:

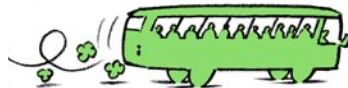
Min favoritmusik:

Där jag bodde förut brukade jag:

Om jag kunde göra precis vad jag ville så skulle jag:

Min resa

HUR KOM DU TILL SVERIGE? KRYSSA I RUTORNA. SKRIV OCH BERÄTTA OM DIN RESA.



HUR VAR DIN RESA?

.....
.....

HUR KÄNDES DET?

.....
.....

.....
.....

Mitt nya hem

SKRIV ELLER RITA

HUR VAR DET ATT FÅ ETT NYTT HEM?
VAD TÄNKTE OCH KÄNDE DU? VAD FANNS DET FÖR SAKER?

BLEV DU ÖVERRASKAD AV NÅGOT?

VEM VAR DEN FÖRSTA SOM DU SA HEJ TILL NÄR DU KOM TILL SVERIGE?

Så såg det ut där jag sov förut:

RITA

Så ser det ut där jag sover nu:

RITA

Mina känslor

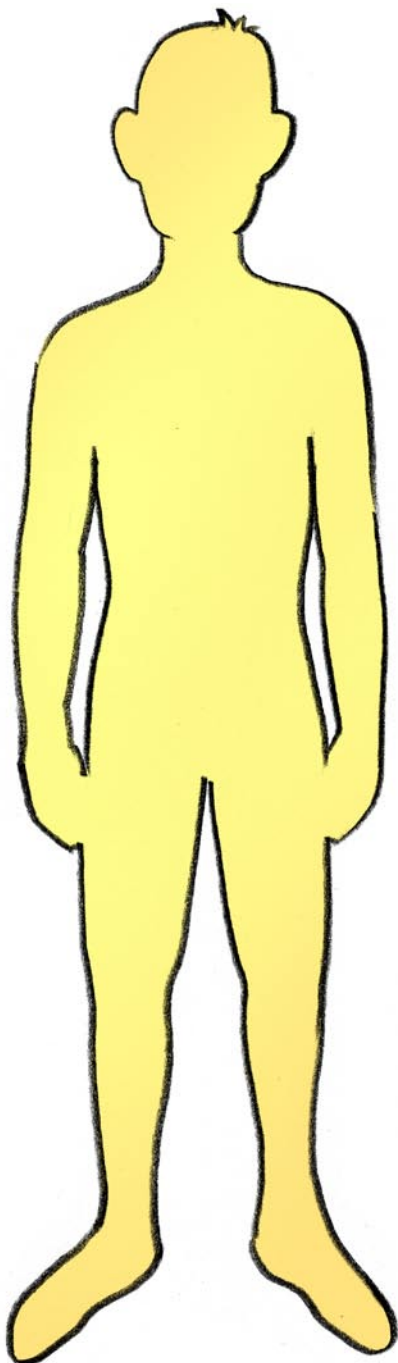
HUR KÄNNER DET NÄR DU ÄR GLAD, RÄDD, ARG OCH LEDSEN?



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

Hälsa

SKRIV NAMNET PÅ KROPPSDELAR, ORGAN OCH MUSKLER RUNT OM KROPPEN OCH
DRA STRECK TILL RÄTT STÄLLE. HUR MÅNGA ORGAN KÄNNER DU TILL? RITA IN DEM!



Lär dig mer om kroppen!
Information på svenska
och flera andra språk.
www.umo.se och
www.rfsu.se och www.rfsl.se

Hälsa

LETA REDA PÅ TELEFONNUMMER PÅ INTERNET EXEMPELVIS TILL HÄLSOCENTRALEN OCH FOLKTANDVÅRDEN. RING TILL SKOLSKÖTERSKAN OCH FRÅGA NÄR HON HAR ÖPPET.

Vem kan jag få hjälp av?

Telefonnummer:

Vem kan jag få hjälp av?

Telefonnummer:

Vem kan jag få hjälp av?

Telefonnummer:

Vem kan jag få hjälp av?

Telefonnummer:

Vem kan jag få hjälp av?

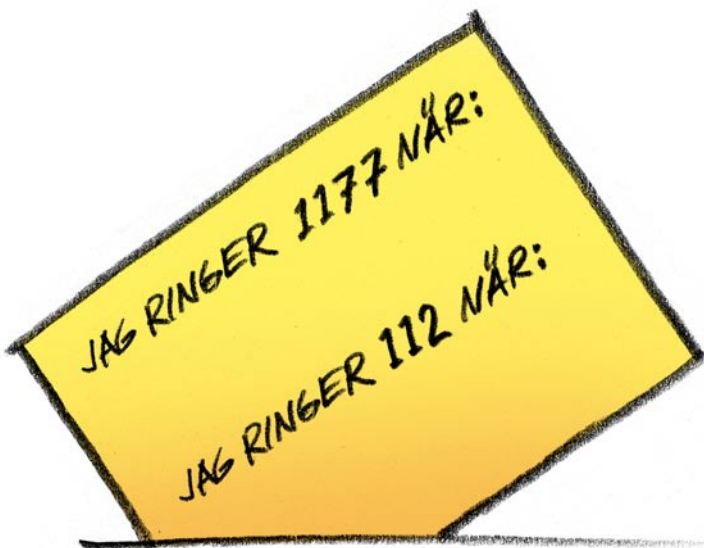
Telefonnummer:

Vem kan jag få hjälp av?

Telefonnummer:

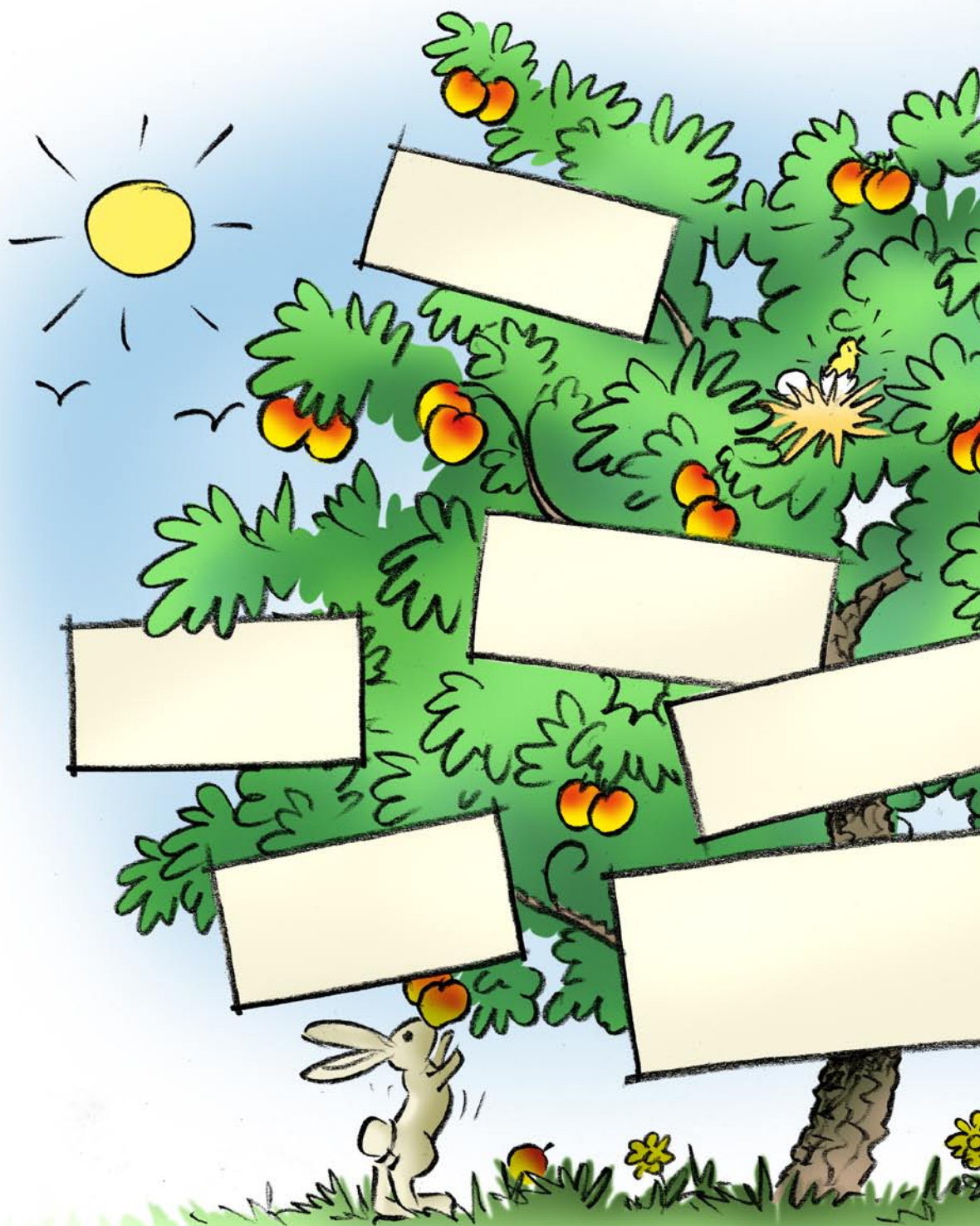
Vem kan jag få hjälp av?

Telefonnummer:



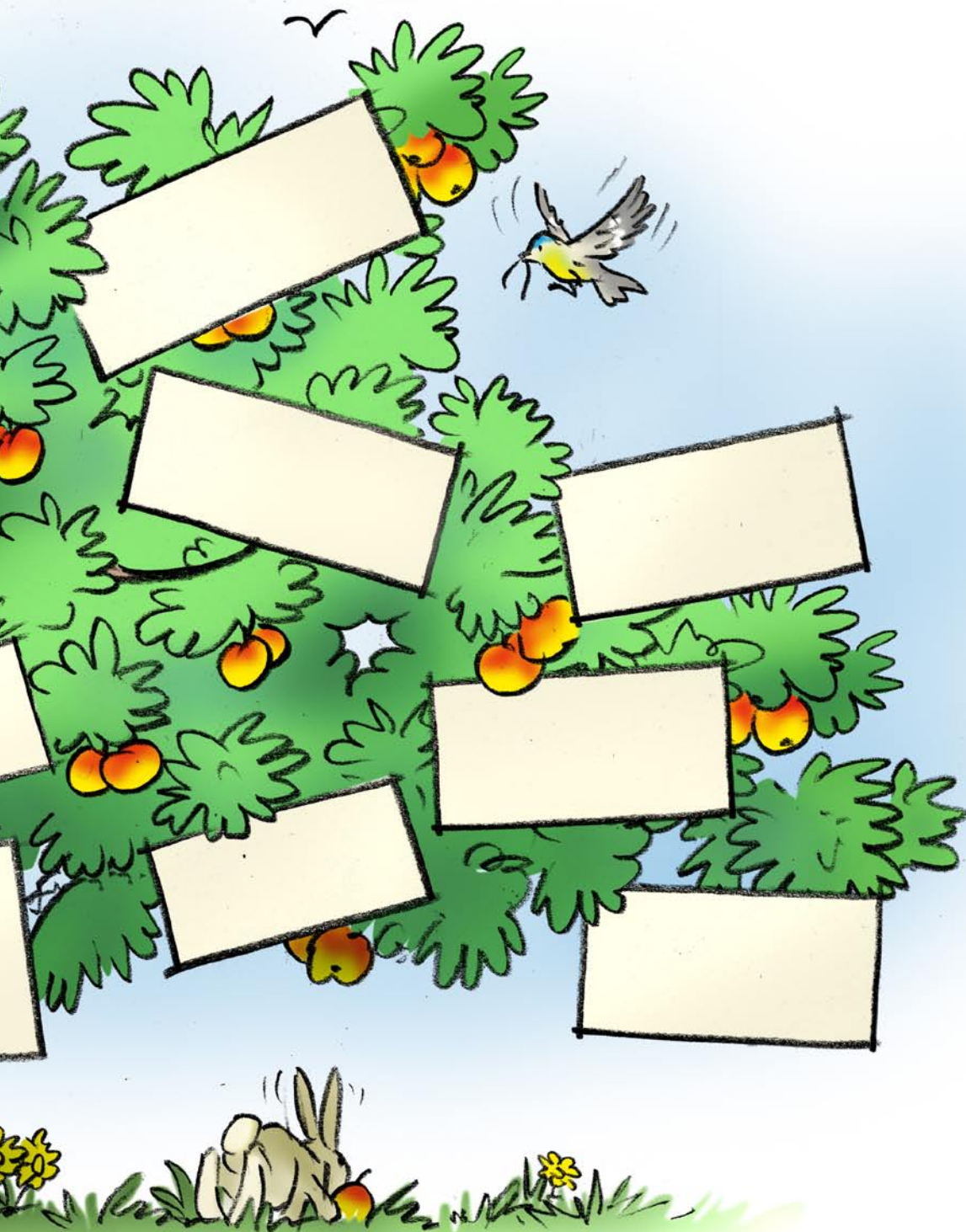
Min familj o

SKRIV DITT EGET NAMN I DEN STORA RUTAN. FYLL I ANDRA VIKTIGA NAMN



ch min släkt

MIN RUNT OM, OCH SKRIV VEM SOM ÄR VEM! TILL EXEMPEL AMIR, FARFAR.



Fundera

TA ETT ANNAT PAPPER OCH SKRIV NER SÅDANT SOM DU TYCKER HÖR IHOP MED SVERIGE. VÄLJ SEDAN TVÅ BRA OCH TVÅ DÅLIGA SAKER OCH SKRIV PÅ "LAPPARNA" HÄR I BOKEN.



DET BÄSTA MED SVERIGE ÄR:



DET SÄMSTA MED SVERIGE ÄR:



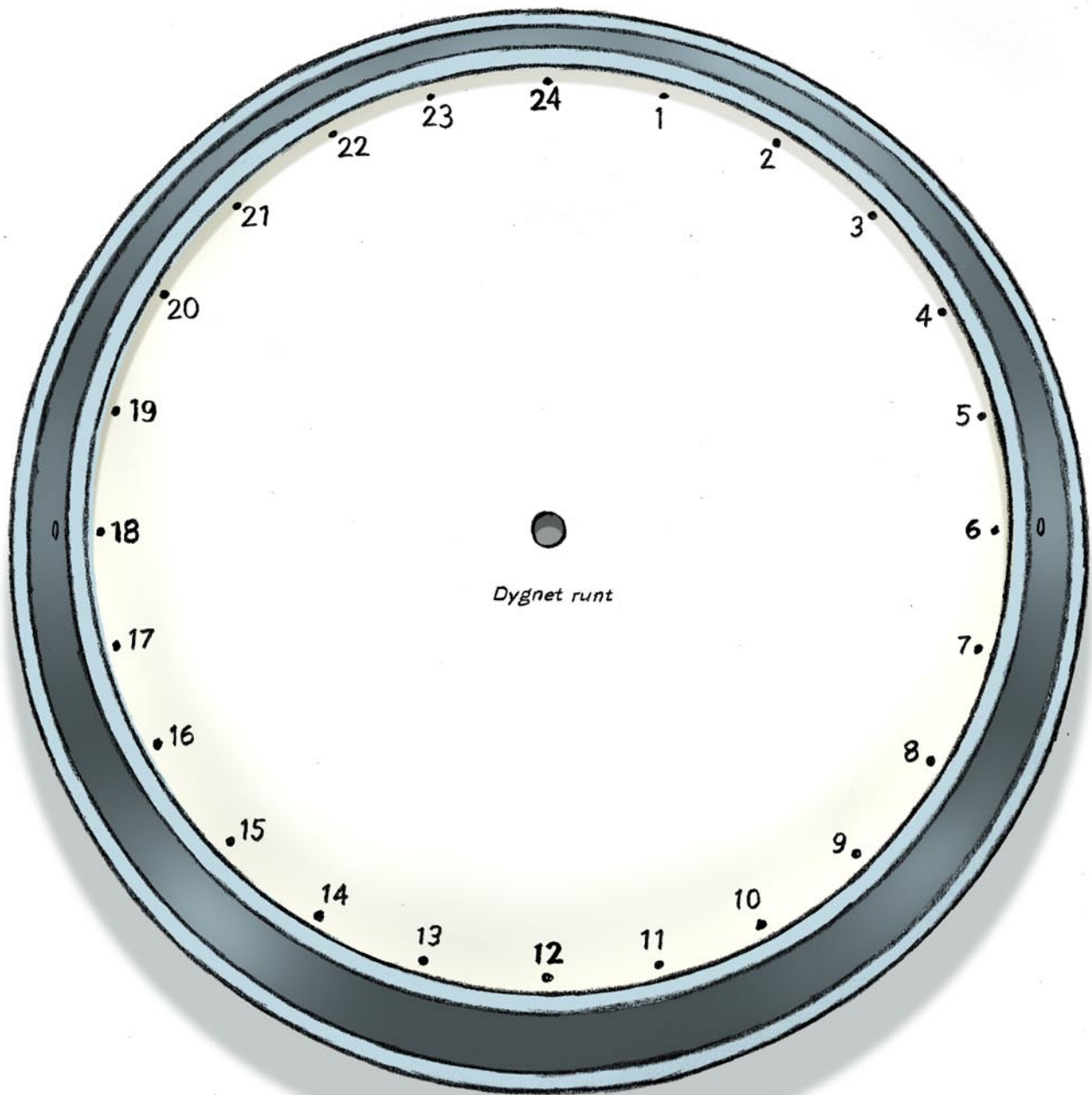
DET HÄR FÖRVÅNADE MIG
NÄR JAG KOM TILL SVERIGE:



DET BÄSTA MED LANDET
JAG BODDE I FÖRUT ÄR:

Dygnet runt

SÅ HÄR LEVER JAG!



NÄR ÄTER DU, NÄR SOVER DU?
HUR MÅNGA TIMMAR GÖR DU OLIKA SAKER?
KLISTRA IN SYMBOLERNA PÅ KLOCKAN.

RITA EN KARTA ÖVER PLATSEN DU BOR PÅ ELLER SK
KLIPP UT SYMBOLERNA OCH KLISTRA IN PÅ KARTAN. GÖR EGNA SYMBOL

VIKTIGA ADRESSER:

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

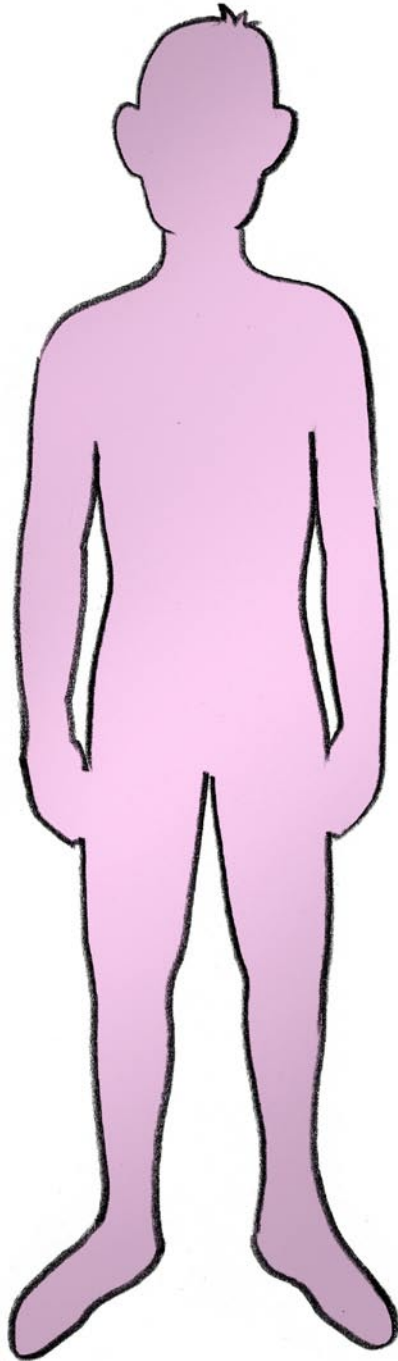
en karta

SKRIV UT EN KARTA FRÅN INTERNET OCH KLISTRA IN.

ANMÄN OCH FÖRKLARA OM DET FATTAS! SKRIV UPP ADRESSER SOM ÄR VIKTIGA FÖR DIG.

Mina känslor

VAR I KROPPEN KÄNNER DU ILSKA? GLÄDJE? SORG? RÄDSLÅ?



Mina känslor

EN KÄNSLA SOM JAG HAR SVÅRT ATT VISA FÖR ANDRA:

EN KÄNSLA SOM JAG HAR LÄTT ATT VISA FÖR ANDRA:

VAD GÖR DU FÖR ATT MÅ BÄTTRE OM DU ÄR LEDSEN?

VAD GÖR DU OM DU INTE KAN SOVA?

*”Vi väljer inte känslor.
Alla känslor är okej.”*

Framtiden

SKRIV ELLER RITA I MOLNEN

MINA DRÖMMAR
OM FRAMTIDEN SOM VUXEN

ANDRAS DRÖMMAR OCH
FÖRVÄNTNINGAR OM MIN FRAMTID

Jag är bra!

FEM SAKER JAG ÄR BRA PÅ:

1

2

3

4

5

TRE SAKER (EGENSKAPER) JAG ÄR STOLT ÖVER:

1

2

3

Rättigheter och skyldigheter

SKRIV ELLER RITA TRE RÄTTIGHETER OCH TRE SKYLDIGHETER
SOM DU HAR. VAD TYCKER DU OM DEM?

1

1

~~~~~

~~~~~

2

2

~~~~~

~~~~~

3

3

www.barnombudsmannen.se
www.bris.se

Vem är barnombudsmannen?
Vad är Bris? Ta reda på mer!

Regler

VILKA REGLER FINNS DET? SKRIV NÅGRA SOM DU KÄNNER TILL.
VAD TYCKER DU OM DEM?

SKOLAN

HEMMA

SAMHÄLLET

TRAFIKEN

Årstider

HUR LUKTAR VÅREN?

HUR SMAKAR SOMMAREN?

HUR LÅTER HÖSTEN?

HUR KÄNNES VINTERN?

VILKA ÅRSTIDER OCH VÄDER FINNS DET DÄR DU BODDE FÖRUT?



Fundera

LUKTER SOM JAG GILLAR:

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

LUKTER JAG INTE GILLAR:

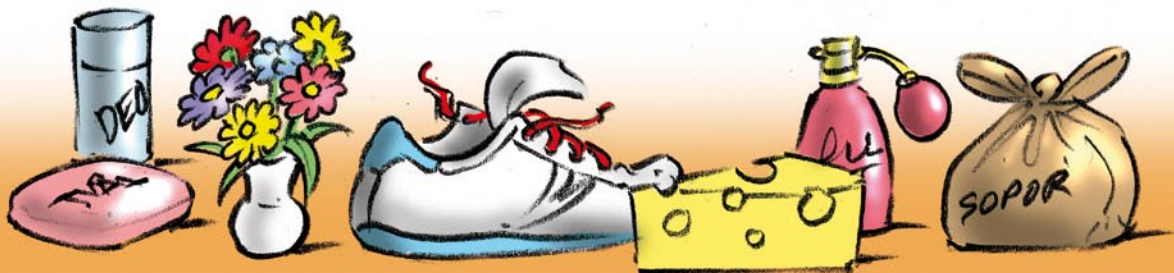
.....
.....
.....

VAD KÄNNER DU DÅ?

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

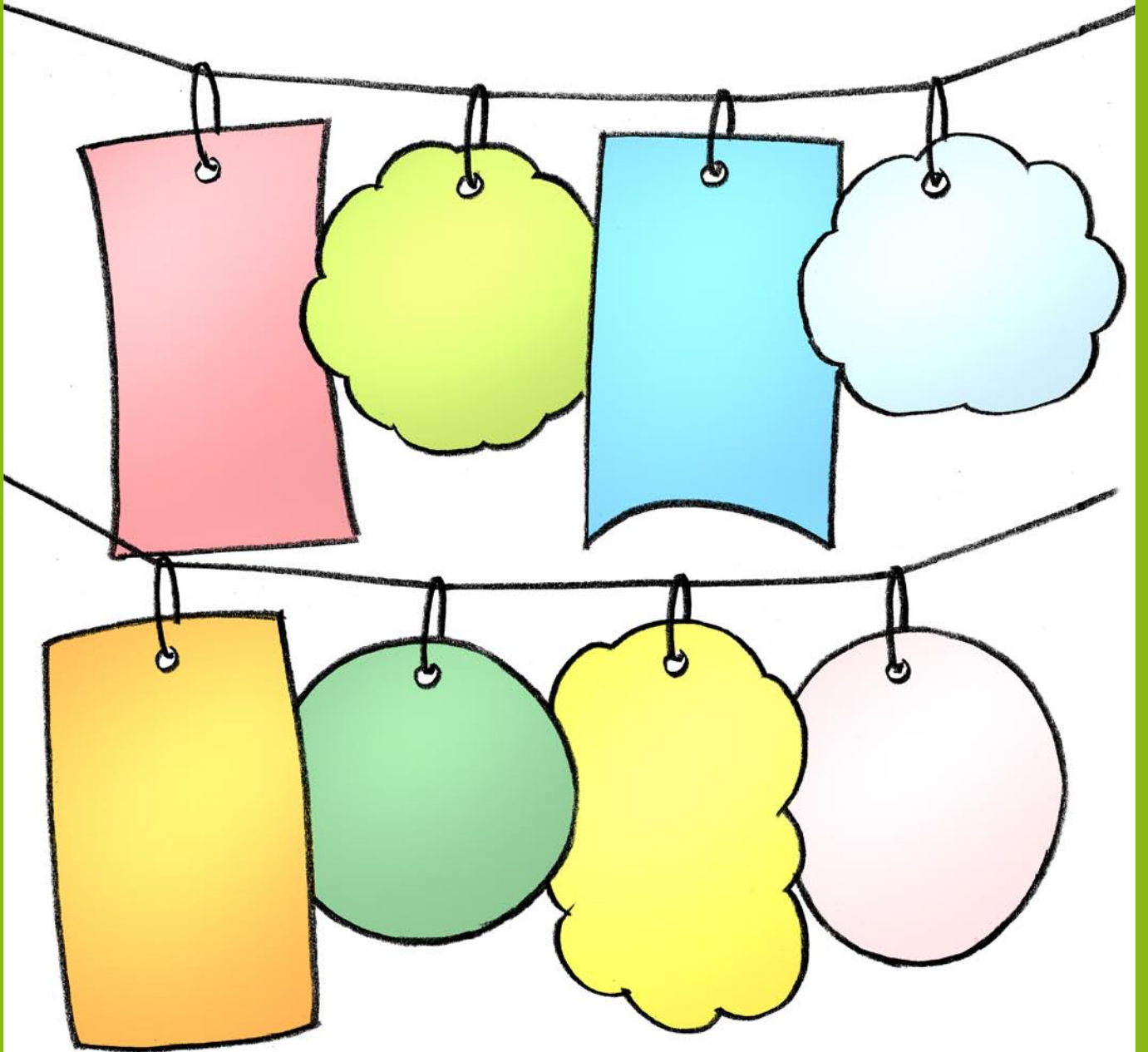
VAD MINNS DU DÅ?

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



Högtider

VILKA OLIKA HÖGTIDER FINNS DET? VAD KAN MAN FIRA?
SKRIV ALLT DU KOMMER PÅ HÄR NERE!



Högtider

VILKA HÖGTIDER OCH FESTER FIRAR DU MED DIN FAMILJ?

.....

.....

.....

ÄR DET NÅGON SKILLNAD PÅ HUR NI FIRAR NU OCH HUR NI FIRADE TIDIGARE?

.....

.....

.....

FIRAR DU NÅGRA HÖGTIDER PÅ SKOLAN?

.....

.....

.....

VAD ÄR VIKTIGAST NÄR DU FIRAR? VARFÖR?

.....

.....

.....

RITA ELLER KLISTRA IN EN BILD PÅ EN HÖGTID SOM ÄR VIKTIG FÖR DIG

Känslor



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are four sets of these lines, each corresponding to one of the emotion bubbles on the left.

Fundera

SKRIV NED ALLA ORD SOM DU KOMMER PÅ SOM HAR MED SKOLAN ATT GÖRA PÅ ETT ANNAT PAPPER.
VÄLJ UT NÅGRA BRA OCH DÅLIGA SAKER OCH SKRIV I BOKEN.



DET BÄSTA MED MIN
SKOLA OCH MIN KLASS:



DET SÄMSTA MED MIN
SKOLA OCH MIN KLASS:

Mitt ansvar som vuxen

VAD ÄR BRA ATT KUNNA SOM VUXEN? SÄTT ETT KRYSS FRAMFÖR SÅDANT DU TYCKER ÄR VIKTIGT ATT KUNNA. VAD ÄR MEST VIKTIGT? FUNDERA OCH DISKUTERA.

- SIMMA
- SY
- ÅKA SKIDOR
- TAPETSERA
- LAGA MAT
- SMINKA SIG
- LÄSA KARTAN
- SPELA FOTBOLL
- RIDA
- DANSA
- BÄDDA SÄNGEN
- LÄSA
- PRATA SVENSKA
- VETA VAD EN BANK ÄR
- STÄDA
- SKRIVA
- SLÅSS
- KLÄ PÅ SIG
- LAGA BILEN
- DRICKA ALKOHOL
- VETA VAD EN FÖRSÄKRING ÄR
- ANVÄNDA EN DATOR
- CYKLA
- TVÄTTA KLÄDER
- SPELA SCHACK
- TALA MÅNGA SPRÅK
- BETALA RÄKNINGAR
-
- PUTSA FÖNSTER
-
-
- KÖRA BIL
-
- RÖKA
-
- LJUGA
-

Framtiden

HITTAR DU UT UR LABYRINTEN FRÅN MITTEN?
SKRIV IN TRE MÅL ELLER DRÖMMAR DU HAR OM FRAMTIDEN I MOLNEN.
(SKRIV HUR DET SER UT OM FEM ÅR ELLER HUR DET SER UT NÄR DU ÄR VUXEN.)



HUR GAMMAL ÄR DU DÅ?

VEM BOR DU MED OCH VAR BOR DU?

.....

.....

VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT NÅ DINA MÅL OCH DRÖMMAR?

.....

.....

.....

.....

Så ser jag ut nu

FOTO PÅ
MIG SJÄLV

JAG HETER:

.....

JAG ÄR ÅR

JAG ÄR CM LÅNG

DET HÄR ÄR JAG BRA PÅ I SKOLAN:

.....

.....

DET HÄR ÄR JAG BRA PÅ HEMMA:

.....

.....

DET HÄR ÄR JAG GLAD ÖVER:

.....

.....

.....

.....

Till dig som är vuxen

Den här boken är ett resultat av ett mångårigt arbete med – och för – nyanlända barn och ungdomar i Strömsunds kommun och i Jämtlands län. Dessutom har vi tagit till oss synpunkter och tankar från barn och vuxna på andra platser i Sverige och ute i världen. Vi har jobbat i projektform med att skapa en metod och material som gör starten i det nya landet så bra som möjligt och migrationsprocessen så begriplig som möjligt för unga kvotflyktingar.

Kanske är du anställd på en skola, en fritidsgård, ett studieförbund eller på en familjecentral. Det spelar inte så stor roll var du arbetar, huvudsaken är att du är en engagerad person som vill hjälpa barnet att arbeta i boken med jämna mellanrum under de första två åren i Sverige. Vi hoppas också att du kan hjälpa honom eller henne att förvara boken under tiden. Vår förhoppning är att boken ska ge barnet möjlighet att reflektera över sin situation här och nu, men också att minnas och reflektera över hur det var förut. Vår erfarenhet är att även de svåra känslorna måste få ta plats, det är okej att prata om sorg, oro och rädslor. Det som behövs är vuxna som ger sig tid att lyssna.

Boken går att använda utan att följa vår röda tråd, men om du eller någon kollega vill få en helhetsbild och gå mer på djupet så finns även en metod- och materialbok. Här presenterar vi bland annat vårt informationsmaterial om Sverige som vi skapat i samarbete med Migrationsverket. För dig som vill jobba parallellt med gruppverksamhet för föräldrar eller barn finns även ett färdigt upplägg som i sin tur har kopplingar till barnets egen bok.

Tanken är att boken ska binda ihop nutid med dåtid – och funderingarna på framtiden. Den blir ett redskap för att jobba med identitet och framtidstro, samtidigt som den förstås ger möjlighet att träna språket och viktiga begrepp. De första sidorna passar bäst i början och de sista passar bäst när man varit i Sverige ett par år. I övrigt handlar det om att anpassa uppgifterna efter barnets ålder och behov – och att använda tolk eller språkstöd så ofta det går.

Berätta gärna för oss vad du och barnen eller ungdomarna tycker om boken. Mejla till begripligt@stromsund.se

Vi som har jobbat med boken och projektet Begripligt hela vägen heter:
Elisabeth Lindholm, Anders Fabricius, Sara Adelhult, Jenniffer Bennoit, Ulrica Engholm, Sara Edvardsson, Berit Holter, Lisa Persson och Maria Nummelin Björklund.



Material och metod:
www.begripligt.nu
begripligt@stromsund.se

Projektet finansieras av Europeiska flyktingfonden,
Migrationsverket och Strömsunds kommun.



My present, my past and my future
ديروز، امروز و فردا
کتاب خودم
Dellie, daeli
lijtjen gâ

HÄR FINNS BILDER SOM DU KAN KLIPPA UR OCH KLISTRA IN I KLOCKORNA.
RITA EGNA BILDER OM DU TYCKER ATT DET SAKNAS NÅGOT.



HÄR FINNS BILDER SOM DU KAN KLIPPA UR OCH KLISTRA IN PÅ KARTAN.
RITA EGNA BILDER OM DU TYCKER ATT DET SAKNAS NÅGOT.

