

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet for timen og sjå Mangfald og følelsar (youtube.com)
	Slik vil vi gjerne det skal vere når vi er i eit mangfald. Kva er det som er bra her?
	- Kva skjer på dette bildet? - Kvifor trur de nokon er stygge med andre slik? - Korleis er dette for jenta i gul kjole? - Kva kan dei andre barna gjere for å hjelpe jenta?
	Ein treng ikkje bli plaga eller utestengt for å kjenne seg utanfor. Det er vanleg å vere usikker på om ein blir likt, og lure på kva andre egentleg synes om seg. - Korleis kan vi sjå at desse ikkje er trygge på kvarandre? - Korleis kunne vi sett om dei var trygge?

Vi er like og ulike på same tid – aktivitet

I denne øvinga skal alle elevane stå, gjerne i ein ring eller på plassen sin, men alle må også kunne sette seg ned og reise seg opp gjentekne gongar i øvinga.

Du les opp frå lista under og instruksjonen til elevane er at dei set seg ned dersom setninga passar, og står/reiser seg om det ikkje passar.

Det kan godt gå litt fort slik at elevane ikkje rekk å kommentere på det kvarandre gjer.

1. Sitt viss du har klappa eit stort dyr
2. Sitt viss du har søsken som kan irritere deg
3. Sitt viss du snakkar fleire språk enn norsk eller engelsk
4. Sitt viss du har vore i eit anna land
5. Sitt viss du skriv med venstrehanda
6. Sitt viss du likar vinter betre enn sommar
7. Sitt viss du likar å sjå på serie
8. Sitt viss du har sett ein serie du likar om igjen mange gongar
9. Sitt viss du likar å game
10. Sitt viss du kan bli kjempeivrig når du gamer
11. Sitt viss du likar å symje
12. Sitt viss du likar å symje sjølv om vatnet er kaldt
13. Sitt viss du har blitt sur ein gong du fekk noko du ikkje likte til middag
14. Sitt viss du har gleda deg masse til noko – og så skjedde det ikkje likevel
11. Sitt viss du har ledd så mykje at magen gjorde vondt
12. Sitt viss du har prøvd å ikkje få sove om natta

13. Sitt viss du har vunne noko
14. Sitt viss du har hatt ein song på hjernen som ikkje ville gå bort
15. Sitt viss du har kjeda deg på skulen av og til
16. Sitt viss du har kjeda deg på fritida også av og til
17. Sitt viss du likar å danse
18. Sitt viss du har skåra mål i fotball
19. Sitt viss du er sliten i beina no
20. Sitt viss du er ein elev i klasse 6... 😊

Refleksjon etter øvinga: alle vi som er her er både like og ulike på same tid – og det er veldig bra!

 Kjønns mangfold	Sjå denne filmen om kjønns mangfold: Kjønns mangfold - YouTube
Ulike forventningar til menneske - arbeidsark	Skriv ut nok slike a3-ark til at elevane kan få jobbe med dei i grupper på 2-5. Det er tre ulike ark; jente, gut og «menneske uavhengig av kjønn». Gruppene kan jobbe med ulike ark, eller alle kan fylle ut alle tre. Etter dei har jobba ei stund er det fint om de samanliknar litt. Er det forskjell på forventningar til kjønna, og om det berre handlar om menneske generelt?
	Vil de jobbe vidare med det å vere utanfor i mangfaldet? I så fall kan de sjå filmen Føler du deg utenfor? - YouTube og gjere øvingane som kjem etter.
Gjer denne øvinga om å passe inn eller bli utanfor Klipp opp lappane med ulike måtar å helse på frå arket, og legg dei i noko elevane kan trekke lappen frå. Sørg for at det ikkje er fleire lappar enn elevar, slik at dei to lappane som er unike blir trekt. La det vere minst to eller fleire av dei andre lappane. Dersom de er fleire enn 24 elevar så skriv du ut to ark, men <i>ikkje</i> ta med fleire av dei som er unike. Instruer elevane til å trekke ein lapp og sjå kva som står på den, men ikkje vise/fortelje til nokon andre. Når øvinga startar skal alle elevane gå roleg rundt i rommet og helse på kvarandre med akkurat det ordet som står på sin lapp. Når dei har funnet andre som helsar på same måte som seg sjølv, går dei vidare saman. Målet er å finne alle som helsar på same måte og danne ei gruppe. Når alle har funnet gruppa si er det 2 som står att aleine. Reflekter saman med elevane: • korleis kjennes det å ikkje finne nokon ein passar saman med? • Korleis kjennes det å prøve å få med fleire, men dei som er aleine passar ikkje inn? • Korleis kunne ein fått det til å passe slik at alle hadde nokon å vere med?	
	Les historia om Alex: Alex går i 6. klasse. Det spelar ikkje noko rolle om Alex er gut eller jente, for det vi får høyre om Alex gjeld for menneske uavhengig av kjønn. Derfor heiter hovudpersonen Alex.

Alex har vener. Mange, egentleg. Både gamle og nye. Både jenter og gutar.
Alex er sjeldan åleine, for det er morosamt å vere saman med Alex som er lett å snakke med – og ganske god i det meste.

Men likevel kjenner Alex ofte ei litt vond og rar kjensle inni seg og kan tenke «Kvar passar eg inn?» og «Kven passar eg egentleg saman med?»

Alex har prøvd mange fritidsaktivitetar: fotball, handball, kampsport, speidar og korps.

Og har ikkje vore dårleg på noko av det – men heller ikkje best.

Og kvar gong, etter ei stund, går motivasjonen ned.

Det kjennest ikkje heilt rett å fortsetje.

Foreldra seier:

«Du kjem til å finne di greie.»

Men Alex veit ikkje heilt kva den greia er.

På skulen synest Alex det verkar som om alle andre er så sikre på seg sjølv.

På kven dei er. På kva dei vil. Dei gjer faste ting. Er med i ein fast gjeng.

Er skråsikre på kva musikk dei likar, kva som er fint eller stygt, og kva som er best av det meste.

Alex derimot kjenner det ikkje slik.

Eg veit ikkje heilt kva eg likar eg, tenker Alex, og eg veit ikkje heilt kva eg meiner alltid heller.

Og då kjem tankane.

Masse kritiske spørsmål som får Alex til å kjenne seg litt rar.

Kanskje også litt feil?

For er det ikkje meininga at ein skal vite kva ein likar og kva ein vil?

Etter historia:

Bruk arket «ulike strategiar for Alex» og la elevane samarbeide i grupper og velje dei 2-3 strategiane dei meiner er best, og argumentere for desse.

Sjå filmen om piggsvinet som kjente seg utanfor



Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? 1:16 Erste Group

Sjå filmen om piggsvinet som var utanfor på grunn av piggane sine, men fekk hjelp frå dei andre til å passe inn: [Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube](#)



La elevar jobbe saman og kome med konkrete forslag til kva dei kan gjere for å passe på at ingen kjenner seg utanfor.

- Elevane kan gjerne rollespele at nokon er utanfor (bør ikkje vere ein elev som faktisk ofte er utanfor) og at dei andre legg merke til dette og inviterer med.
- Korleis kan ein legge merke til at nokon er utanfor?
- Korleis kan ein vise med blick og kroppsspråk at ein er velkomen med?
- Korleis inkludere andre også på nettaktivitetar?

Litt Frosketid?



I løpet av timen kan de gjerne og ha litt Frosketid: [Pust med naturen \(s-pust\) - YouTube](#)