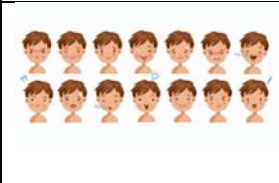
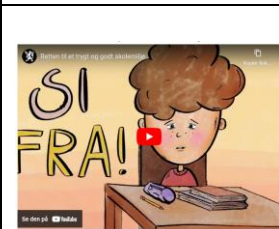


| SKJERMEN VISER:                                                                                                                                                          | I TIMEN:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | <p>Introduser timen og vis filmen <a href="#">Trygg skolestart - YouTube</a> til elevane.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                          | <p>Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Huskar du korleis det var når du var ny på skulen her? Har vi fått til å bli meir trygge på kvarandre?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kva kan vi gjere for at alle skal kjenne seg trygge i klassa vår?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Vis med kropp og blikk at du vil ha alle med!</p>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Korleis viser vi at vi vil ha med alle - korleis viser vi med blikk og ord at vi ikkje vil ha med alle?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Alle må vere trygge for å lære og for å ha det bra.</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>I filmen seier dei at alle må vere trygge for å lære og for å ha det bra. Det skal vi jobbe med no.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Å vere ein god elev</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Å vere ein god elev - til læraren</li> <li>Eg er ein god elev - med elevane</li> </ul>                 | <p>Bruk materiell frå Å ver ein god elev-boksa, der ligg også forklaringar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Kva kan vi gjere for å gjere kvarandre trygge?</p> <p><a href="#">Være venner – 1. episode (Sesong 1) – NRK TV</a></p>                                                | <p><b>Kva kan vi gjere for å gjere kvarandre trygge?</b></p> <p>Sjå <a href="#">Være venner – 1. episode (Sesong 1) – NRK TV</a> Sett filmen på pause når de kjem til den dårlege slutten og snakk saman før de ser den gode slutten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Korleis har Elias det no? Kva kjenner han inni seg – kva følelse har han?</li> <li>Kva hadde han trengt frå læraren sin for å kjenne seg betre?</li> <li>Kva hadde han trengt frå elevane for å kjenne seg betre?</li> <li>Kva kunne han gjort sjølv?</li> </ul> <p>Sjå resten av filmen saman.</p> <p>Dersom de har nye elevar i klassa kan de godt ta ei runde og sei namn og «1 ting som eg ville likt om eg var ny i klassa er ...». Dette trener mentaliseringsevna til elevane. Dei ser den nye eleven «innanfrå» og seg sjølv «utanfrå», og det kan dei bruke til å forstå kva dei kan gjere for at den nye eleven skal kjenne seg trygg saman med dei.</p> |
| <p>Å vere ein god skolevenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Å vere ein god skolevenn - til læraren</li> <li>Å vere ein god skolevenn - med elevane</li> </ul> | <p>Bruk materiell frå Å vere ein god skolevenn-boksa, der ligg også forklaring.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                        | <p><b>Film om trygt skolemiljø</b></p> <p>Sjå ein av desse og snakk om retten til å ha det trygt og godt på skolen:</p> <p><a href="#">Retten til et trygt og godt skolemiljø - YouTube</a></p> <p><a href="#">Trygt skolemiljø for alle barn on Vimeo</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Teikne trygg og utrygg

Teikn to store «peparkakemenn» på kvart sitt store ark. Skriv TRYGG som overskrift på den eine og UTRYGG på den andre. Start med UTRYGG: snakk saman i klassa eller mindre grupper, og teikn/skriv på arket:

- Kva kan gjere at vi blir utrygg på skulen? (skriv opp dette utanfor figuren)
- Kva kjenner vi i kroppen når vi er utrygg? (skriv dette inni kroppen på rett plass)

Fortsett på TRYGG: snakk saman i klassa eller i mindre grupper, og teikn/skriv på arket

- Kva gjer at vi kjenner oss trygg på skulen? (skriv opp utanfor figuren)
- Kva kjenner vi inni oss når vi er trygge/har det bra? (skriv opp inni figuren)

Etterpå oppsummerer de med å finne ut kva det er lurt at vi gjer slik at alle får kjenne seg trygge.

### Leikar som fremmer relasjonar

- **Bytt namn!**

Mål: Skap god stemning og ha det gøy i klassa!

Introduser leiken: Alle skal gå rundt i klasserommet og helse på kvarandre. Første gang du helser på nokon, skal du bytte bort namnet ditt! For eksempel dersom Per og Emma helser, skal Per neste gong presentere seg som Emma, og Emma må presentere seg som Per, og slik må dei fortsette å bytte namn med den dei helsar på. Når nokon helser på ein annan og får sitt eige namn tilbake, er dei ute av leiken. (frå [Ingen-utenfor Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplanen PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

- **Det vi har til felles!**

Mål: Elevane oppdagar nye ting om kvarandre og finner ut at dei har mykje til felles.

Del inn i grupper i 4-5 og gi dei eit ark å skrive på. Kvar gruppe skal finne for eksempel: 2 ting alle likar å gjere på fritida, 2 ting alle likar veldig godt å ete, 2 songar alle likar og 2 ting alle synes er morosamt.

Etterpå presenterer gruppene funna sine for klassa.

- **Hus-menneske-jordskjelv**

Mål: Elevane lærer å leike på tvers av «etablerte» grupper i klassa, dei blir tryggare på kvarandre og flinkare til å invitere andre med på leik.

Del grupper inn i tre og tre, med unntak av ein elev som skal ha kommandoen. Be gruppene spreie seg utover golvet og sei at to elevar skal ta kvarandre i hendene og lage hus, der armene er tak. Den tredje personen skal stå inne i huset og er menneske. Når husa er ferdig, senkast alle taka ned rundt mennesket.

Eleven som har kommandoen, ropar ut anten «hus», «menneske» eller «jordskjelv».

- *Hus!* = Alle husa (to og to elever) hever armene til tak og beveger seg for å finne et nytt menneske.

- *Menneske!* = Alle som står i husa, må kome seg ut og finne eit nytt hus.

- *Jordskjelv!* = Alle husa oppløysast, og alle inkludert den som har kommandoen, får i oppgåve å danne nye hus med nye menneske. Den eleven som blir til overs, stiller seg i midten og er nestemann som skal rope ut.

Tips til dialog

- ✓ I denne leken er det viktig at alle er med. Korleis trur de det følast å føle seg utanfor i ei klasse?
- ✓ Er de flinke til å invitere andre med i leik når de er i skulegarden eller på fritida?
- ✓ Korleis ønsker vi å ha det i vår klasse?

(frå [Ingen-utenfor Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplanen PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

- **Finn gruppa di fort**

Gi instruksjonar om at elevane skal samle seg i grupper etter dei kriteria du gir, og når gruppa er komplett så set dei seg ned på bakken til neste instruksjon. Dei som ikkje fekk til å lage gruppa kan anten vere ute av leiken, eller du kan velje å la dei fortsette i neste runde utan at det er konkurranse. Kriteria kan vere for eksempel: Grupper på 5, 2 jenter og 2 gutar, dei som har bursdag i same månad, dei som har lik farge på bukser, dei som har omtrent like langt hår. Du kan godt ha på musikk for stemning medan elevane finn gruppene sine, og stoppe den når alle sit, før ny instruksjon.

- **Sola skin på**

(Relasjonsbyggjande aktivitet som elevar brukar å like, og dei lærer litt om kvarandre)

Øvinga startar med at alle elevane sit i ein sirkel, men det er ein stol for lite. Ein av elevane, eller lærar, står i midten og sei: sola skin på alle som.... (tema; noko som angår dei sjølv) Til dømes; alle som har dongeribukse på seg, alle som likar sjokoladekake, alle som har hund eller katt, alle som synes ..... er bra... osv.

Alle som kjenner seg att i dette reiser seg og må finne seg ny stol - også den som står i midten. Den som ikkje finn seg ny stol, skal stå i midten og startar igjen med å sei; sola skin på alle som....

- **Fruktsalat**

Same konseptet som sola skin på, men elevane treng ikkje kome på alternative ting sjølve. Alle sit i ring og de blir einige om 3 typar frukt slik at kvar tredje elev til dømes blir eple, så banan og så appelsin. Ein står i midten og seier «Eple» og då skal alle epla bytte plass – og den som står i midten tek ein ledig stol. Den som ikkje fekk sitte står no i midten og seier «Appelsin» og så vidare. Ein kan også seie «Fruktsalat» og då skal alle reise seg og bytte plass. Denne leiken er veldig fin å bruke når ein sit i ring for å endre på plasseringa av elevar dersom nokon blir sittande å forstyrre. Då stoppar du leiken når du har fått plasseringa du ønskjer.

### **Filmar å bevege seg litt til**

Her ligg nokre forslag, men utvalet på nett er stort. Det å sitte lenge stille er verken bra eller lurt for desse minste elevane. Prøv å finne små aktivitetar som avbrekk, anten slike filmar, Frosketid, eller songar og aktivitetar som ikkje er på nett.

**Litt Frosketid?** Gjer øvinga [Trygg stad \(PDF, 504 kB\)](#)

### **Eit lite utsjekkrituale de kan prøve:**

På slutten av kvar skuledag kan du gi elevane dine eitt spørsmål dei skal svare på før dei går. Dei kan anten skrive det på ein liten lapp og legge lappane i ei lita korg, eller dei kan sei dei munnleg til deg på veg ut døra. Neste morgon kan du starte dagen med å gi 2-3 eksempel på gode svar frå gårdsdagen.

Eksempel på spørsmål du kan stille er:

- Kva var favorittaktiviteten din denne skuledagen?
- Kva var det beste du lærte i dag?
- Kom på 1 snill ting du gjorde for nokon i dag?
- Kva håper du at du får lære om i morgon?