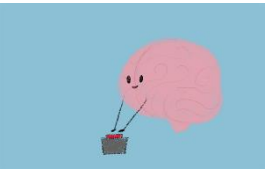


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer hva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den starter med at hjernen vår snakker, og det høres kanskje litt rart ut, men da vet dere i alle fall hvorfor stemmen er så rar. Se: Trygg på skolen - YouTube
	Se bilde fra filmen og snakk om det dere så: Hva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?
	Hvordan virker det alarmsystemet egentlig?
	Er alarmsystemene våre like og reagerer likt på det samme?
Aktiviteter dere kan bruke: Hva ville du helst? Lek/øvelse der lærer leser opp to ulike hypotetiske alternativ som elevene skal velge mellom. Du peker til ulike sider av rommet, eller to ulike hjørner, og så går elevene til det alternativet de helst ville valgt. Når de har kommet til sitt alternativ snakker de med de som valgte det samme og kommer fram til gode grunner til hvorfor dette er best. Etterpå kan gruppene få argumentere for sitt valg om de vil det. Eksempel på ting de kan velge mellom – «Ville du helst ...»: - Kunne bli usynlig eller fly? - Gå inn i et spøkelseshus eller hoppe fra fallskjerm? - Holde en slange eller en edderkopp? - Gå alene gjennom en mørk skog eller synge alene framfor hele skolen? - Kose med en valp eller ri på en hest? - Sitte på bussen med en helt fremmed person eller en fra skolen som du ikke kjenner? - Klatre høgt opp i et tre eller gå langt inn i ei mørk hule? Akkurat som meg! Dette er en aktivitet som gjør at elevene blir bedre kjent og tryggere på hverandre: - Alle elevene står i en sirkel - En og en elev tar et steg fram og sier et fakta om seg selv som for eksempel «jeg har ei søster.» - Om dette stemmer for flere elever, så tar disse elevene et skritt fram og sier «akkurat som meg!» - Så tar den neste eleven et steg fram og sier et fakta som stemmer for denne eleven, og de andre det stemmer for går inn i ringen og sier «akkurat som meg!» - Og dette fortsetter fram til alle elevene og voksne i sirkelen har fått sagt noe om seg selv. - Om det er tid så kan det være flere runder rundt sirkelen.	

Bygg tårn

Del inn i grupper på 3-5 elever og gi gruppa 10 A4-ark. Hver gruppe skal samarbeide så godt de kan for å bygge det høyeste tårnet av disse arkene. Hvordan er det lurt å brette og stable dem for å få til den beste konstruksjonen?



Retten til et trygt og godt skolemiljø

Se [Film fra Jegvet.no om et trygt og godt skolemiljø](#)
eller [Retten til et trygt og godt skolemiljø - YouTube](#)

- Hva betyr å ha et trygt og godt fysisk skolemiljø?
- Hva betyr det å ha et trygt og godt psykisk skolemiljø?
- Hva kan vi gjøre for å få det trygt og godt i klassen? På skolen?
- Hva betyr det å være inkluderende?

- Hva betyr å ha et trygt og godt fysisk skolemiljø?
- Hva betyr det å ha et trygt og godt psykisk skolemiljø?
- Hva kan vi gjøre for å få det trygt og godt i klassen? På skolen?
- Hva betyr det å være inkluderende?

Se gjerne [denne sida fra Redd Barna](#) for å snakke mer om dette.

Fadderklasse?

- ▼ Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:

Bruk opplegg fra «å være en god skolevenn»

Bruk opplegg fra «å være en god elev»