





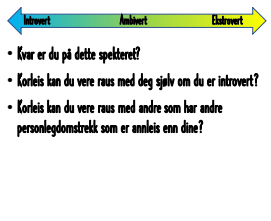



<p>Viser på skjermen:</p>	<p>1 timen:</p>
	<p>Temaet for februar er mangfold, og denne timen handler om å være raus. Raus i møte med andre, og raus med seg selv. Ungdommer i deres generasjon er gjerne åpne for at det er greit å være ulike. Men hvordan viser dere det i praksis? Vi starter med: Zak Abel - Be Kind (Official Video) - YouTube</p>
	<p>Hva er «Be kind» på norsk. Er det bare snill? Eller er det også god eller raus?</p>
	<p>Hvordan kan ungdommer være raus med hverandre og hva får du igjen selv for å være raus med andre?</p> <p>Prøv å lage ei felles liste i klassa med konkrete eksempel på hvordan ungdom kan være raus med hverandre, og hva som er bra med å være det.</p>
	<p>Her Livet&Sånn sine forslag. Ligner de på dem dere kom med? Hva tenker dere om disse?</p>
	<p>Mange av måtene vi er ulike på viser utenpå. Men folk som ser like ut kan selvsagt være veldig ulike. Vet du forresten om du er introvert, ekstrovert eller ambivert? Her er en tabell som viser litt forskjellen, og så skal vi se Kort Fortalt sine filmer om det:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Kort fortalt - Livsmestring – 20. Introvert (Sesong 3) – NRK TV • Kort fortalt - Livsmestring – 21. Ekstrovert (Sesong 3) – NRK TV • Kort fortalt - Livsmestring – 22. Ambivert (Sesong 3) – NRK TV <p>(Dere kan se alle i ett strekk, de spiller videre av seg selv. Vis oversikten igjen etterpå, slik at elevene kan vurdere hvor de selve er på dette spekteret. Si at overgangene er gradvise. Man kan for eksempel være ambivert, men mer mot ekstrovert enn introvert. Eller være introvert, men i retning ambivert.)</p>
	<p>La elevene snakke med hverandre etterpå:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor er du på dette spekteret? • Hvordan kan du være raus med deg selv om du er introvert? • Hvordan kan du være raus med andre som har andre personlighetstrekk som er annerledes enn dine?
	<p>I løpet av timen, og ellers i løpet av måneden, kan dere gjerne bruke denne lille pusteøvinga 478 pusteøvelse (youtube.com)</p>

Spørje om ulikskap

Spørre om ulikhet

Forklar til elevene: Når vi er sammen med andre som er ulike oss selv er det heilt naturleg å bli nysgjerrige og lure på ting om det vi er ulike med. Når vi blir nysgjerrige får vi ofte lyst å stille spørsmål. Men har dere tenkt over at noen ganger så får spørsmål oss til å bli lei oss, mens andre spørsmål gjør at vi kjenner oss bra? Måten vi spør på – orda vi bruker og tonefallet/ansiktsuttrykket vi spør med – har alt å si for om du blir opplevd som en raus person som ønsker å forstå, eller en som vil heve deg over andre og trykke dem ned. Vi skal se en liten snutt fra NRK-serien «Ikke spør om det»

[Ikke spør om det – 4. Annerledes ansikt \(Sesong 3\) – NRK TV](#) – stopp etter

«Stirre eller spørre» før neste spørsmål om barbering og sminke.

Så disse menneskene har ansikt som skiller seg ut fordi ansiktet deres er annerledes, og de synes altså at det er greit at folk spør om det de ser – om de spør på en ok måte. Men hvordan spør vi på en ok måte?



Still spørsmåla under på ulike måter slik at det får ulik betydning:

Del elevene i grupper på to eller tre som kan bytte på å si disse setningene til hverandre. De må sei hver setning på ulike måter som får ulikt budskap:

- «Har du fått deg ny genser?»
- «Har du sove godt i natt?»
- «Er du så god i fotball du da?»
- «Har du tenkt deg på fest i helga?»
- «Hva er det du lukter i dag?»
- «Hvor er du fra da?»

Snakk sammen etterpå i klassa: Hva er det som avgjør om et spørsmål blir opplevd raust og positivt eller negativt som plaging? Kan spørsmål bli opplevd som negativt/plaging uten at det var ment sånn? Hva må vi huske når vi stiller spørsmål for å bli opplevd som vennlige? Når er det beste å ikke spørre i det heile tatt?