

Bilde på skjermen:	Kva de snakkar om eller gjer til bildet
	På skolen er barna elevar. Fordi få vaksne har ansvar for mange elevar må alle elevar i same klasse/gruppe stort sett gjere det same for at lærar skal klare å hjelpe alle samtidig. For at elevane skal ha det bra, og lærar skal ha det bra, er det viktig at alle elevar trener på å klare nokre få reglar:
1. Høyre på lærar 2. Følgje beskjedar 3. Rekke opp handa 4. Vente på tur	Peik og les, men gå igjennom kvar enkelt på dei neste bilda. Vis gjerne også plakaten og heng denne opp på klasserommet.
1. Høyre på lærar 	Den første regelen er å høyre på lærar, eller på andre vaksne på skolen. Her ser vi at barna høyrer på med øyret sitt og med augene. Når vi ser på den som snakkar så viser vi at vi følger med og får med oss det som er sagt.
1. Høyre på lærar 	Elevane høyrer på lærar både når vi lærer om ting, når vi treng hjelp med noko, og når noko skjer mellom elevane.
1. Høyre på lærar? 	Høyrer desse på læraren sin? Korleis ser vi det?
1. Høyre på lærar? 	Høyrer desse på læraren sin? Korleis ser vi det?
2. Følgje beskjedar 	Den andre regelen er å følgje beskjedar. Beskjedar kan vere mykje forskjellig. Kva har desse fått beskjed om å gjere trur du?
2. Følgje beskjedar 	Kva beskjed har desse fått? Ikkje alle beskjedar er like gøy, men dei er nødvendige for at alle skal ha det trygt og godt, og lære viktige ting.
3. Rekke opp handa 	Den tredje regelen er å rekke opp handa. Skal tru kvifor det er viktig? Kva hadde skjedd om alle berre snakka akkurat når dei ville? Kan de vise korleis ein rekker opp handa for å vise at de vil seie noko?
3. Rekke opp handa 	Når mange vil seie noko på same tid blir det mange hender i veret. Da treng vi ein regel til:

 Vente på tur	Å vente på tur! Vente til det er din tur å snakke for eksempel.
 Vente på tur	Eller at det er din tur i ei kø du står i. Å vente kan vere veldig vanskeleg! Men det blir lettare når ein har øvd litt.
1. Høyre på lærar  2. Følgje beskjedar  3. Rekke opp handa  4. Vente på tur 	Her er dei fire reglane. Kven huskar dei? Vi vaksne vil prøve å legge merke når de er gode på å følge desse reglane, og hjelpe å huske dei når de gløymer. Det kjem til å gå veldig bra.
	Når alle elevane er opptatt med ting er det ikkje alltid så lett å få med seg at det kjem ein beskjed. Derfor har vi lærarar ulike triks for at elevane skal oppdage at no skal dei høyre etter. På bildet her viser elevane ein slik måte: Lærar viser bevegelsen og kviskrar/seier stille: «Alle som høyrer meg no ta på panna si» «Alle som høyrer meg no ta hendene på skuldrane sine» «Alle som høyrer meg no, gi deg sjølv ein god klem» «Alle som høyrer meg no, ta på nasen din» «Alle som høyrer meg no, knips» «Alle som høyrer meg no – tommelen opp» Og da har alle fått med seg at det kjem ein beskjed. (Denne kan du variere akkurat som du vil, men slutt gjerne med same bevegelse kvar gong, tommel opp eller hand i lufta. Etter kvart treng de berre denne eine bevegelsen) Om du har andre favorittar for å få merksemd utan å rope, introduserer du denne også no. Så kan de øve på dei saman.
	Dette bildet viser forslag til kva vi innimellom kan gjere for å strekke litt på oss, for det er slitsamt å sitte stille alt for lenge.
	Nokre ting vi gjer på skolen kjem du til å like godt. Du får det til, og det er spennande og gjer det lett å gjere det du skal
	Andre ting likar du kanskje ikkje så godt. Kanskje er det vanskeleg, eller du synes det er kjedeleg, og du lengtar etter friminutt eller noko anna å gjere på. Det er heilt greitt. Vi er ulike og likar ulike ting. Kanskje kan læraren din hjelpe deg å få det til på ein annan måte? Eller kanskje kan du få gjere noko du likar når du har gjort ferdig noko du ikkje likar så godt?
	Det hadde vore veldig bra om alle elevar alltid berre hadde det bra og alltid fekk til å følgje med å arbeide med det dei skal. Men slik er det ikkje. Nokon kjem til å kjede seg av og til. Nokon kanskje saknar nokon, eller tenker på noko som er trist. Og nokon blir kanskje veldig trøtte, eller drøymmer seg bort til ein annan stad. Vi vaksne skal prøve å hjelpe så godt vi kan.
	Dette bildet er meint som inspirasjon til moglege helse-ritual på morgonkvisten. Elevane kan sjølve velje kva måte dei vil helse på, men alle møter blikket til læraren, blir sett, og koplars seg på læraren for dagen.