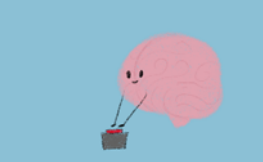
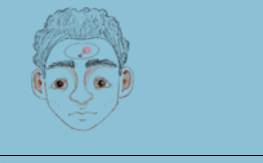


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer kva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den startar med at hjernen vår snakkar, og det høyrast kanskje litt rart ut, men då veit de i alle fall kvifor stemma er så rar Sjå: Trygg på skolen - YouTube
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: Kva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?
	Korleis verkar det alarmsystemet eigentleg?
	Er alarmsystema våre like og reagerer likt på det same?
Korleis vil vi ha det saman i klassa for å kjenne oss trygge? Dette kan vere ein god måte å jobbe med klassereglar på: - Kvar elev skriv ned 4 forslag til klassereglar dei meiner klassen bør ha. 2 og 2 elever samanliknar det dei har skrive og må bli einig om 4 forslag til klassereglar til saman. - Lærar set saman 2 og 2 grupper, slik at dei blir 4 og no skal desse bli einige om kva 4 reglar dei meiner klassa skal ha. - Slik fortsett dette med grupper på 8, så 16 eller eventuelt hopp til å dele klassa i to, men fortsatt slik at dei som hittil har vore i same gruppe fortsett saman. - Dei to siste gruppene skal skrive ned sine 4 forslag på tavla og så skal heile klassa bli einige om kva 4 reglar dei vil ha som klassereglar. - Nokon får ansvaret for å lage dette til ein fin plakat som kan henge framme, og som alle kan skrive namnet sitt på. Bruk eventuelt «Trygghetsmeny» (eige vedlegg) og la elevane sitte i små grupper og fyller ut menyen med ting dei synes er hjelpsame for å kjenne seg trygge saman på skulen, og kva «allergiar» som kan gjere det utrygt. Oppgåva bør forklarast med nokre eksempel, og de kan gjerne gjere litt av det i lag først, og så jobbar dei i grupper etterpå. Klarer de å fyller ut ein felles trygghetsmeny som klassa er einige om til slutt?	
	Sjå musikkvideoen One & Only Me (Lyric Video) - YouTube og syng gjerne med!
	Be elevane snakke saman og kome med forslag til kva vi kan legge merke til i skoledagen som gjer det lettare å kjenne seg trygge på seg sjølv. Bilda er inspirasjon, kanskje kjem dei på fleire ting dei kan legge merke til? Snakk litt saman i klassa og sjå kor mykje dei kom på. Tips elevane om at det som står på bildet er ting dei sjølve kan gjere for å få andre til å kjenne seg trygge også!

Aktivitetar de kan bruke:

To sanningar og ei løgn – gruppeversjon

2-3 elevar jobbar saman og skal snakke stille saman for å kome på 2 ting som er sant om dei, og ein ting som ikkje er sant om nokon av dei. Type «Alle/begge har vore på kino i sommar», «Ingen av oss likar taco» og «Alle/begge tørr å hoppe fra 5-meteren». Så skal gruppene presentere desse «sanningane» for klassa eller for andre grupper som skal prøve å gjette kva som er sant og kva som er løgn. Det er om å gjere å lure dei andre.

Kva ville du helst?

Leik/øving der lærar les opp to ulike hypotetiske alternativ som elevane skal velje mellom. Du peikar til ulike sider av rommet, eller to ulike hjørne, og så går elevane til det alternativet dei helst ville valt. Når dei har kome til sitt alternativ snakkar dei med dei som valte det same og kjem fram til gode grunnar til kvifor dette er best. Etterpå kan gruppene få argumentere for sitt val om dei vil det.

Eksempel på ting dei kan velje mellom – «Ville du helst...»:

- Kunne bli usynleg eller fly?
- Gå inn i eit spøkelseshus eller hoppe frå fallskjerm?
- Halde ein slange eller ein edderkopp?
- Gå aleine gjennom ein mørk skog eller synge aleine framfor heile skulen?
- Kose med ein kvalp eller ri på ein hest?
- Sitte på bussen med ein heilt framand person eller ein frå skulen som du ikkje kjenner?
- Klatre høgt opp i eit tre eller gå langt inn i ei mørk hole?

Kva gjer du?

Alle elevane står i ein ring. Ein startar med å mime ein aktivitet, for eksempel «gå på ski». Den som står til høgre spør eleven: «Kva gjer du?» og den andre svarer noko anna enn denne faktisk mimar, for eksempel «Eg søv». Då må den andre eleven mime at den søv til den som står på si høgre side, som igjen spør «Kva gjer du?» og så svarar eleven noko ann enn den mimar igjen – og det er det nestemann må mime. Slik går det heile sirkelen rundt, helst i ganske raskt tempo.

Målet her er mest berre å ha det gøy i lag og bli trygge på kvarandre.

Stille-rekker

Del klassa i to lag som konkurrar mot kvarandre på kvar si side av klasserommet. Elevene skal stille seg på rekke etter instruksjonar utan å snakke med kvarandre. Dei må bruke kroppsspråk eller observasjon for å få det til i samarbeid, og det er om å gjere å lage ferdig rekka først – men den må også vere riktig. Prøv å unngå å stille seg etter høgde på elevane då dette kan vere sårbart, bruk heller alternativ som:

- Bursdagsdato (ikkje månad, bare dato mellom 1 og 31)
- Farge på klesplagg på overkroppen etter regnboge og eventuelt skala frå kvit til svart
- Alfabetisk etter fornamn
- Antall bokstavar i fornamnet sitt

Fadderklasse?

Bruk opplegget i boksa

▼ Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:

Litt Frosketid? Gjer øvinga Trygg stad.

Eit lite utsjekkritual 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?
- Kva var det kjekkaste denne dagen?