



# Trygg - august 9. trinn

## Trygg i val

*Kompetansemål denne timen:*

- I generell del av Kunnskapsløftet 2020 står det: Eit raust og støttande læringsmiljø er grunnlaget for ein positiv kultur der elevane blir oppmuntra og stimulerte til fagleg og sosial utvikling. Kjenner elevane seg utrygge, kan det hemme læringa. Trygge læringsmiljø blir utvikla og haldne ved lag av tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane.
- Elevane skal kunne reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar (samfunnsfag).

*Til læraren:*

Tema denne timen er «Trygg i val». Elevane får høve til å bli medvitne kva dei vil gjere for å ha eit godt skuleår der dei er trygge på seg sjølv, på kvarandre og på skulen.

Det du skal ha med til denne timen er:

- A4-ark delt opp til 8 lappar slik at elevane får 1-3 lappar kvar.
- Døgnplanleggingsskjema – eitt til kvar elev. Elevane treng noko å skrive med.
- Utskrift av denne timen som hjelp til deg.

I august har vi ikkje oppgåver for djupnelæring fordi månaden er kort.

Sjå gjerne dette heftet frå Forandringsfabrikken gir gode tips for trygghet i klassa [Verktøy: TRYGT I KLASSEN \(2020\) - Forandringsfabrikken](#)

1. Sjå denne musikkvideoen: [Astrid S - Good Choices \(#GoodChoicesVideo\) - YouTube](#)

Del opp A4-ark i 8 lappar og la elevane få 1-3 lappar kvar. På kvar lapp skal dei skrive:

- Kva gode val har eg lyst å gjere for meg sjølv no ved nytt skuleår?

Be dei brette lappane og samle dei inn i ei boks. Trekk opp nokre lappar og les kva som står på dei.

Forsterk dei som har viktige poeng. Unngå at det blir fokus på kven som har skrive kva.

2. Sjå ein av, eller gjerne begge, desse filmene om å føle at ein må endre seg for å vere bra nok: [I Became Popular and it Changed Me - YouTube](#)

Be elevane snakke med kvarandre i grupper for å finne ut:

- Kva skal til for at det skal kjennast greitt å vere seg sjølv?
- Kva kjenneteiknar situasjonar der vi kan vere heilt trygge?
- Kva kan vi gjere i klassa for at alle skal kunne vere trygg på seg sjølv her?

3. Når vi spurte elevar kva dei ønska å lære om temaet trygg, ønska over halvparten å lære kva dei kunne gjere for å kjenne seg meir trygg på seg sjølv og andre. Denne øvinga handlar om det: [Trygg på meg sjølv - YouTube](#) Gjer den saman i klassa. Nokre vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om dei forstod poenget: *Det er normalt vere opptatt av kva andre tenker om ein, men det er slitsamt og lite hjelpesamt. Det er betre om ein prøver å heller fokusere på det ein har rundt seg.*
4. Det å finne ut kva som er «bra nok» er viktig for å kjenne seg trygg på seg sjølv. Det meste av det vi gjer tek tid, og det å finne ut kor mykje tid vi er villige til å bruke på ulike ting kan også hjelpe oss. Noko bør vi prioritere tid til. Ungdom treng 8-10 timar søvn til dømes, og det å sove for lite kan føre til at vi lærer dårlegare, fungerer dårlegare og dermed også blir mindre trygge på oss sjølv. Del ut «Døgnplanlegging-skjema» (lenke her) og be elevane fylle ut denne slik dei trur dei bør planlegge døgnet sitt for å kjenne seg trygg på seg sjølv.
5. Avslutt med å sjå kva TIX seier om å vere trygg på seg sjølv: [TIX på P3 Gull 2020 - YouTube](#)
6. Dersom de har tid kan de gjerne avslutte slik de starta timen, med at elevane skriv sine gode val no etter å ha jobba med temaet.

### Jobbe vidare med temaet:

Gjerne bruk timen "Trygg i presentasjon".

La elevane sjå denne filmen og skrive ned undervegs kva dei sju råda er [7 Things To Remember When You Think You're Not Good Enough - YouTube](#)

- La elevane snakke saman to og to om det er nokon av desse råda dei har lyst å huske på vidare.
- Elevane kan jobbe individuelt med å finne ut kva dei ønsker å bli meir trygg på dette året, og kva dei kan gjere for å oppnå dette
- Gjer tryggleiksøvingar eller leikar i klassa frå dette heftet frå Robust Ungdom <https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/9-trinnsamlingene/lekehefte-2/>