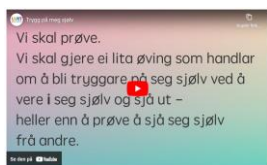


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser poenget med Livet&Sånn-timer, og kva som er temaet denne timen. Målet er at vi skal bli meir bevisste på dei tinga vi seier og gjer slik at alle kan kjenne seg trygge på kvarandre her i klassa. Skole er eigentleg trygt, men kjennes ikkje alltid trygt for alle. Vi skal gjere nokre oppgåver i lag, men først ein musikkvideo om tryggheit og styrke: Sjå OneRepublic - Rescue Me OneRepublic - Rescue Me - YouTube.
• Kva kan gjere oss trygge eller utrygge på skolen? • Kva kan vi gjere for å få andre til å kjenne seg trygge?	Etter videoen: Denne guten uttrykker redsel og flukt, men viser seg å ha kraft til å beskytte seg, og støtte frå andre rundt seg. Dei som skremte han var ikkje eigentleg sterke. La elevane snakke saman to og to: Kva gjer oss trygge/utrygge på skolen? Kva kan vi gjere for å få andre til å kjenne seg trygge? Oppsummer i klassa – gjerne skriftleg som ei «huskeliste for å gjere kvarandre trygge» som kan henge i klassa.
Bli-kjent-bingo	Skriv ut eit bingo-ark til kvar elev og la dei bevege seg rundt i klasserommet og snakke stille med kvarandre for å finne ut kven av sine nye klassekameratar som passar til dei ulike kategoriane. Ha gjerne på svak bakgrunnsmusikk medan dei gjer dette. Instruer at det er om å gjere å bli den første som får: • Ei rekke vatnrett • Ei rekke loddrett • Ei rekke på skrå • Fullt brett Dei som klarer det ropar BINGO! og viser læraren, men ikkje røp namna eleven har skrive før nokon har fullt brett. Fordi det er konkurranse må dei ikkje vise svara til kvarandre. Og dei kan berre skrive namnet til kvar elev 1 gong. Vurder premie 😊
	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: <i>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.</i>
Psykologisk trygghet - Ti læraren om psykologisk trygghet - Øving som viser kva som ikkje er psykologisk trygt - Psykologisk trygghet - film - Øvingar som kan fremme psykologisk trygghet - Start - fortsett - stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her? - Plakat om psykologisk trygghet	Introduser teamet psykologisk trygghet og start arbeidet med å oppnå dette i klassa. Sjå filmen og bruk øvingar og opplegg frå desse boksane – desse har eige instruksjonsark for lærar.
Bruk gjerne også leikar frå dette heftet frå Robust Ungdom eller frå HATS der dei er vist på små videoar	