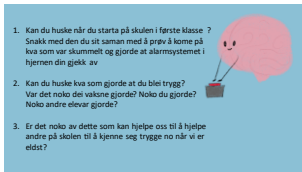


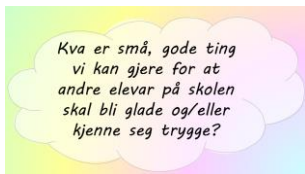
1. Introduser filmen gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarar kva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den startar med at hjernen vår snakkar, og det høyrast kanskje litt rart ut, men då veit de i alle fall kvifor stemma er så rar [Trygg på skolen - YouTube](#)



La elevane snakke litt saman etter filmen:

- Kan du huske når du starta på skulen i første klasse? Snakk med den du sit saman med å prøv å kome på kva som var skummelt og gjorde at alarmsystemet i hjernen din gjekk av då.
- Kan du huske kva som gjorde at du blei trygg? Var det noko dei vaksne gjorde? Noko du gjorde? Noko andre elevar gjorde?
- Er det noko av dette som kan hjelpe oss til å hjelpe andre på skolen til å kjenne seg trygge no når vi er eldst?

2. Sjå filmen om glede: [Å dele GLEDE med andre gjør deg GLAD! - YouTube](#)



La elevane jobbe i grupper. La gjerne elevane velje sjølve kva av desse oppgåvene dei vil jobbe med:

- lage rollespel for å vise korleis ein kan gjere andre trygge eller glade
- skrive små lappar som dei kan dele ut til yngre elevar der det står fine ting som gjer at dei kjenner seg trygge og glade
- dei kan teikne ein teikneserie om ein som er utrygg og får hjelp av eldre elevar til å kjenne seg trygg,
- eller lage ei framstilling som viser tryggheitsutviklinga frå 1.-7. klasse gjennom ulike verkemiddel.

3. Denne handlar om å saman stå opp mot plaging: [Freddy Kalas - BlimE \(NRK Super 2018\) - YouTube](#)



I denne filmen såg vi at elevane sjølve stod saman mot mobbing, og at dei hjalp den som mobba til å klare å bli snill med andre.

Vi vaksne ser ikkje alt, de elevane ser mykje meir – fordi dei som plagar andre ofte vel å gjere det når vi vaksne ikkje er der og kan sjå. Derfor er vi heilt avhengige av at de elevane både står opp mot plaging sjølv, OG fortel om det til oss når det kjennes for vanskeleg.

Vi prøver å bli kvitt det snitche-ordet. For det å seie frå til vaksne når nokon bli plaga eller mobba, det er IKKJE SNITCHING – det er å hjelpe ein skolevenn! Det skal alltid vere trygt å seie frå, og det skal aldri vere trygt å vere stygg med andre.

La elevane snakke litt saman i mindre grupper om spørsmålet på skjermen.

4. Litt Frosketid? Gjer øvinga [trygg stad \(PDF, 504 kB\)](#)

5. 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 klasseregler.
- Nokon får ansvaret for å lage dette til ein fin plakate som kan henge framme, og som alle kan skrive namnet sitt på.



Vi gjerne denne til slutt for å markere poenget med at alle kan vere til hjelp for kvarandre i kvardagen. Vi er ulike og det er bra!

6. **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 gårsdagen. 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?