

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Start med å se Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenken under filmen og se den uten musikk og med tekst.
	• Hva sa de i filmen om å høre på beskjeder fra kroppen? • Hva trenger kroppen for å ha det bra?
	Denne timen skal handle om å være sterk. La elevene snakke litt med hverandre og se om de kan komme på ulike måter å være sterk på. Handler det bare om kropp og muskler? Hva annet kan man bruke ordet sterk om?
	Noen ganger kan det å være sterk handle om å tørre å si fra til voksne om noe som ikke er bra, selv om andre ikke vil like det. Og noen ganger er det barn som prøver å framstå som sterke ved å true eller mobbe andre. Vi skal se en film om det å kalle noe for «snitch»: Det heter ikke å snitch - YouTube
Øving med 4 hjørne Dilemma 1: 4 hjørner 	Øving med 4 hjørne (inspirert av Uke 6) Vis dilemma på skjermen og les de høgt for klassa. Definer ulike hjørner i rommet som 1, 2, 3 og 4. Si at elevene skal gå til det hjørnet de er mest enig i av alternativene som står på skjermen. Når elevene her gått til hjørnet sitt kan du spørre om noen vil fortelle hvorfor de valgte akkurat dette hjørnet. Kanskje vil noen også skifte hjørne/mening etter at andre har forklart hva de mener. Dilemma 1: Sofus går sammen med vennene sine hjem fra skolen. De går innom butikken for å kjøpe godteri. Inne på butikken ser Sofus at Jonas og Matias putter hver sin sjokolade rett i lomma uten å betale. De later som ingen ting, men når de går videre etterpå flirer de av at de klarte å lure dama i butikken og fikk med seg sjokoladen. Sofus synes det er ekkelt. Dette er jo å stjele! Men hva kan han gjøre? 1. Sofus skal si til de andre at han synes dette var dårlig gjort, og at de bør gå tilbake og levere tilbake eller betale 2. Sofus skal fortelle det til sine foreldre eller læreren sin 3. Sofus kan ikke gjøre noe for da vil de kalle ham en snitch 4. Andre forslag? Dilemma 2: Bilal spiller ofte spill online med kameratene sine etter skolen. Mens de spiller snakker de med hverandre på nett. Det er veldig gøy, men Bilal synes de andre er ganske frekke med hverandre og sier stygge ting. Også om andre i klassen som ikke er med i spillet. Hva kan Bilal gjøre? 1. Bilal skal si til de andre at de skal slutte å være stygge mot andre 2. Bilal skal snakke med foreldrene sine om det 3. Bilal skal bare ikke bry seg så lenge det ikke går ut over han selv 4. Andre forslag?

	Dilemma 3: Ilse er med i en vennegjeng som liker å gjøre litt rampete ting. I starten var det mest bare spennende, og morsomt. Men i det siste så her det begynt å bli verre. Vennegjengen har vært stygge med andre barn anonymt på nett, og nå planlegger noen av dem hvordan de skal fryse ut ei jente i klassen og mobbe en annen gutt. Ilse vil ikke være med på dette mer, men er redd de vil bli stygge mot henne om hun ikke blir med videre. Hva kan Ilse gjøre? 1. Ilse skal si til de andre at hun ikke vil være med lenger og så må hun bare tåle det om de da blir stygg mot henne 2. Ilse skal sifra til foreldrene sine eller læreren, selv om de da vil kalle henne snitch 3. Ilse må bare fortsette å være med på plaging for å beskytte seg selv 4. Andre forslag?
	Det er mange måter å være sterk på. Se filmen om Pip: Pip A Short Animated Film by Southeastern Guide Dogs - YouTube Hvordan var Pip sterk?
	Bruk gjerne opplegget om konfliktløsning eller sinnekontroll. Instruksjoner til lærer ligger sammen med opplegget.
	Jobbe videre? • Det er fint å være sterke sammen! Vi er jo ikke alene i verden: Pust med en venn - YouTube • Bruk oppgava «Dele styrke» på s 45 i Trygt-i-klassen web.pdf • Syng og dans om kroppsdeler på engelsk Parts of the Body Song - YouTube