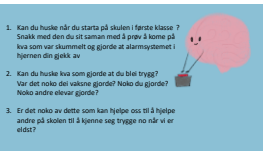
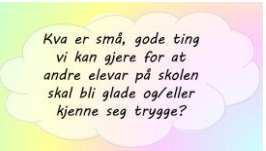


Skjermen viser:	I timen:
	Start med å introdusere temaet for elevane. Om de har jobba med Livet&Sånn i fleire år no, har dei sett denne filmen før. Spør dei i så fall om dei huskar kva den handlar om? Klarer dei å gjenfortelle poenget utan å sjå den igjen? Dersom ikkje er det nok lurt å sjå den igjen som ein kort liten påminnar 😊 Introduser 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. Sjå: 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?
	I denne øvinga er målet at elevane skal vurdere kva vanlege situasjonar som kan kjennest trygge eller utrygge for elevar, argumentere for kvifor noko kan vere trygt eller utrygt, og finne ut kva klassevenner og lærar kan gjere for at det skal kjennes mest mogleg trygt for alle i ulike situasjonar. • Opne pdf-fila og bla nedover for å få fram ulike situasjonar dei skal ta stilling til. • Definer først at elevane si venstre side av rommet (di høgre) representerer at det vil kjennest trygt og deira høgre (di venstre) side representerer at det kjennest utrygt. • Be elevane reise seg, les opp eksempelet og be elevane gå til den sida dei er mest einige med. • La elevane som står saman der snakke litt saman først om kvifor dei gjekk dit, kvifor meiner dei dette er trygt eller utrygt for eleven. • Bla ned til bildet som spør kva andre elevar og lærar kan gjere for at slike situasjonar skal kjennest trygt, og la dei kome med forslag til dette. • Bla vidare til neste situasjon. Utvid kvart bilde slik at det dekker heile skjermen medan de held på med øvinga.
	Sjå filmen om glede: Å dele GLEDE med andre gjør deg GLAD! - YouTube eller/og sjå denne Animated Short: Kindness Sparks Joy
	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,
	Vi skal sjå ein tidlegare BlimE-video, fordi den viser ulike roller andre elevar kan ta når nokon blir plaga. Berre sjå på/late som ingenting, eller stå opp mot mobbing saman. Og det viktigaste - at dei hjelper den som har plaga til å klare å heller vere 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. Denne handlar om å saman stå opp mot plaging: Freddy Kalas - BlimE (NRK Super 2018) - YouTube
	La elevane snakke litt saman i mindre grupper om spørsmålet på skjermen, og snakk saman i klassa etterpå.
	Litt Frosketid? Gjer øvinga Trygg stad.
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 elevar 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.	
	Vis 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! Head Up (youtube.com)
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?	