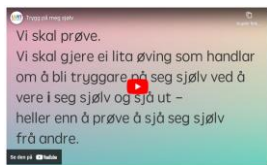


PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser poenget med Livet&Sånn-timer, og hva som er temaet denne timen. Målet er at vi skal bli mer bevisste på de tingene vi sier og gjør slik at alle kan kjenne seg trygge på hverandre her i klassa. Skole er egentlig trygt, men kjennes ikke alltid trygt for alle. Vi skal gjøre noen oppgaver i lag, men først en musikkvideo om trygghet og styrke: Se OneRepublic - Rescue Me - YouTube.
• Hva kan gjøre oss trygge eller utrygge på skolen? • Hva kan vi gjøre for å få andre til å kjenne seg trygge?	Etter videoen: Denne gutten uttrykker redsel og flukt, men viser seg å ha kraft til å beskytte seg, og støtte fra andre rundt seg. De som skremte han var ikke egentlig sterke. La elevene snakke sammen to og to: Hva gjør oss trygge/utrygge på skolen? Hva kan vi gjøre for å få andre til å kjenne seg trygge? Oppsummer i klassa – gjerne skriftlig som ei «huskeliste for å gjøre hverandre trygge» som kan henge i klassa.
Bli-kjent-bingo	Skriv ut et bingo-ark til hver elev og la dem bevege seg rundt i klasserommet og snakke stille med hverandre for å finne ut hvem av sine nye klassekamerater som passer til de ulike kategoriene. Ha gjerne på svak bakgrunnsmusikk mens de gjør dette. Instruer at det er om å gjøre å bli den første som får: • Ei rekke vannrett • Ei rekke loddrett • Ei rekke på skrå • Fullt brett De som klarer det roper BINGO! og viser læreren, men ikke røp navnene eleven har skrevet før noen har fullt brett. Fordi det er konkurranse må de ikke vise svarene til hverandre. Og de kan bare skrive navnet til hver elev 1 gang. Vurder premie 😊
	Når vi spurte elever hva de ønsket å lære om temaet trygg, ønsket over halvparten å lære hva de kunne gjøre for å kjenne seg mer trygge på seg selv og andre. Denne øvelsen handler om det: Trygg på meg selv - YouTube Gjør den sammen i klassa. Noen vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om de forstod poenget: <i>Det er normalt være opptatt av hva andre tenker om deg, men det er slitsomt og lite hjelpsomt. Det er bedre om man prøver å heller fokusere på det man har rundt seg.</i>
Psykologisk trygghet - Til læreren om psykologisk trygghet - Øving som viser hva som betyr psykologisk trygghet - Psykologisk trygghet - Film - Øvinger som kan fremme psykologisk trygghet - Start - fortsett - stopp, korres lager vi det psykologisk trygt her? - Plakat om psykologisk trygghet	Introduser teamet psykologisk trygghet og start arbeidet med å oppnå dette i klassa. Se filmen og bruk øvelser og opplegg fra disse boksene – disse har eget instruksjonsark for lærer.
Bruk gjerne også leker fra dette heftet fra Robust Ungdom eller fra HATS der de er vist på små videoer	