

1. Start med å sjå [Kroppen og følelser - YouTube](#)



- Kva sa dei i filmen om å høre på beskjedar frå kroppen?
- Kva trenger kroppen for å ha det bra?



2. Denne timen skal handle om å vere sterk. Kva forskjellige ting kan det bety å vere sterk? (Sterke musklar, sterk smak, sterke handlingar, sterk film...)

3. [Det heter ikke å snitche - YouTube](#)

Nokon gongar kan det å vere sterk handle om å tørre å seie frå til vaksne om noko som ikkje er bra, sjølv om andre ikkje vil like det. Og nokon gongar er det barn som prøver å framstå som sterke ved å true eller mobbe andre. Vi skal sjå ein film om det å kalle noko for «snitche»

4. Øving med 4 hjørne (inspirert av Uke 6)

Dilemma 1: Sofus går saman med vennane sine heim frå skolen. Dei går innom butikken for å kjøpe godteri. Inne på butikken ser Sofus at Jonas og Matias puttar kvar sin sjokolade rett i lomma utan å betale. Dei latar som ingen ting, men når dei går vidare etterpå flirar dei av at dei klarte å lure ho i butikken og fekk med seg sjokoladen. Sofus synes det er ekkelt. Dette er jo å stele! Men kva kan han gjere?

1. Sofus skal sei til dei andre at han synes dette var dårleg gjort, og at dei bør gå tilbake og levere tilbake eller betale
2. Sofus skal fortelle det til sine foreldre eller læraren sin
3. Sofus kan ikkje gjere noko for då vil dei kalle han ein snitch
4. Andre forslag?

Dilemma 2: Bilal spelar ofte spel online med kameratane sine etter skolen. Medan dei spelar snakkar dei med kvarandre på nett. Det er veldig gøy, men Bilal synes dei andre er ganske frekke med kvarandre og seier stygge ting. Også om andre i klassa som ikkje er med i spelet. Kva kan Bilal gjere?

1. Bilal skal sei til dei andre at dei skal slutte å vere stygge mot andre
2. Bilal skal snakke med foreldra sine om det
3. Bilal skal berre ikkje bry seg så lenge det ikkje går ut over han sjølv
4. Andre forslag?

Dilemma 3: Ilse er med i ein vennegjeng som likar å gjere litt rampete ting. I starten var det mest berre spennande, og morosamt. Men i det siste så har det byrja å bli verre. Vennegjengen har vore stygge med andre barn anonymt på nett, og no planlegger nokon av dei korleis dei skal fryse ut ei jente i klassa og mobbe ein annan gut. Ilse vil ikkje vere med på dette meir, men er redd dei vil bli stygge mot ho om ho ikkje blir med vidare. Kva kan Ilse gjere?

1. Ilse skal sei til dei andre at ho ikkje vil vere med lenger og så må ho berre tåle det om dei da blir stygg mot ho
2. Ilse skal sei frå til foreldra sine eller læraren, sjølv om dei då vil kalle ho snitch
3. Ilse må berre fortsette å vere med på plaging for å beskytte seg sjølv
4. Andre forslag?

5. Det er mange måtar å vere sterk på. Sjå filmen om Pip: [Pip | A Short Animated Film by Southeastern Guide Dogs - YouTube](#) Korleis var Pip sterk?

6. Løyse konflikhtar med ord



Nokon gongar når vi havnar i konflikt kan vi bli så sinte at det kjennes ut som om kroppen vår vil løyse konflikten for oss. Vi kan bli freista til å slå, sparke eller bruke kroppsstyrken vår som makt. Det er oftast ikkje så lurt – kvifor det? No skal vi trene litt på korleis vi kan løyse konflikhtar med ord:



For å kunne handtere det riktig må du legge merke til at det skjer. Les første punkt, og spør eventuelt korleis ein kan legge merke til at ein er i konflikt.



Om ein ikkje klarer å snakke roleg, er det lurt å bruke sinnekontroll. Prøv gjerne sakte tellepust saman i klassa slik: 1 pust inn/ut 2 pust inn/ut 3 pust inn/ut...



Det er lurt å legge merke til følelsane sine og tillate seg å ha dei. Det er heilt naturleg å bli sint eller irritert eller sur i ein konflikt.



Når begge er roleg er dette lurt:



Ei løysing er god når begge synes den er god. Det kan vere vanskelig, men er alltid målet å få til.



Om ein ikkje får til sjølv kan ein få hjelp av vaksne. Men det kan vere fint å trene seg på å få til utan hjelp. Når vaksne skal hjelpe er dette lurt:



Etter de har gått igjennom denne saman er det fint om elevane får øve på dette med rollespel, papirdukke, legofigurar eller anna. Då kan denne plakaten stå på skjermen. Den kan eventuelt også printast ut og henge i klasserommet om dette er noko de har bruk for å huske på.

Jobbe vidare?

- Det er fint å vere sterke saman! Vi er jo ikkje aleine i verden: [Pust med en venn - YouTube](#)
- Bruk oppgåva «Dele styrke» på s 45 i [Trygt i klassen – Forandringsfabrikken Trygt i klassen.pdf \(forandringsfabrikken.no\)](#)
- Syng og dans om kroppsdelar på engelsk [Parts of the Body Song - YouTube](#)