

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet for timen og se Mangfold og følelsar (youtube.com)
	Slik vil vi gjerne det skal være når vi er i et mangfold. Hva er det som er bra her?
	- Hva skjer på dette bildet? - Hvorfor tror dere noen er stygge med andre sånn? - Hvordan er dette for jenta i gul kjole? - Hva bør de andre barna gjøre for å hjelpe jenta?
	Man trenger ikke bli plaget eller utestengt for å kjenne seg utenfor. Det er vanlig å være usikker på om man blir likt, og lure på hva andre egentlig synes om seg. - Hvordan kan vi se at disse ikke er trygge på hverandre? - Hvordan kunne vi sett det om de var trygge?

Vi er like og ulike på samme tid – aktivitet

I denne øvelsen skal alle elevene stå, gjerne i en ring eller på plassen sin. Alle må også kunne sette seg ned og reise seg opp flere ganger i løpet av øvelsen.

Du leser opp fra listen under, og instruksjonen til elevene er at de setter seg ned dersom setningen passer, og står / reiser seg dersom den ikke passer.

Det kan gjerne gå litt fort, slik at elevene ikke rekker å kommentere på det hverandre gjør.

1. Sitt hvis du har klappet et stort dyr
2. Sitt hvis du har søsken som kan irritere deg
3. Sitt hvis du snakker flere språk enn norsk eller engelsk
4. Sitt hvis du har vært i et annet land
5. Sitt hvis du skriver med venstre hånd
6. Sitt hvis du liker vinter bedre enn sommer
7. Sitt hvis du liker å se på serier
8. Sitt hvis du har sett en serie du liker om igjen mange ganger
9. Sitt hvis du liker å game
10. Sitt hvis du kan bli kjempeivrig når du gamer
11. Sitt hvis du liker å svømme
12. Sitt hvis du liker å svømme selv om vannet er kaldt
13. Sitt hvis du har blitt sur en gang du fikk noe du ikke likte til middag
14. Sitt hvis du har gledet deg masse til noe – og så skjedde det ikke likevel
15. Sitt hvis du har ledd så mye at magen gjorde vondt
16. Sitt hvis du har prøvd å ikke få sove om natten

17. Sitt hvis du har vunnet noe
18. Sitt hvis du har hatt en sang på hjernen som ikke ville gå bort
19. Sitt hvis du har kjedet deg på skolen av og til
20. Sitt hvis du har kjedet deg på fritiden også av og til
21. Sitt hvis du liker å danse
22. Sitt hvis du har scoret mål i fotball
23. Sitt hvis du er sliten i beina nå
24. Sitt hvis du er en elev i klasse 6... 😊

Refleksjon etter øvelsen

Alle vi som er her, er både like og ulike på samme tid – og det er veldig bra!

 Kjønns mangfold	Sjå denne filmen om kjønns mangfold: Kjønns mangfold - YouTube
Ulike forventninger til mennesker - arbeidsark	Skriv ut nok slike A3-ark til at elevene kan jobbe med dem i grupper på 2–5. Det er tre ulike ark: jente, gutt og «menneske uavhengig av kjønn». Gruppene kan jobbe med ulike ark, eller alle kan fylle ut alle tre. Etter at de har jobbet en stund, er det fint om dere sammenligner litt. Er det forskjell på forventninger til kjønne, og det som bare handler om mennesker generelt?
 Føler du deg utenfor?	Vil dere jobbe videre med det å være utenfor i mangfoldet? Se filmen Føler du deg utenfor? - YouTube og gjør øvelsene som kommer etter.
Gjør denne øvelsen om å passe inn eller bli utenfor Klipp opp lappene med ulike måter å hilse på fra arket, og legg de i noe elevene kan trekke lappen fra. Sørg for at det ikke er flere lapper enn elever, slik at de to lappene som er unike blir trukket. La det være minst to eller flere av de andre lappene. Dersom de er flere enn 24 elever så skriver du ut to ark, men <i>ikke</i> ta med flere av de som er unike. Instruer elevene til å trekke en lapp og se hva som står på den, men ikke vise/fortelle til noen andre. Når øvelsen starter skal alle elevene gå rolig rundt i rommet og hilse på hverandre med akkurat det ordet som står på sin lapp. Når de har funnet andre som hilser på samme måte som seg selv, går de videre sammen. Målet er å finne alle som hilser på samme måte og danne ei gruppe. Når alle har funnet gruppa si er det 2 som står igjen alene. Reflekter sammen med elevene: • hvordan kjennes det å ikke finne noen man passer sammen med? • Hvordan kjennes det å prøve å få med flere, men de som er alene passer ikke inn? • Hvordan kunne man fått det til å passe slik at alle hadde noen å være med?	
	Les historien om Alex: Alex går i 6. klasse. Det spiller ikke noen rolle om Alex er gutt eller jente, for det vi får høre om Alex gjelder for mennesker uavhengig av kjønn. Derfor heter hovedpersonen Alex.

Alex har venner. Mange, egentlig. Både gamle og nye. Både jenter og gutter.

Alex er sjelden alene, for det er morsomt å være sammen med Alex, som er lett å snakke med – og ganske god i det meste.

Men likevel kjenner Alex ofte en litt vond og rar følelse inni seg og kan tenke: «Hvor passer jeg inn?» og «Hvem passer jeg egentlig sammen med?»

Alex har prøvd mange fritidsaktiviteter: fotball, håndball, kampsport, speider og korps.

Og har ikke vært dårlig på noe av det – men heller ikke best.

Og hver gang, etter en stund, går motivasjonen ned.

Det kjennes ikke helt riktig å fortsette.

Foreldrene sier:

«Du kommer til å finne din greie.»

Men Alex vet ikke helt hva den greia er.

På skolen synes Alex det virker som om alle andre er så sikre på seg selv.

På hvem de er. På hva de vil. De gjør faste ting. Er med i en fast gjeng.

Er skråsikre på hva slags musikk de liker, hva som er fint eller stygt, og hva som er best av det meste.

Alex derimot kjenner det ikke slik.

«Jeg vet ikke helt hva jeg liker», tenker Alex, «og jeg vet ikke helt hva jeg mener alltid heller.»

Og da kommer tankene.

Masse kritiske spørsmål som får Alex til å kjenne seg litt rar.

Kanskje også litt feil?

For er det ikke meningen at man skal vite hva man liker og hva man vil?

Etter historien:

Bruk arket «ulike strategier for Alex», og la elevene samarbeide i grupper og velge de 2–3 strategiene de mener er best, og argumentere for disse.



Se filmen om piggsvinet som var utenfor på grunn av piggene sine, men fikk hjelp fra de andre til å passe inn: [Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? - YouTube](#)



La elevene jobbe sammen og komme med konkrete forslag til hva de kan gjøre for å passe på at ingen kjenner seg utenfor.

- Elevene kan gjerne rollespille at noen er utenfor (bør ikke være en elev som faktisk ofte er utenfor) og at de andre legger merke til dette og inviterer med.
- Hvordan kan man legge merke til at noen er utenfor?
- Hvordan kan man vise med blick og kroppsspråk at andre er velkommen med?
- Hvordan inkludere andre også på nettaktiviteter?



I løpet av timen kan dere gjerne også ha litt Frosketid: [Pust med naturen \(s-pust\) - YouTube](#)