

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med: Zak Abel - Be Kind (Official Video) - YouTube
	Etter filmen er det fint om elevane får snakke litt med kvarandre om kva det betyr å vere raus, og korleis ungdom kan vere rause med kvarandre i kvardagen.
	Sjå gjerne over denne lista og samanlikn med elevane sine forslag.
Liten lek? Elevane jobbar i grupper på 3 eller 4. Det er 2 ting gruppa skal målast på for å vinne: høgast tårn eller raskast gjennomført løype + om gruppa gjennom prosessen viser at dei er tolmodige, rause og støttande overfor kvarandre i samarbeidet. Lærar skjønnsvurderer, men fortel dei at du vil sjå etter teikn som at alle ser ut til å vere inkludert, at dei snakkar hyggeleg til kvarandre, og tydeleg støttar kvarandre med kroppsspråk og ord. Vel ei eller begge oppgåvene: a) Bygge papirtårn. Elevane får bruke så mange A4 ark som dei vil og gruppa skal samarbeide om å bygge det høgaste tårnet ved å berre brette og stable arka. Sett timer på 5-7 minutt. b) Blyant på reise. Gruppa får 1 blyant og skal samarbeide om å flytte blyanten frå A til B i ei løype som lærar bestemmer. Gjerne over, rundt, under og gjennom stolar og pultar. Alle elevane skal ha maks 1 finger på blyanten til ei kvar tid. Alle har lov å sleppe grepet 1 gong kvar, men blyanten må ikkje dette ned. Gruppa får tid til å planlegge og øve, sjølv oppdraget gjennomførast på tid med lærar som dommar.	
Grader av å vere raus, tolerant og inkluderande i mangfaldet La elevane jobbe i små grupper med oppgåva «ok eller veldig bra», kvar gruppe får kvar sitt ark. På arket er ulike ord satt opp mot kvarandre for at elevane skal reflektere over forskjellen på dei. Som til dømes integrert vs inkludert. Kva er forskjellen, og ville du helst blitt integrert eller inkludert om du kom ny ein plass? Hjelp elevane i gang med dei første eksempla, og la dei jobbe vidare aleine litt. Poenget med øvinga er å gjere elevane meir medvitne grader av å vere rause og inkluderande når vi er ulike i eit mangfald. Det er ikkje feil å halde seg på venstresida av tabellen, men det vil ofte kjennes mykje betre å bli møtt slik høgresida av tabellen er skildra.	

Introvert	Ambivert	Ekstrovert
• Liker godt å vere alone • Liker best alone • Skilting kommunikasjon er trygg • Eg kan godt vere med andre • Men liker best alone • Det er berre i same mål til gode venner som mange i lag	• Liker både å vere alone og i lag med andre • Liker godt alone og godt i lag • Skilting og samling kommunikasjon er like bra • Liker berre alone, men eg vil i lag med andre • Rike ikk eg mange kan vere berre i lag	• Liker best å vere med andre • Liker best i lag • Samling kommunikasjon er trygg • Kan vere alone ikk, men liker berre det og er same med andre • Til berre ei ei, til berre er det

Mange av måtane vi er ulike på viser utanpå. Men folk som ser like ut kan sjølvstundt vere veldig ulike. Til dømes kan ein vere introvert, ekstrovert eller ambivert. Her er ein tabell som viser litt forskjellen, og så skal vi sjå Kort Fortalt sine filmar om det:

- [Kort fortalt - Livsmestring – 20. Introvert \(Sesong 3\) – NRK TV](#)
- [Kort fortalt - Livsmestring – 21. Ekstrovert \(Sesong 3\) – NRK TV](#)
- [Kort fortalt - Livsmestring – 22. Ambivert \(Sesong 3\) – NRK TV](#)

De kan sjå alle i eitt strekk, dei spelar vidare av seg sjølv. Vis oversikta igjen etterpå og minn om at overgangane er gradvise. Ein kan til dømes vere ambivert, men meir mot ekstrovert enn introvert. Eller vere introvert, men i retning ambivert.

Etter dette kan elevane godt jobbe med arket om ekstroverte og introverte. Dei sette strek frå beskrivelsen til omtrent der på pila dei trur dette passar.

Etterpå er det fint om de kan reflektere litt rundt at skole, arbeidsliv og samfunn ofte kan favorisere dei ekstroverte eigenskapane. Men kva mistar vi dersom berre dei ekstroverte trekka får dominere? Og korleis kan vi legge til rette for begge deler? Og vere raus med dei som har andre trekk enn oss sjølve?



I løpet av timen, og elles i løpet av månaden, kan de gjerne bruke denne lille pusteevinga [478 pusteevelse \(youtube.com\)](#)

Spørje om ulikheit

Forklar til elevane: Når vi er saman med andre som er ulike oss sjølv er det heilt naturleg å bli nysgjerrig og lure på ting om det vi er ulike med. Når vi blir nysgjerrige får vi ofte lyst å stille spørsmål. Men har de tenkt over at nokon gongar så får spørsmål oss til å bli lei oss, medan andre spørsmål gjer at vi kjenner oss bra? Måten vi spør på – orda vi brukar og tonefallet/ansiktsuttrykket vi spør med – har alt å seie for om du blir opplevd som ein raus person som ønsker å forstå, eller ein som vil heve deg over andre og trykke dei ned. Vi skal sjå ein liten snutt frå NRK-serien «Ikke spør om det»

Sjå berre punkt 2 i [Ikke spør om det – 4. Annerledes ansikt \(Sesong 3\) – NRK TV](#) – **stopp etter «Stirre eller spørre»** før neste spørsmål om barbering og sminke.

Desse menneska har ansikt som skil seg ut fordi ansikta deira er annleis, og dei synes altså at det er greitt at folk spør om det dei ser – om dei spør på ein ok måte. Men korleis spør vi på ein ok måte?



Still spørsmåla under på ulike måtar slik at det får ulik betydning:

Del elevane i grupper på to eller tre som kan bytte på å seie desse setningane til kvarandre. Dei må seie kvar setning på ulike måtar som får ulikt budskap:

Snakk saman etterpå i klassa: Kva er det som avgjer om eit spørsmål blir opplevd raust og positivt eller negativt som plaging? Kan spørsmål bli opplevd som negativt/plaging utan at det var meint sånn? Kva må vi huske når vi stiller spørsmål for å bli opplevd som vennlege? Når er det beste å ikkje spørje i det heile tatt?