

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Start med å sjå Kroppen og følelser - YouTube eller bruk lenka under og sjå den utan musikk og med tekst.
	• Kva sa dei i filmen om å høyre på beskjedar frå kroppen? • Kva trenger kroppen for å ha det bra?
	Denne timen skal handle om å vere sterk. La elevane snakke litt med kvarandre og sjå om dei kan komme på ulike måtar å vere sterk på. Handlar det berre om kropp og musklar? Kva anna kan ein bruke ordet sterk om?
	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»: Det heter ikke å snitche - YouTube
Øving med 4 hjørne Dilemma 1: 4 hjørne 	Øving med 4 hjørne (inspirert av Uke 6) Vis dilemma på skjermen og les dei høgt for klassa. Definer ulike hjørne i rommet som 1, 2, 3 og 4. Sei at elevane skal gå til det hjørne dei er mest einig i av alternativa som står på skjermen. Når elevane har gått til hjørnet sitt kan du spørje om nokon vil fortelje kvifor dei valte akkurat dette hjørnet. Kanskje vil nokon også skifte hjørne/meining etter at andre har forklart kva dei meiner. 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 fortelje 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 planlegg 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 tole 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?
	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?
	Bruk gjerne opplegget om konfliktløsning eller sinnekontroll. Instruksjonar til lærar ligg saman med opplegget.
	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 web.pdf • Syng og dans om kroppsdelar på engelsk Parts of the Body Song - YouTube