

1. Vis filmen [Trygg skolestart - YouTube](#) til elevane.

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg



Var det nokon som kjente nokon av desse ulike følelsane før skulen i dag?



1. klasse: Kva tenker du vi kan gjere på skulen som vil like?

2. klasse: Følelsane våre heng saman med kva vi gjer på. Kva gjorde vi på skulen i fjor som gav deg gode følelsar?



Kva kan vi gjere for at alle skal kjenne seg trygge i klassa vår?

## 2. Kjenne seg trygg og teikne det:

Gjer ein kort liten variant av «trygg stad». Lærar les til klassa:

- Len deg over pulten og kvil hovudet ditt i armane dine sånn (vis)
- Lukk augene dine om det kjennes greitt
- Pust langt ut og kjenn at kroppen din slappar av og kviler seg litt
- Pust inn og ut roleg litt til
- Mens du ligg her og slappar av vil eg at du skal prøve å tenke på ein plass du likar å vere der du får ein god følelse inni deg fordi der er så trygt og godt.
- Kanskje er det ein plass i huset ditt? Eller er det ute i naturen? Er det i lag med eit dyr? Eller i lag med nokon du er veldig glad i?
- Tenk deg at du liksom er der no, og har det ekstra trygt og godt.
- Korleis bankar hjartet ditt når du har det så trygt?
- Korleis er pusten din da?
- Korleis ser ansiktet ditt ut?
- Korleis kjennes det i kroppen din?
- Pust roleg ut og inn medan du liksom er der litt til og kjenn den gode trygge følelsen inni deg.
- (Vent 5 sekund)
- No opnar vi augene igjen, setter oss opp igjen og strekker på oss litt. Kanskje gjespe litt også?
- Fint

No skal alle få noko å teikne på (ei blank Livet&Sånn-bok er fint å ha i desse timane)

Her skal du få lov å teikne noko som er trygt for deg:

- Det kan vere deg på den trygge plassen du nettopp fann i tankane dine,
- eller det kan vere korleis du ser ut når du er heilt trygg,
- eller det kan vere ein fantasiplass du hadde hatt lyst å dra til for å kjenne deg heilt trygg.

## 3. Skolestarterne

Sjå denne med 1. klassingane, og eventuelt vil 2. klasse mimre litt også?: [Fra barnehage til skole! Skolestarterne - musikkvideo - NRK Super - YouTube](#)

Denne musikkvideoen kan ein godt sjå fleire gongar i løpet av dei første vekene på skulen. Den er fin for elevane å kjenne seg igjen i, og etter kvart så syng dei nok med. Etter kvar gong de har sett den kan de velje ut nokre setningar frå songen å snakke om til dømes:

- «Pakke ned og si ha det- kan eg klare det?» Korleis var det å si hadet til barnehagen?
- «ABC, 3+3 Kan eg klare det?» Korleis var det å komme hit den helt første dagen?
- «Tør eg å rekke hånden opp når eg lurar på noe?» På skolen vil vi at du skal vere trygg - det er viktig at du spør eller seier frå om det er noko.
- «Første klasse tenk på det- håper det er lov å le?» Er det lov å le i klassen? JA! Vi skal ha det morosamt saman!
- «Gruer og gleder meg» Kva grua du deg til ved skolestart? Kva gleda du deg til ved skolestart?
- «Møte de nye vennene jeg håper å få» Var du spent på å få møte nye venner på skolen? Det å møte venner er noko vi kan gjøre heile tida - her på skolen er vi alle skolevenner

#### 4. Bli kjent-aktivitetar:

##### • Sola skin på

(Relasjonsbyggjande aktivitet som elevar brukar å like, og dei lærer litt om kvarandre)

Øvinga startar med at alle elevane sit i ein sirkel, men det er ein stol for lite. Ein av elevene, eller lærar, står i midten og sei: sola skin på alle som.... (tema; noko som angår dei sjølv) Til dømes; alle som har dongeribukse på seg, alle som likar sjokoladecake, alle som har hund eller katt, alle som synes ..... er bra... osv.

Alle som kjenner seg att i dette reiser seg og må finne seg ny stol - også den som står i midten. Den som ikkje finn seg ny stol, skal stå i midten og startar igjen med å sei; sola skin på alle som....

##### • Einar og toar

Formål: For gøy og for å øve på å samarbeide, og ikkje stikke kjeppar i hjula for andre. Utstyr: To erteposar eller ballar i forskjellige fargar. Elevane står i ring. Annankvar elev er ein og to. Ein einar, og toaren ved sidan av, har kvar sin ball/ertepose. Det gjeld å sende gjenstanden sin rundt heile ringen tilbake til utgangspunktet så fort som mogleg. Einarar skal sende til einarar og toarar til toarar. Laga sender kvar sin veg. Det er ikkje lov og hindre det andre laget. ([Vennskap LINK.pdf \(linktillivet.no\)](#))

##### • Klassebandet:

Klassebandet lagast ved at alle elevar klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Kvar elev får velje sitt tøyestykke.

Dei kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle banda knytast saman til ein sirkel. Fordelen med å knyte banda i staden for å sy, er at ein kan gi rom til nye tøyestykke dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebandet er eit symbol på at alle høyrer til, at alle har ein plass i fellesskapet. Vi er knytta til kvarandre.

Difor er vi avhengig av kvarandre og vi vel å ta vare på kvarandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. ([Vennskap LINK.pdf \(linktillivet.no\)](#))

#### 5. Filmar å bevege seg litt til

Her ligg nokre forslag, men utvalet på nett er stort. Det å sitte lenge stille er verken bra eller lurt for desse minste elevane. Prøv å finne små aktivitetar som avbrekk, anten slike filmar, Frosketid, eller songar og aktivitetar som ikkje er på nett.

#### 6. Å vere ein god skolevenn

Bruk materiellet og forklaringane som ligg i dei gråe boksane

#### 7. Å vere ein god elev

Bruk materiellet og forklaringane som ligg i dei gråe boksane