



# Trygg - august 10. trinn

## Trygg på meg sjølv og trygg for andre

*Kompetansemål denne timen:*

- I generell del av Kunnskapsløftet 2020 står det: Eit raust og støttande læringsmiljø er grunnlaget for ein positiv kultur der elevane blir oppmuntra og stimulerte til fagleg og sosial utvikling. Kjenner elevane seg utrygge, kan det hemme læringa. Trygge læringsmiljø blir utvikla og haldne ved lag av tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane.
- Elevane skal kunne reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar (samfunnsfag).

*Til læraren:*

Når elevane lagar ei liste over venlege handlingar dei kan gjere for dei nye 8. klassingane er det fint om denne blir følgt opp dei neste dagane. Spør dei kva dei har gjort frå lista og korleis det gjekk.

Det du skal ha med til denne timen er:

- Print ut tekst du skal lese for dei om å møtast på 10-års-jubileum på nynorsk eller bokmål. Husk å sette inn rett namn på klasse før du les!
- Eit A3-ark til oppgåve 5
- Utskrift av denne timen som hjelp til deg.

I august har vi ikkje oppgåver for djupnelæring fordi månaden er kort.

Sjå gjerne dette heftet frå Forandringsfabrikken gir gode tips for trygghet i klassa [Verktøy: TRYGT I KLASSEN \(2020\) - Forandringsfabrikken](#)

1. Sjå [Rag'n'Bone Man - Human \(Official Video\) - YouTube](#)

La elevane snakke saman to og to:

- Kvifor trur de at mange ungdomar har eit ønske om å bli tryggare på seg sjølv?
- Kva trur de er grunnen til at mange ungdomar ikkje kjenner seg trygge på seg sjølv?

2. Når vi spurte elevar kva dei ønska å lære om temaet trygg, ønska over halvparten å lære kva dei kunne gjere for å kjenne seg meir trygg på seg sjølv og andre. Denne øvinga handlar om det: [Trygg på meg sjølv - YouTube](#) Gjer den saman i klassa. Nokre vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om dei

forstod poenget: *Det er normalt vere opptatt av kva andre tenker om ein, men det er slitsamt og lite hjelpesamt. Det er betre om ein prøver å heller fokusere på det ein har rundt seg.*

3. Om det å vere trygg nok i seg sjølv slik ein kan vere trygg for andre: [Ikke alltid lett, men vær modig! - YouTube](#)

Del elevane inn i grupper på tre. Dei skal spele eit rollespel der ein snakkar stygt til den andre og den tredje skal forsvare den som blir snakka stygt til. Det er ganske lett å forsvare, ikkje sant?

Når alle har prøvd, spør om ei gruppe vil kome fram å vise det dei spelte. NB! Pass på at den som skal få negative kommentarar er ein elev som har god status i klassa, og ikkje ein som elles kan vere utsett for slike ting. Skryt av den som greip inn og forsvarte, og be denne eleven om å sette seg ved pulten sin igjen. Denne eleven skal ikkje vere med på neste spel. Dei to andre elevane vert ståande og skal gjere det same ein gong til. Sei til klassa at no er det opp til dei å finne ut kven som skal gripe inn, når og korleis.

- Er det forskjell?
- Tok det lang tid før nokon greip inn?
- Var det lettare fordi dei visste det var ei øving?
- Kvifor kan det vere vanskeleg å vere den som grip inn om ein ser noko som ikkje er greitt?
- Kva er det verste som kan skje, og kva kan ein gjere for å hjelpe dersom ein ikkje tørr å gripe inn sjølv?
- Kva slags positive effektar har det at nokon tørr å vere den som grip inn?

4. 10-årsjubileum-øving her. Lærar les og elevar ser for seg. Gi elevane litt tenketid etter øvinga. Om nokon vil dele sine tankar er det greitt, men ikkje tving nokon til å gjere det.

5. Vis denne videoen: [Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" - YouTube](#)

Kva kan vere vennlege handlingar i ein skulekvardag? Korleis kan vennlege handlingar «smitte» på skulen?

Jobb i grupper med å planlegge ulike vennlege handlingar alle tiandeklassingar kan gjere for kvarandre, og dei yngre elevane, desse første skuleveke. Lag ei liste over slike venlege handlingar og heng den opp på døra til klasserommet.

## Jobbe vidare med temaet?

- Bruk timen «Trygg i presentasjon»
- [Trygg på skolen - YouTube](#) og la elevane huske tilbake til korleis det var å starte på ungdomstrinnet? Kva har gjort dei tryggare? Er det noko som gjer dei mindre trygge no når det er siste året?
- Gjer gjerne leikar og øvingar frå dette heftet frå Robust Ungdom  
<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/10-trinnssamlingene/lekehefte-2/>