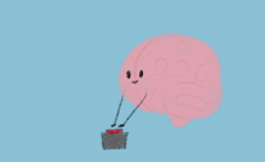


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer hva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den starter med at hjernen vår snakker, og det høres kanskje litt rart ut, men da vet dere i alle fall hvorfor stemmen er så rar Se: Trygg på skolen - YouTube
	Se bilde fra filmen og snakk om det de så: Hva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?
	Hvordan virker det alarmsystemet egentlig?
	Er alarmsystemene våre like og reagerer likt på det samme?
Hvordan vil vi ha det sammen i klassa for å kjenne oss trygge? Dette kan være en god måte å jobbe med klasseregler på: - Hver elev skriver ned 4 forslag til klasseregler de mener klassen bør ha. 2 og 2 elever sammenlikner det de har skrevet og må bli enig om 4 forslag til klasseregler til sammen. - Lærer setter sammen 2 og 2 grupper, slik at de blir 4 og nå skal disse bli enige om hvilke 4 regler de mener klassa skal ha. - Slik fortsetter dette med grupper på 8, så 16 eller eventuelt hopp til å dele klassa i to, men fortsatt slik at de som hittil har vært i same gruppe fortsetter sammen. - De to siste gruppene skal skrive ned sine 4 forslag på tavla og så skal hele klassa bli enige om hvilke 4 regler de vil ha som klasseregler. - Noen får ansvaret for å lage dette til en fin plakat som kan henge framme, og som alle kan skrive navnet sitt på. Bruk eventuelt «Trygghetsmeny» (eget vedlegg) og la elevene sitte i små grupper og fyller ut menyen med ting de synes er hjelpsomme for å kjenne seg trygge sammen på skolen, og hva «allergier» som kan gjøre det utrygt. Oppgaven bør forklares med noen eksempler, og dere kan gjerne gjøre litt av dette i lag først, og så jobbar de i grupper etterpå. Klarer dere å fyller ut en felles trygghetsmeny som klassa er enige om til slutt?	
	Se musikkvideoen One & Only Me (Lyric Video) - YouTube og syng gjerne med!
	Be elevene snakke sammen og komme med forslag til hva vi kan legge merke til i skoledagen som gjør det lettere å kjenne seg trygge på seg sjøl. Bilda er inspirasjon, kanskje kommer de på flere ting de kan legge merke til? Snakk litt sammen i klassa og se kor mye de kom på. Tips elevene om at det som står på bildet er ting de også kan gjøre for å få andre til å kjenne seg trygge!

Aktiviteter dere kan bruke:

To sannheter og en løgn – gruppeversjon

2-3 elever jobber sammen og skal snakke stille sammen for å komme på 2 ting som er sant om dem, og en ting som ikke er sant om noen av dem. Type «Alle/begge har vært på kino i sommer», «Ingen av oss liker taco» og «Alle/begge tørr å hoppe fra 5-meteren». Så skal gruppene presentere disse «sannhetene» for klassa eller for andre grupper som skal prøve å gjette hva som er sant og hva som er løgn. Det er om å gjøre å lure de andre.

Hva ville du helst?

Lek/øvelse der lærer leser opp to ulike hypotetiske alternativ som elevene skal velge mellom. Du peker til ulike sider av rommet, eller to ulike hjørner, og så går elevene til det alternativet de helst ville valgt. Når de har kommet til sitt alternativ snakker de med de som valgte det samme og kommer fram til gode grunner til hvorfor dette er best. Etterpå kan gruppene få argumentere for sitt valg om de vil det.

Eksempel på ting de kan velge mellom – «Ville du helst ...»:

- Kunne bli usynlig eller fly?
- Gå inn i et spøkelseshus eller hoppe fra fallskjerm?
- Holde en slange eller en edderkopp?
- Gå alene gjennom en mørk skog eller synge alene framfor hele skolen?
- Kose med en valp eller ri på en hest?
- Sitte på bussen med en helt fremmed person eller en fra skolen som du ikke kjenner?
- Klatre høgt opp i et tre eller gå langt inn i ei mørk hule?

Hva gjør du?

Alle elevene står i en ring. En starter med å mime en aktivitet, for eksempel «gå på ski». Den som står til høyre spør eleven: «Hva gjør du?» og den andre svarer noe annet enn denne faktisk mimer, for eksempel «Jeg sover». Da må den andre eleven mime at den sover til den som står på sin høyre side, som igjen spør «Hva gjør du?» og så svarer eleven noe annet enn den mimer igjen – og det er det nestemann må mime. Slik går det hele sirkelen rundt, helst i ganske raskt tempo.

Målet her er mest bare å ha det gøy i lag og bli trygge på hverandre.

Stille-rekker

Del klassa i to lag som konkurrerer mot hverandre på hver sin side av klasserommet. Elevene skal stille seg på rekke etter instruksjoner uten å snakke med hverandre. De må bruke kroppsspråk eller observasjon for å få det til i samarbeid, og det er om å gjøre å lage ferdig rekken først – men den må også være riktig. Prøv å unngå å stille seg etter høyde på elevene da dette kan være sårbart, bruk heller alternativ som:

- Bursdagsdato (ikke måned, bare dato mellom 1 og 31)
- Farge på klesplagg på overkroppen etter regnbue og eventuelt skala fra hvit til svart
- Alfabetisk etter fornavn
- Antall bokstaver i fornavnet sitt

Fadderklasse?

Bruk opplegget i boksa

▼ Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:

Litt Frosketid? Gjer øvelsen Trygt sted.

Et lite utsjekk-ritual dere kan prøve: På slutten av hver skoledag kan du gi elevene dine ett spørsmål de skal svare på før de går. De kan enten skrive det på en liten lapp og legge lappene i en liten kurv, eller de kan si dem muntlig til deg på veg ut døra. Neste morgen kan du starte dagen med å gi 2-3 eksempel på gode svar fra gårsdagen.

Eksempel på spørsmål du kan stille er:

- Hva var favorittaktiviteten din denne skoledagen?
- Hva var det beste du lærte i dag?
- Kom på 1 snill ting du gjorde for noen i dag?
- Hva håper du at du får lære om i morgen?