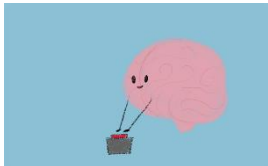
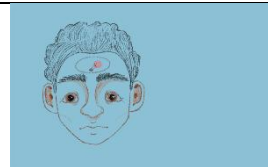


| SKJERMEN VISER:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | I TIMEN:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Introduser gjerne omtrent slik:</p> <p>Denne filmen forklarer kva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den startar med at hjernen vår snakkar, og det høyrast kanskje litt rart ut, men då veit de i alle fall kvifor stemma er så rar</p> <p>Sjå: <a href="#">Trygg på skolen - YouTube</a></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Korleis verkar det alarmsystemet eigentleg?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Er alarmsystema våre like og reagerer likt på det same?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Aktivitetar de kan bruke:</b></p> <p><b>Kva ville du helst?</b></p> <p>Leik/øving der lærar les opp to ulike hypotetiske alternativ som elevane skal velkje mellom. Du peikar til ulike sider av rommet, eller to ulike hjørne, og så går elevane til det alternativet dei helst ville valt. Når dei har kome til sitt alternativ snakkar dei med dei som valte det same og kjem fram til gode grunnar til kvifor dette er best. Etterpå kan gruppene få argumentere for sitt val om dei vil det.</p> <p>Eksempel på ting dei kan velje mellom – «Ville du helst...»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kunne bli usynleg eller fly?</li> <li>Gå inn i eit spøkelseshus eller hoppe frå fallskjerm?</li> <li>Halde ein slange eller ein edderkopp?</li> <li>Gå aleine gjennom ein mørk skog eller synge aleine framfor heile skulen?</li> <li>Kose med ein kvalp eller ri på ein hest?</li> <li>Sitte på bussen med ein heilt framand person eller ein frå skulen som du ikkje kjenner?</li> <li>Klatre høgt opp i eit tre eller gå langt inn i ei mørk hule?</li> </ul> <p><b>Akkurat som meg!</b></p> <p>Dette er ein aktivitet som gjer at elevane blir betre kjent og tryggare på kvarandre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle elevane står i ein sirkel</li> <li>Ein og ein elev tek eit steg fram og sei eit fakta om seg sjølv som til dømes «eg har ei søster.»</li> <li>Om dette stemmer for fleire elevar, så tek desse elevane eit skritt fram og seier «akkurat som meg!»</li> <li>Så tek den neste eleven eit steg fram og sei eit fakta som stemmer for denne... dette fortset fram til alle elevane og vaksne i sirkelen har fått sagt noko om seg sjølv.</li> <li>Om det er tid så kan det vere fleire runde rundt sirkelen.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Bygg tårn

Del inn i grupper på 3-5 elevar og gi gruppa 10 A4-ark. Kvar gruppe skal samarbeide så godt dei kan for å bygge det høgaste tårnet av desse arka. Korleis er det lurt å brette dei og stable dei for å få til den beste konstruksjonen?



### Retten til eit trygt og godt skulemiljø

Sjå [Film frå Jegvet.no om et trygt og godt skulemiljø](#)  
eller [Retten til et trygt og godt skulemiljø - YouTube](#)

- Kva betyr å ha et trygt og godt fysisk skulemiljø?
- Kva betyr det å ha et trygt og godt psykisk skulemiljø?
- Kva kan vi gjere for å få det trygt og godt i klassen? På skulen?
- Kva betyr det å være inkluderande?

- Kva betyr å ha et trygt og godt fysisk skulemiljø?
- Kva betyr det å ha et trygt og godt psykisk skulemiljø?
- Kva kan vi gjere for å få det trygt og godt i klassen? På skulen?
- Kva betyr det å være inkluderande?

Sjå gjerne [denne sida frå Redd Barna](#) for å snakke meir om dette.

### Fadderklasse?

▼ Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:

Bruk opplegg frå «å vere ein god skolevenn»

Bruk opplegg frå «å vere ein god elev»