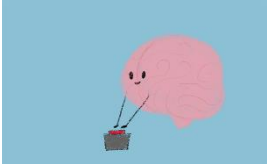
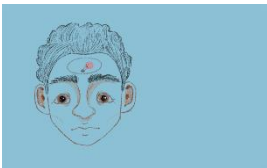


1. Introduser filmen gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer kva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den startar med at hjernen vår snakkar, og det høyrast kanskje litt rart ut, men då veit de i alle fall kvifor stemma er så rar [Trygg på skolen - YouTube](#)

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:



Kva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?



Korleis verkar det alarmsystemet eigentleg?



Er alarmsystema våre like og reagerer likt på det same?

2. Korleis vil vi ha det saman i klassa for å kjenne oss trygge?

Dette kan vere ein god måte å jobbe med klassereglar på:

- Kvar elev skriv ned 4 forslag til klassereglar dei meiner klassen bør ha.
- 2 og 2 elevar samanliknar det dei har skrive og må bli einig om 4 forslag til klassereglar til saman.
- Lærar set saman 2 og 2 grupper, slik at dei blir 4 og no skal desse bli einige om kva 4 reglar dei meiner klassa skal ha.
- Slik fortsett dette med grupper på 8, så 16 eller eventuelt hopp til å dele klassa i to, men fortsatt slik at dei som hittil har vore i same gruppe fortsett saman.
- Dei to siste gruppene skal skrive ned sine 4 forslag på tavla og så skal heile klassa bli einige om kva 4 reglar dei vil ha som klassereglar.
- Nokon får ansvaret for å lage dette til ein fin plakat som kan henge framme, og som alle kan skrive namnet sitt på.

3. Sjå musikkvideoen [One & Only Me \(Lyric Video\) - YouTube](#)



Be elevane snakke saman og kome med forslag til kva vi kan legge merke til i skoledagen som gjer det lettare å kjenne seg trygg på seg sjølv. Bilda er inspirasjon, kanskje kjem dei på fleire ting dei kan legge merke til?

Snakk litt saman i klassa og sjå kor mykje dei kom på. Tips elevane om at det som står på bildet er ting dei sjølve kan gjere for å få andre til å kjenne seg trygge også!

4. **Fadderklasse?** Sjå filmen: [UNICEF - Klasse 6B, Vennskap - YouTube](#)

Etter filmen: la elevane få snakke saman i grupper om det dei såg.

- Kva opplevde Camilla og korleis kjentest det for ho?
- Kva burde ho ha gjort?
- Kva burde dei andre ha gjort?
- Kva er en god venn?
- Korleis kan ein god fadder vere?
- Er det ok å si nei?

Oppsummer ved å snakke om dei tre siste spørsmåla.

Forslag til aktivitetar å gjere saman med fadderbarn som fører til trygghet/ trygge relasjonar

- Skriv ut DNTs turbingo eller lag din eigen. Førstemann til å krysse av ei heil rad vinn!
- Kik etter innsekt
- Brett papirfly
- Teikn med krit på asfalten
- Lag eit hoppeparadis
- Hei Hei Hei- Alle elevane står i ein ring bortsett frå ein. Den eine skal springe rundt på utsida av ringen. Når han prikkar en av elevane i ringen på ryggen løpar dei kvar sin veg. Når dei møtast tek dei kvarandre i handa å helsar hei, hei, hei. Deretter er det første mann tilbake til den tomme plassen i ringen.

5. **Litt Frosketid?** Gjer øvinga [trygg stad \(PDF, 504 kB\)](#)

6. **Eit lite utsjekkritual de kan prøve:** På slutten av kvar skuledag kan du gi elevane dine eitt spørsmål dei skal svare på før dei går. Dei kan anten skrive det på ein liten lapp og legge lappane i ei lita korg, eller dei kan sei dei munnleg til deg på veg ut døra. Neste morgon kan du starte dagen med å gi 2-3 eksempel på gode svar frå gårsdagen. Eksempel på spørsmål du kan stille er:

- Kva var favorittaktiviteten din denne skuledagen?
- Kva var det beste du lærte i dag?
- Kom på 1 snill ting du gjorde for nokon i dag?
- Kva håper du at du får lære om i morgon?
- Kva var det kjekkaste denne dagen?