

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser timen og vis filmen Trygg skolestart - YouTube til elevene.
	Se bilde fra filmen og snakk om det de så: Husker du hvordan det var når du var ny på skolen her? Har vi fått til å bli mer trygge på hverandre?
	Hva kan vi gjøre for at alle skal kjenne seg trygge i klassa vår?
Vis med kropp og blikk at du vil ha alle med! 	Hvordan viser vi at vi vil ha med alle - hvordan viser vi med blikk og ord at vi ikke vil ha med alle?
Alle må være trygge for å lære og for å ha det bra. 	I filmen sier de at alle må være trygge for å lære og for å ha det bra. Det skal vi jobbe med nå.
Å være ein god elev - Å være ein god elev - til læreren - Eg er ein god elev - med elevane	Bruk materiell fra Å være en god elev-boksene, der ligger det også forklaringer.
Kva kan vi gjøre for å gjøre kvarandre trygge? Være venner – 1. episode (Sesong 1) – NRK TV	Hva kan vi gjøre for å gjøre hverandre trygge? Se Være venner – 1. episode (Sesong 1) – NRK TV Sett filmen på pause når dere kommer til den dårlige slutten og snakk sammen før dere ser den gode slutten. - Hvordan har Elias det nå? Hva kjenner han inni seg – hvilken følelse har han? - Hva hadde han trengt fra læreren sin for å kjenne seg bedre? - Hva hadde han trengt fra elevene for å kjenne seg bedre? - Hva kunne han gjort selv? Se resten av filmen sammen. Dersom dere har nye elever i klassa kan dere godt ta ei runde og si navn og «1 ting som jeg ville likt om jeg var ny i klassa er ...». Dette trener mentaliseringsevna til elevene. De ser den nye eleven «innenfra» og seg selv «utenfra», og det kan de bruke til å forstå hva de kan gjøre for at den nye eleven skal kjenne seg trygg sammen med dem.
Å være ein god skolevenn - Å være ein god skolevenn - til læreren - Å være ein god skolevenn - med elevane	Bruk materiell fra Å være en god skolevenn-boksene, der ligger også forklaringer.
	Film om trygt skolemiljø Se eventuelt denne og snakk om retten til å ha det trygt og godt på skolen: Retten til et trygt og godt skolemiljø - YouTube

Tegne trygg og utrygg

Tegn to store «pepperkakemenn» på hvert sitt store ark. Skriv TRYGG som overskrift på den ene og UTRYGG på den andre. Start med UTRYGG: snakk sammen i klassa eller mindre grupper, og tegn/skriv på arket:

- Hva kan gjøre at vi blir utrygge på skolen? (skriv opp dette utenfor figuren)
- Hva kjenner vi i kroppen når vi er utrygge? (skriv dette inni kroppen på rett plass)

Fortsett på TRYGG: snakk sammen i klassa eller i mindre grupper, og tegn/skriv på arket

- Hva gjør at vi kjenner oss trygg på skolen? (skriv opp utenfor figuren)
- Hva kjenner vi inni oss når vi er trygge/har det bra? (skriv opp inni figuren)

Etterpå oppsummerer dere med å finne ut hva det er lurt at vi gjør slik at alle får kjenne seg trygge.

Leker som fremmer relasjoner

- **Bytt navn!**

Mål: Skap god stemning og ha det gøy i klassa!

Introduser leiken: Alle skal gå rundt i klasserommet og hilse på hverandre. Første gang du hilser på noen, skal du bytte bort navnet ditt! For eksempel hvis Per og Emma hilser, skal Per neste gang presentere seg som Emma, og Emma må presentere seg som Per, og slik må dere fortsette å bytte navn med den dere hilser på. Når noen hilser på en annen og får sitt eget navn tilbake, er de ute av leiken. (fra [Ingen-utenfor Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplenen PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

- **Det vi har til felles!**

Mål: Elevene oppdager nye ting om hverandre og finner ut at de har mye til felles.

Del inn i grupper i 4-5 og gi dem et ark å skrive på. Hver gruppe skal finne for eksempel: 2 ting alle liker å gjøre på fritiden, 2 ting alle liker veldig godt å spise, 2 sanger alle liker og 2 ting alle synes er morsomt.

Etterpå presenterer gruppene funnene sine for klassa.

- **Hus-menneske-jordskjelv**

Mål: Elevene lærer å leike på tvers av «etablerte» grupper i klassa, de blir tryggere på hverandre og flinkere til å invitere andre med på lek.

Del grupper inn i tre og tre, med unntak av en elev som skal ha kommandoen. Be gruppene spre seg utover gulvet og si at to elever skal ta hverandre i hendene og lage hus, der armene er tak. Den tredje personen skal stå inne i huset og er menneske. Når husa er ferdig, senkes alle takene ned rundt mennesket.

Eleven som har kommandoen, roper ut enten «hus», «menneske» eller «jordskjelv».

- *Hus!* = Alle husa (to og to elever) hever armene til tak og beveger seg for å finne et nytt menneske.

- *Menneske!* = Alle som står i husa, må komme seg ut og finne et nytt hus.

- *Jordskjelv!* = Alle husa oppløses, og alle inkludert den som har kommandoen, får i oppgave å danne nye hus med nye menneske. Den eleven som blir til overs, stiller seg i midten og er nestemann som skal rope ut.

Tips til dialog

- ✓ I denne leken er det viktig at alle er med. Hvordan tror dere det føles å føle seg utenfor i en klasse?
- ✓ Er de flinke til å invitere andre med i lek når de er i skolegården eller på fritiden?
- ✓ Hvordan ønsker vi å ha det i vår klasse?

(fra [Ingen-utenfor Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplenen PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

- **Finn gruppa di fort**

Gi instruksjoner om at elevene skal samle seg i grupper etter de kriterier du gir, og når gruppa er komplett så setter de seg ned på bakken til neste instruksjon. De som ikke fikk til å lage gruppa kan enten være ute av leken, eller du kan velge å la de fortsette i neste runde uten at det er konkurranse. Kriteria kan være for eksempel: Grupper på 5, 2 jenter og 2 gutter, de som har bursdag i samme måned, de som har lik farge på bukser, de som har omtrent like langt hår. Du kan godt ha på musikk for stemning mens elevene finner gruppene sine, og stoppe den når alle sitter, før ny instruksjon.

- **Sola skinner på**

Relasjonsbyggende aktivitet som elever bruker å like, og de lærer litt om hverandre)

Øvelsen starter med at alle elevene sitter i en sirkel, men det er en stol for lite. En av elevene, eller lærer, står i midten og sier: sola skinner på alle som.... (tema; noe som angår dem selv) For eksempel; alle som har dongeribukse på seg, alle som liker sjokoladecake, alle som har hund eller katt, alle som synes er bra... osv. Alle som kjenner seg igjen i dette reiser seg og må finne seg ny stol - også den som står i midten. Den som ikke finner seg ny stol, skal stå i midten og starter igjen med å si; sola skinner på alle som....

- **Fruktsalat**

Samme konseptet som sola skinner på, men elevene trenger ikke komme på alternative ting selv. Alle sitter i ring og de blir enige om 3 typer frukt slik at hver tredje elev for eksempel blir eple, så banan og så appelsin. En står i midten og sier «Eple» og da skal alle eplene bytte plass – og den som står i midten tar en ledig stol. Den som ikke fikk sitte står nå i midten og sier «Appelsin» og så videre. Man kan også si «Fruktsalat» og da skal alle reise seg og bytte plass.

Denne leken er veldig fin å bruke når man sitter i ring for å endre på plassering av elever dersom noen blir sittende å forstyrre. Da stopper du leken når du har fått plasseringen du ønsker.

Filmer å bevege seg litt til

Her ligger noen forslag, men utvalget på nett er stort. Prøv å finne små aktiviteter som avbrekk, enten slike filmer, Frosketid, eller sanger og aktiviteter som ikke er på nett.

Litt Frosketid? Gjør øvelsen [Trygg stad \(PDF, 504 kB\)](#)

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?