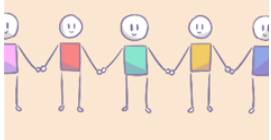
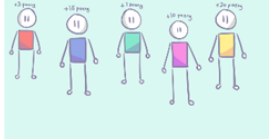


SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Introduser temaet og start med å se Venner på skolen - YouTube
	• Hvorfor er det så viktig å ha gode venner?
	• I filmen sier de at mange kan oppleve at vennskap kan kjennes som et spill der noen er verdt mer enn andre. Er vi en god venn for oss selv og andre når vi rangerer venner etter ulik verdi?
	• Når vi opplever vonde ting er det mange som kritiserer seg selv og legger skylden på seg selv istedenfor å gi trøst og forståelse til seg selv. Hva kan det føre til?
Lek Hva ville du helst? (finnes i en litt annen versjon i Trygg-timen også) Lærer leser opp to ulike hypotetiske alternativer som elevene skal velge mellom, og peker til ulike sider av rommet/ulike hjørner for hvert alternativ. Elevene skal gå 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 for valget sitt. Etterpå kan gruppene få argumentere for sitt valg. Eksempler på ting de kan velge mellom – «Ville du helst ...»: • Vært en fisk eller en fugl? • Vært en superhelt eller deg selv? • Hvis du var lei deg, ville du helst vært alene på rommet ditt eller sammen med venner/familie? • Hvis vennen din var lei seg, ville du satt deg ned og snakket/lyttet eller prøvd å få hen med på en gøy aktivitet? Husk at det ikke er riktige/gale svar på disse, bare ulike preferanser.	
	Se Building Empathy for Kids - YouTube
	Etter filmen kan dere jobbe med empati ved å velge ei av disse oppgavene: • Lage et rollespill om venner som er sammen og en får det vanskelig. De andre vennene viser empati og prøver å hjelpe. • Tegne en tegneserie der noen har det vondt og blir møtt med empati. • Skrive ei historie om der noen får det vondt sammen med venner, men vennene viser empati og derfor går det bra. • Lage en empatiplakat med trinna fra filmen som de pynter med tegninger. • Lage en norsk versjon av rappen i filmen.

	Se Julian - Who I Am (Music Video) - YouTube og snakk med elevene om det som skjedde i filmen. Få fram at de valte å hjelpe han selv om han ikke var ærlig med dem.
KVA ER GODE MÅTAR Å VERE EIN GOD VENN FOR OSS SJØLV OG ANDRE? Kom på 3 ting på kvart spørsmål: 1. Dette likar eg når venner gjer for meg: 2. Dette likar eg å gjere for venner: 3. Dette vil eg gjere for meg sjølv:	• Skriv ut oppgaven i vedlegget og del arkene i to. Hver elev får et A5-ark å fylle ut. • Gå gjennom oppgaven og hjelp gjerne hverandre litt i starten med å finne eksempler på hva de kan skrive. • La hver elev fylle ut selv. Si at arkene skal samles inn, så de skal IKKE skrive navn på. • Samle inn arkene, bland dem godt, og les opp noen eksempler. Eventuelt skriv gode forslag på en tavle. Snakk sammen, og lag eventuelt et samleprodukt som elevene kan hente tips fra i hverdagen.
	Se UNICEF - Klasse 6B, Selvbildet - YouTube og snakk med elevene: • Blei de imponert av Pål? Hadde de turt å gjøre det same? • Hva er vanlig å sei til seg selv/tenke om seg selv når andre har sagt dumme ting til oss? • Hva tror dere Oscar tenker om seg selv? Er han en god venn for seg selv når han er slem mot Pål?
Se When Things Go Wrong (Do This) - YouTube	
1. <i>Express yourself</i> – sett ord på det du kjenner/snakk med nokon 2. <i>Stay positive</i> – Tenk at dette skal gå bra 3. <i>Make your own choices</i> – Høyr på gode råd, men ta dine egne val 4. <i>Let it be</i> – aksepter og gå vidare	• Er det gode råd de gir i filmen? • Er de lette å følge?
Treng dere litt frosketid i løpet av økta passer denne godt for vennskap: Pust med en venn - YouTube	
Å vere ein god venn for meg sjølv: • Kva er gode ting vi kan gjere for oss sjølv kvar dag? • Kva er gode ting vi kan sei til oss sjølv kvar dag? • Kva er lure ting vi kan gjere for å ta vare på oss sjølv når noko er dumt eller vanskeleg?	Å være en god venn for meg selv Vi er ofte bedre på å være gode mot andre enn å være gode for oss selv. Derfor kan dette være lurt å trene på.
Syng gjerne sammen med denne: Kindness by The Juicebox Jukebox - Be Kind Kids Song Childrens Music New World Kindness Day 2021 - YouTube	
Denne åpner for å kunne snakke om etiske dilemma, hvordan stole på egne valg og stå imot gruppepress - for å være en god venn for seg selv og andre: Going For Gold (Music Video) - YouTube	
Bruk gjerne leker fra dette lekeheftet: io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/lekehefte/	