



# Trygg - august 8. trinn

## Trygg på skulen

*Kompetansemål denne timen:*

- I generell del av Kunnskapsløftet 2020 står det: Eit raust og støttande læringsmiljø er grunnlaget for ein positiv kultur der elevane blir oppmuntra og stimulerte til fagleg og sosial utvikling. Kjenner elevane seg utrygge, kan det hemme læringa. Trygge læringsmiljø blir utvikla og haldne ved lag av tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane.
- Elevane skal kunne reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar (samfunnsfag).

*Til læraren:*

Tema denne timen er «Trygg på skulen». For elevane er det mykje nytt og det er lett å kjenne seg utrygg. I denne timen held vi fokus på korleis elevane kan ta vare på kvarandre og vise omsyn til kvarandre i ein slik situasjon.

Det du skal ha med til denne timen er:

- Arket «Vanlege frykter» Kvar gruppe treng eitt ark, grupper på 3-5 elevar.
- Eventuelt nokre blanke ark som elevar kan notere på.
- Utskrift av denne timen som hjelp til deg.

I august har vi ikkje oppgåver for djupnelæring fordi månaden er kort.

Dette heftet frå Forandringsfabrikken gir gode tips for trygghet i klassa [Verktøy: TRYGT I KLASSEN \(2020\) - Forandringsfabrikken](#)

1. Skule er eigentleg trygt, men kjennes ikkje alltid trygt for alle. Vi skal gjere nokre oppgåver i lag, men først ein musikkvideo om trygghet og styrke: Sjå OneRepublic - Rescue Me [OneRepublic - Rescue Me - YouTube](#).
  - Etter videoen: denne guten uttrykker redsel og flukt, men viser seg å ha kraft til å beskytte seg, og støtte frå andre rundt seg. Dei som skremte han var ikkje eigentleg sterke. La elevane snakke saman to og to: Kva gjer oss trygge/utrygge på skulen? Kva kan vi gjere for å få andre til å kjenne seg trygge? Oppsummer i klassa – gjerne skriftleg som ei «huskeliste for å gjere kvarandre trygge» som kan henge i klassa.

2. Sjå denne videoen om å kjenne seg forvirra første skuledag: [Lost On The First Day Of High School - YouTube](#). Dette er ein amerikansk video og der organiserer dei ikkje skule heilt slik som oss, men kan elevane kjenne seg att i det å vere «lost» første skuledag? Kanskje første veke, eller til og med første månad?

Be elevane jobbe i grupper og kome på “alt som kan gå gale dei første skuledagane”. Kva er vanlege frykter ungdom kan ha når dei skal starte på ny skule eller ny klasse?

Korleis trur dei det kjennes å ha slike frykter?

Be dei vurderer kor sannsynleg det er at slike ting skjer og samtidig snakke om kva som kan vere til hjelp når ein er ny for å sleppe å tenke på alt som kan bli feil.

3. Når vi spurte elevar kva dei ønska å lære om temaet trygg, ønska over halvparten å lære kva dei kunne gjere for å kjenne seg meir trygg på seg sjølv og andre. Denne øvinga handlar om det: [Trygg på meg sjølv - YouTube](#) Gjer den saman i klassa. Nokre vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om dei forstod poenget: *Det er normalt vere opptatt av kva andre tenker om ein, men det er slitsamt og lite hjelpesamt. Det er betre om ein prøver å heller fokusere på det ein har rundt seg.*

4. Sjå: [Inner Workings | Proyecto Académico - YouTube](#)

Denne filmen er ei lita oppmuntring til å tørre!

Kva har du egentleg lyst til? Men du er litt redd for kva som skjer om du gjer det? Kva kan bli bra om du tørr å prøve likevel? Skriv gjerne ned på ein lapp for deg sjølv, del med den du sit saman med, eller noter på mobilen?

## Jobbe vidare med tema:

Sjå filmen: Trygg på skolen [Trygg på skolen - YouTube](#).

Etter filmen kan elevane jobbe med nokre av desse oppgåvene:

- Korleis verkar alarmsystemet vårt – og kvifor kan det gi beskjed om at noko er utrygt sjølv om det egentleg er trygt?
- Korleis kan det kjennes å vere utrygg i klassa – teikn gjerne på ein pepparkakemann-figur kva ein kan kjenne i kroppen sin når ein er redd/utrygg. Kva treng ein når ein har det slik? Teikn, skriv og forklar.
- Lag eit rollespel som viser ein som er redd, men blir trygg saman med andre.
- Elevane får skrive små brev til seg sjølv om korleis dei håper desse tre åra på ungdomsskulen skal bli. Kva vil dei gjere for at dei sjølv og andre rundt seg skal kjenne seg trygge? Utifrå kva dei

tenker no når dei er nye saman – kven trur dei at dei kjem til å bli venner med, korleis trur dei at det vil bli å gå i denne klassa? Be dei lagre breva fram til 10. klasse og sei at dei kan lese dei då.

Bruk gjerne timen «Trygg i presentasjon».

Eit leikehefte som kan brukast til å bli kjent i klassa:

<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/8-trinnsamlingene/lekehefte-2-3/>