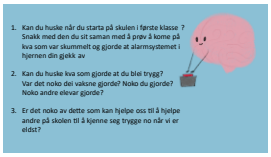
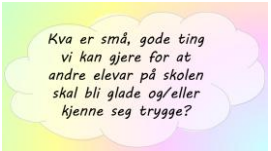


Skjermen viser:	I timen:
	Start med å introdusere temaet for elevene. Om dere har jobbet med Livet&Sånn i flere år nå, har de sett denne filmen før. Spør dem i så fall om de huskar hva den handler om? Klarer de å gjenfortelle poenget uten å se den igjen? Dersom ikke er det nok lurt å se den igjen som en kort liten påminner 😊 Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer hva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den starter med at hjernen vår snakker, og det høres kanskje litt rart ut, men da vet dere i alle fall hvorfor stemma er så rar. Se: Trygg på skolen - YouTube
	La elevene snakke litt sammen etter filmen: • Kan du huske når du starta på skolen i første klasse? Snakk med den du sitter sammen med å prøv å komme på hva som var skummelt og gjorde at alarmsystemet i hjernen din gikk av da. • Kan du huske hva som gjorde at du ble trygg? Var det noe de voksne gjorde? Noe du gjorde? Noe andre elever gjorde? • Er det noe av dette som kan hjelpe oss til å hjelpe andre på skolen til å kjenne seg trygge nå når vi er eldst?
	I denne øvelsen er målet at elevene skal vurdere hvilke vanlige situasjoner som kan kjennes trygge eller utrygge for elever, argumentere for hvorfor noe kan være trygt eller utrygt, og finne ut hva klassevenner og lærer kan gjøre for at det skal kjennes mest mulig trygt for alle i ulike situasjoner. • Åpne pdf-fila og bla nedover for å få fram ulike situasjoner de skal ta stilling til. • Definer først at elevene sin venstre side av rommet (din høyre) representerer at det vil kjennes trygt og deres høyre (din venstre) side representerer at det kjennes utrygt. • Be elevene reise seg, les opp eksempelet og be elevene gå til den siden de er mest enige med. • La elevene som står sammen der snakke litt sammen først om hvorfor de gikk dit, hvorfor mener de dette er trygt eller utrygt for eleven. • Bla ned til bildet som spør hva andre elever og lærer kan gjøre for at slike situasjoner skal kjennes trygt, og la dem komme med forslag til dette. • Bla videre til neste situasjon. Utvid hvert bilde slik at det dekker hele skjermen mens dere holder på med øvelsen.
	Se filmen om glede: Å dele GLEDE med andre gjør deg GLAD! - YouTube eller/og se denne Animated Short: Kindness Sparks Joy
	La elevene jobbe i grupper. La gjerne elevene velge selv hvilken av disse oppgavene de vil jobbe med: • lage rollespill for å vise hvordan man kan gjøre andre trygge eller glade • skrive små lapper som de kan dele ut til yngre elever der det står fine ting som gjør at de kjenner seg trygge og glade

	de kan tegne en tegneserie om en som er utrygg og får hjelp av eldre elever til å kjenne seg trygg,
	Vi skal se en tidligere BlimE-video, fordi den viser ulike roller andre elever kan ta når noen blir plaget. Bare se på/late som ingenting, eller stå opp mot mobbing sammen. Og det viktigste - at de hjelper den som har plaget til å klare å heller være snill med andre. Vi voksne ser ikke alt, dere elevene ser mye mer – fordi de som plager andre ofte velger å gjøre det når vi voksne ikke er der og kan se. Derfor er vi helt avhengige av at dere elevene både står opp mot plaging selv, OG forteller om det til oss når det kjennes for vanskelig. Denne handler om å sammen stå opp mot plaging: Freddy Kalas - BlimE (NRK Super 2018) - YouTube
	La elevene snakke litt sammen i mindre grupper om spørsmålet på skjermen, og snakk sammen i klassa etterpå.
	Litt Frosketid? Gjør øvelsen Trygt sted.
Hvordan vil vi ha det sammen i klassa for å kjenne oss trygge? Dette kan være en god måte å jobbe med klasseregler på: - Hver elev skriver ned 4 forslag til klasseregler de mener klassen bør ha. 2 og 2 elever sammenlikner det de har skrevet og må bli enig om 4 forslag til klasseregler til sammen. - Lærer setter sammen 2 og 2 grupper, slik at de blir 4 og nå skal disse bli enige om hvilke 4 regler de mener klassa skal ha. - Slik fortsetter dette med grupper på 8, så 16 eller eventuelt hopp til å dele klassa i to, men fortsatt slik at de som hittil har vært i same gruppe fortsetter sammen. - De to siste gruppene skal skrive ned sine 4 forslag på tavla og så skal hele klassa bli enige om hvilke 4 reglr de vil ha som klasseregler. - Noen får ansvaret for å lage dette til en fin plakat som kan henge framme, og som alle kan skrive navnet sitt på.	
	Vis gjerne denne til slutt for å markere poenget med at alle kan være til hjelp for hverandre i hverdagen. Vi er ulike og det er bra! Head Up (youtube.com)
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 lita 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?	