
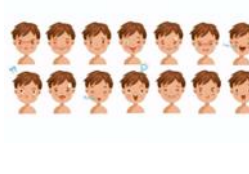






Skjermen viser:	I timen:
	Introduser timen og vis filmen <a href="#">Trygg skolestart - YouTube</a> til elevane.
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: <ul style="list-style-type: none"> <li>Huskar du korleis det var når du var ny på skulen her? Har vi fått til å bli meir trygge på kvarandre?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kva kan vi gjere for at alle skal kjenne seg trygge i klassa vår?</li> </ul>
<p>Vis med kropp og blick at du vil ha alle med!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korleis viser vi at vi vil ha med alle - korleis viser vi med blick og ord at vi ikkje vil ha med alle?</li> </ul>
<p>Alle må vere trygge for å lære og for å ha det bra.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>I filmen seier dei at alle må vere trygge for å lære og for å ha det bra. Det skal vi jobbe med no.</li> </ul>
<p>Å vere ein god elev</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Å vere ein god elev - til læraren</li> <li>Eg er ein god elev - med elevane</li> </ul>	Bruk materiell frå den gråe boksa, der ligg også forklaring.
<p>Kva kan vi gjere for å gjere kvarandre trygge?</p> <p><a href="#">Være venner - 1. episode (Sesong 1) - NRK TV</a></p>	<p><b>Kva kan vi gjere for å gjere kvarandre trygge?</b></p> <p>Sjå <a href="#">Være venner – 1. episode (Sesong 1) – NRK TV</a> Sett filmen på pause når de kjem til den dårlige slutten og snakk saman før de ser den gode slutten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Korleis har Elias det no? Kva kjenner han inni seg – kva følelse har han?</li> <li>Kva hadde han trengt frå læraren sin for å kjenne seg betre?</li> <li>Kva hadde han trengt frå elevane for å kjenne seg betre?</li> <li>Kva kunne han gjort sjølv?</li> </ul> <p>Sjå resten av filmen saman.</p> <p>Dersom de har nye elevar i klassa kan de godt ta ei runde og sei namn og «1 ting som eg ville likt om eg var ny i klassa er ...». Dette trener mentaliseringsevna til elevane. Dei ser den nye eleven «innanfrå» og seg sjølv «utanfrå», og det kan dei bruke til å forstå kva dei kan gjere for at den nye eleven skal kjenne seg trygg saman med dei.</p>
<p>Å vere ein god skolevenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Å vere ein god skolevenn - til læraren</li> <li>Å vere ein god skolevenn - med elevane</li> </ul>	Bruk materiell frå den gråe boksa, der ligg også forklaring.
	<p><b>Film om trygt skolemiljø</b></p> <p>Sjå ein av desse og snakk om retten til å ha det trygt og godt på skolen:</p> <p><a href="#">Retten til et trygt og godt skolemiljø - YouTube</a></p> <p><a href="#">Trygt skolemiljø for alle barn on Vimeo</a></p>
<p><b>Teikne trygg og utrygg</b></p> <p>Teikn to store «pepparkakemenn» på kvart sitt store ark. Skriv TRYGG som overskrift på den eine og UTRYGG på den andre. Start med UTRYGG: snakk saman i klassa eller mindre grupper, og teikn/skriv på arket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kva kan gjere at vi blir utrygg på skulen? (skriv opp dette utanfor figuren)</li> <li>Kva kjenner vi i kroppen når vi er utrygg? (skriv dette inni kroppen på rett plass)</li> </ul>	

Fortsett på TRYGG: snakk saman i klassa eller i mindre grupper, og teikn/skriv på arket

- Kva gjer at vi kjenner oss trygg på skulen? (skriv opp utanfor figuren)
- Kva kjenner vi inni oss når vi er trygge/har det bra? (skriv opp inni figuren)

Etterpå oppsummerer de med å finne ut kva det er lurt at vi gjer slik at alle får kjenne seg trygge.

### Leikar som fremmer relasjonar

- **Bytt navn!**

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

Introduser leiken: Alle skal gå rundt i klasserommet og helse på hverandre. Første gang du helsar på nokon, skal du bytte bort navnet ditt! For eksempel hvis Per og Emma helsar, skal Per neste gong presentere seg som Emma, og Emma må presentere seg som Per, og slik må de fortsette å bytte navn med den de helsar på. Når nokon helsar på ein annan og får sitt eige namn tilbake, er dei ute av leiken. (frå [Ingen-utenfor Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplanen PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

- **Hus-menneske-jordskjelv**

Mål: Elevane lærer å leike på tvers av «etablerte» grupper i klassa, dei blir tryggare på kvarandre og flinkare til å invitere andre med på leik.

Del grupper inn i tre og tre, med unntak av ein elev som skal ha kommandoen. Be gruppene spreie seg utover golvet og sei at to elevar skal ta kvarandre i hendene og lage hus, der armene er tak. Den tredje personen skal stå inne i huset og er menneske. Når husa er ferdig, senkast alle taka ned rundt mennesket.

Elevane som har kommandoen, ropar ut anten «hus», «menneske» eller «jordskjelv».

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

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

- *Jordskjelv!* = Alle husa oppløst, 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. Korleis trur de det føles å føle seg utanfor i en klasse?
- ✓ Er de flinke til å invitere andre med i leik når de er i skolegården eller på fritiden?
- ✓ Korleis ønsker vi å ha det i vår klasse?

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

- **Sola skin på**

(Relasjonsbyggjande aktivitet som elevar brukar å like, og dei lærer litt om kvarandre)

Øvinga startar med at alle elevane sit i ein sirkel, men det er ein stol for lite. Ein av elevane, eller lærar, står i midten og sei: sola skin på alle som.... (tema; noko som angår dei sjølv) Til dømes; alle som har dongeribukse på seg, alle som likar sjokoladecake, alle som har hund eller katt, alle som synes ..... er bra... osv.

Alle som kjenner seg att i dette reiser seg og må finne seg ny stol - også den som står i midten. Den som ikkje finn seg ny stol, skal stå i midten og startar igjen med å sei; sola skin på alle som....

### Filmar å bevege seg litt til

Her ligg nokre forslag, men utvalet på nett er stort. Det å sitte lenge stille er verken bra eller lurt for desse minste elevane. Prøv å finne små aktivitetar som avbrekk, anten slike filmar, Frosketid, eller songar og aktivitetar som ikkje er på nett.

Litt Frosketid? Gjer øvinga [Trygg stad \(PDF, 504 kB\)](#)

**Eit lite utsjekkrituale 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 muntleg til deg på veg ut døra. Neste morgon kan du starte dagen med å gi 2-3 eksempel på gode svar frå gårdsdagen.

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?