


Viser på skjermen:	I timen:
	Start med å sjå Rag'n'Bone Man - Human (Official Video) - YouTube
	La elevane snakke saman to og to: Mange ungdomar er usikre på seg sjølv og har eit ønske om å bli tryggare på seg sjølv, kvifor er det slik trur de? Kva trur de er grunnen til at mange ungdomar ikkje kjenner seg trygge på seg sjølv?
	Når vi spurte elevar kva dei ønska å lære om temaet trygg, ønska 82 % 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 hjelpsam. Det er betre om ein prøver å heller fokusere på det ein har rundt seg.
	Om det å vere trygg nok i seg sjølv slik ein kan vere trygg for andre: Ikke alltid lett, men vær modig! - YouTube
	NB – ikkje bruk denne oppgåva i utrygge klasser! Del elevane inn i grupper på tre. Dei skal spele eit rollespel der ein snakkar stygt til den andre og den tredje skal forsvare den som blir snakka stygt til. Det er ganske lett å forsvare når rollene er klare, ikkje sant? Når alle har prøvd, spør ei gruppe om dei vil kome fram å vise det dei spelte. NB! Pass på at den som skal få negative kommentarar er ein elev som har god status i klassa, og ikkje ein som elles kan vere utsett for slike ting. Skryt av den som greip inn og forsvarte, og be denne eleven om å sette seg ved pulten sin igjen. Dei to andre elevane vert ståande og skal gjenta rollespelet ein gong til. Men no er det klassa som må gripe inn og forsvare, utan at nokon spesifikt har fått utdelt dette som rolle. Start rollespelet, og ver klar til å gripe inn raskt sjølv om ingen tek ansvar for å forsvare den som blir snakka stygt til. Målet er jo at nokon raskt skal ta ansvar, men om det ikkje skjer er det viktigare at du som lærar er god rollemodell for dei. Etter rollespelet: <ul style="list-style-type: none"> - Tok det lang tid før nokon greip inn? (dersom lærar måtte gripe inn – kor lang tid kunne det tatt?) - Kva skjedde i rommet når rolla ikkje var utdelt? - Gjekk det greitt likevel fordi dei visste det var ei øving? - Kvifor kan det vere vanskeleg å vere den som grip inn om ein ser noko som ikkje er greitt? - Kva positive effektar har det at nokon tørr å vere den som grip inn?
4. 10-års jubileum Sjå instruksjonar til læraren øvst på sida	10-årsjubileum-øving. Lærar les og elevar ser for seg. Gi elevane litt tenketid etter øvinga. Om nokon vil dele sine tankar er det greitt, men ikkje tving nokon til å gjere det.

	<p>Vis denne videoen: Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" - YouTube</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva kan vere vennlege handlingar i ein skolekvardag? • Korleis kan vennlege handlingar «smitte» på skolen? <p><small>Jobb i grupper med å planlegge ulike vennlege handlingar tande klassingar kan gjere for kvarandre, og for dei yngre elevene, desse første skoleveke. Lag ei liste og heng den opp på dør til klasserommet.</small></p>	<p>Kva kan vere vennlege handlingar i ein skolekvardag? Korleis kan vennlege handlingar «smitte» på skolen?</p> <p>Jobb i grupper med å planlegge ulike vennlege handlingar alle tiandeklassingar kan gjere for kvarandre, og dei yngre elevane, desse første skolevekene. Lag ei liste over slike venlege handlingar og heng den opp på døra til klasserommet.</p>
<p>Psykologisk trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> ∨ Til læraren om psykologisk trygghet ∨ Øving som viser kva som ikkje er psykologisk trygt ∨ Psykologisk trygghet - film ∨ Øvingar som kan fremme psykologisk trygghet ∨ Start - fortsett - stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her? ∨ Plakat om psykologisk trygghet 	<p>Bruk opplegget – instruksjonar i grå boks.</p>