
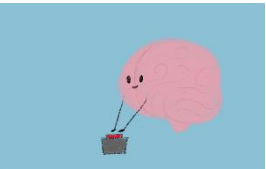






Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer hva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den starter med at hjernen vår snakker, og det høres kanskje litt rart ut, men da vet dere i alle fall hvorfor stemma er så rar Se: Trygg på skolen - YouTube</p>
	<p>Se bilde fra filmen og snakk om det de så:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?
	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan virker det alarmsystemet egentlig?
	<ul style="list-style-type: none"> • Er alarmsystemene våre like og reagerer likt på det samme?
<p>Hvordan vil vi ha det sammen i klassa for å kjenne oss trygge?</p> <p>Dette kan være en god måte å jobbe med klasseregler på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
	<p>Se musikkvideoen One & Only Me (Lyric Video) - YouTube og syng gjerne med!</p>
	<p>Be elevene snakke sammen og komme med forslag til hva vi kan legge merke til i skoledagen som gjør det lettere å kjenne seg trygge på seg sjøl. Bilda er inspirasjon, kanskje kommer de på flere ting de kan legge merke til? Snakk litt sammen i klassa og se kor mye de kom på. Tips elevene om at det som står på bildet er ting de også kan gjøre for å få andre til å kjenne seg trygge!</p>

Fadderklasse?

Bruk opplegget i boksa

▼ Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:

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

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?