






Skjermen viser:	I timen:
	Introduser timen og vis filmen <a href="#">Trygg skolestart - YouTube</a> til elevene.
	Se bilde fra filmen og snakk om det de så: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Var det noen som kjente noen av disse ulike følelsene før skolen i dag?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. klasse: Hva tenker du vi kan gjøre på skolen som du vil like?</li> <li>• 2. klasse: Følelsene våre henger sammen med hva vi gjør på. Hva gjorde vi på skolen i fjor som gav deg gode følelser?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva kan vi gjøre for at alle skal kjenne seg trygge i klassa vår?</li> </ul>
	<p><b>Kjenne seg trygge og tegne det:</b></p> <p>Gjør en kort liten variant av «trygt sted». Lærer leser til klassa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Len deg over pulten og hvil hodet ditt i armene dine sånn (vis)</li> <li>• Lukk øynene dine om det kjennes greit</li> <li>• Pust langt ut og kjenn at kroppen din slapper av og hviler seg litt</li> <li>• Pust inn og ut rolig litt til</li> <li>• Mens du ligger her og slapper av vil jeg at du skal prøve å tenke på en plass du liker å være der du får en god følelse inni deg fordi der er så trygt og godt.</li> <li>• Kanskje er det en plass i huset ditt? Eller er det ute i naturen? Er det i lag med et dyr? Eller i lag med noen du er veldig glad i?</li> <li>• Tenk deg at du liksom er der nå, og har det ekstra trygt og godt.</li> <li>• Hvordan banker hjertet ditt når du har det så trygt?</li> <li>• Hvordan er pusten din da?</li> <li>• Hvordan ser ansiktet ditt ut?</li> <li>• Hvordan kjennes det i kroppen din?</li> <li>• Pust rolig ut og inn mens du liksom er der litt til og kjenn den gode trygge følelsen inni deg.</li> <li>• (Vent 3-5 sekund)</li> <li>• Nå åpner vi øynene igjen, setter oss opp igjen og strekker på oss litt. Kanskje gjespe litt også?</li> <li>• Fint</li> </ul> <p>Nå skal alle få noe å tegne på (ei blank Livet&amp;Sånn-bok er fint å ha i disse timene) Her skal du få lov å tegne noe som er trygt for deg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det kan være deg på den trygge plassen du nettopp fant i tankene dine,</li> <li>• eller det kan være hvordan du ser ut når du er helt trygg,</li> <li>• eller det kan være en fantasiplass du hadde hatt lyst å dra til for å kjenne deg helt trygg.</li> </ul>



## Skolestarterne

Se denne med 1. klassingene, og eventuelt vil kanskje 2. klasse mimre litt også?:  
[Fra barnehage til skole! Skolestarterne - musikkvideo - NRK Super - YouTube](#)

Denne musikkvideoen kan dere godt se flere ganger i løpet av de første ukene på skolen. Den er fin for elevene å kjenne seg igjen i, og etter hvert så synger de nok med. Etter hver gang dere har sett den kan dere velge ut noen setninger fra sangen å snakke om som:

- «Pakke ned og si ha det- kan jeg klare det?» Hvordan var det å si hadet til barnehagen?
- «ABC, 3+3 Kan jeg klare det?» Hvordan var det å komme hit den helt første dagen?
- «Tør jeg å rekke hånden opp når jeg lurar på noe?» På skolen vil vi at du skal være trygg - det er viktig at du spør eller seier fra om det er noe.
- «Første klasse tenk på det- håper det er lov å le?» Er det lov å le i klassen? JA! Vi skal ha det morsomt sammen!
- «Gruer og gleder meg» Hva grua du deg til ved skolestart? Hva gleda du deg til ved skolestart?
- «Møte de nye vennene jeg håper å få» Var du spent på å få møte nye venner på skolen? Det å møte venner er noe vi kan gjøre heile tida - her på skolen er vi alle skolevenner

## Bli kjent-aktiviteter:

### • Sola skinner på

Relasjonsbyggende aktivitet som elever bruker å like, og de lærer litt om hverandre)

Øvelsen starter med at alle elevene sitter i en sirkel, men det er en stol for lite. En av elevene, eller lærer, står i midten og sier: sola skinner på alle som.... (tema; noe som angår dem selv) For eksempel; alle som har dongeribukse på seg, alle som liker sjokoladecake, alle som har hund eller katt, alle som synes ..... er bra... osv. Alle som kjenner seg igjen i dette reiser seg og må finne seg ny stol - også den som står i midten. Den som ikke finner seg ny stol, skal stå i midten og starter igjen med å si; sola skinner på alle som....

### • Ener og toer

Formål: For gøy og for å øve på å samarbeide, og ikke stikke kjepper i hjula for andre. Utstyr: To erteposer eller baller i forskjellige farger. Elevene står i ring. Annenhver elev er en og to. En ener, og toeren ved siden av, har hver sin ball/ertepose. Det gjelder å sende gjenstanden sin rundt heile ringen tilbake til utgangspunktet så fort som mulig. Enere skal sende til enere og toere til toere. Laga sender hver sin veg. Det er ikke lov og hindre det andre laget. ([Vennskap LINK.pdf \(linktillivet.no\)](#))

### • Klassebåndet:

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes sammen til en sirkel. Fordelen med å knytte båndene istedenfor å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer. Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. ([Vennskap LINK.pdf \(linktillivet.no\)](#))

## Filmer å bevege seg litt til

Her ligger noen forslag, men utvalget på nett er stort. Det å sitte lenge stille er verken bra eller lurt for disse minste elevene. Prøv å finne små aktiviteter som avbrekk, enten slike filmer, Frosketid, eller sanger og aktiviteter som ikke er på nett.

## Å være en god skolevenn

Bruk materialet og forklaringene som ligg i de grå boksene

## Å være en god elev

Bruk materialet og forklaringene som ligg i de grå boksene