
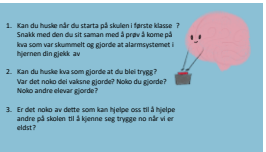

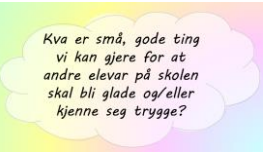




| Skjermen viser: | I timen: |
|---|--|
|  | <p>Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer hva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den starter med at hjernen vår snakker, og det høres kanskje litt rart ut, men da vet dere i alle fall hvorfor stemma er så rar Se: Trygg på skolen - YouTube</p> |
|  | <p>La elevene snakke litt sammen etter filmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 blei 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? |
|  | <p>Sjå filmen om glede: Å dele GLEDE med andre gjør deg GLAD! - YouTube</p> |
|  | <p>La elevene jobbe i grupper. La gjerne elevene velge selv hvilkma av disse oppgavene de vil jobbe med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lage rollespill for å vise hvordan en 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, • eller lage ei framstilling som viser trygghetsutviklinga fra 1.-7. klasse gjennom ulike virkemiddel. |
|  | <p>Denne handler om å sammen stå opp mot plaging: Freddy Kalas - BlimE (NRK Super 2018) - YouTube</p> |
|  | <p>I denne filmen så vi at elevene selv stod sammen mot mobbing, og at de hjalp den som mobba til å klare å bli 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. Vi prøver å bli hvitt det snitche-ordet. For det å si fra til voksne når noen bli plaga eller mobba, det er IKKE SNITCHING – det er å hjelpe en skolevenn! Det skal alltid være trygt å si ifra, og det skal aldri være trygt å være stygg med andre. La elevene snakke litt sammen i mindre grupper om spørsmålet på skjermen.</p> |
| | <p>Litt Frosketid? Gjør øvinga trygg stad (PDF, 504 kB)</p> |

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 regler 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 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

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?