
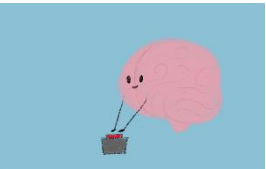






Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser gjerne omtrent slik: Denne filmen forklarer kva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den startar med at hjernen vår snakkar, og det høyrast kanskje litt rart ut, men då veit de i alle fall kvifor stemma er så rar Sjå: <a href="#">Trygg på skolen - YouTube</a></p>
	<p>Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korleis verkar det alarmsystemet eigentleg?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er alarmsystema våre like og reagerer likt på det same?</li> </ul>
<p><b>Korleis vil vi ha det saman i klassa for å kjenne oss trygge?</b></p> <p>Dette kan vere ein god måte å jobbe med klassereglar på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvar elev skriv ned 4 forslag til klassereglar dei meiner klassen bør ha.</li> <li>• 2 og 2 elever samanliknar det dei har skrive og må bli einig om 4 forslag til klassereglar til saman.</li> <li>• Lærar set saman 2 og 2 grupper, slik at dei blir 4 og no skal desse bli einige om kva 4 reglar dei meiner klassa skal ha.</li> <li>• Slik fortsett dette med grupper på 8, så 16 eller eventuelt hopp til å dele klassa i to, men fortsatt slik at dei som hittil har vore i same gruppe fortsett saman.</li> <li>• Dei to siste gruppene skal skrive ned sine 4 forslag på tavla og så skal heile klassa bli einige om kva 4 reglar dei vil ha som klasseregler.</li> <li>• Nokon får ansvaret for å lage dette til ein fin plakat som kan henge framme, og som alle kan skrive namnet sitt på.</li> </ul>	
	<p>Sjå musikkvideoen <a href="#">One &amp; Only Me (Lyric Video) - YouTube</a> og syng gjerne med!</p>
	<p>Be elevane snakke saman og kome med forslag til kva vi kan legge merke til i skoledagen som gjer det lettare å kjenne seg trygg på seg sjølv. Bilda er inspirasjon, kanskje kjem dei på fleire ting dei kan legge merke til? Snakk litt saman i klassa og sjå kor mykje dei kom på. Tips elevane om at det som står på bildet er ting dei sjølve kan gjere for å få andre til å kjenne seg trygge også!</p>

## Fadderklasse?

Bruk opplegget i boksa

▼ Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:

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

**Eit lite utsjekkritual 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 munnleg 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?
- Kva var det kjekkaste denne dagen?