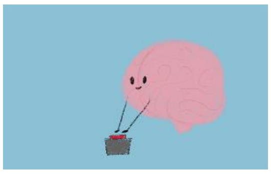
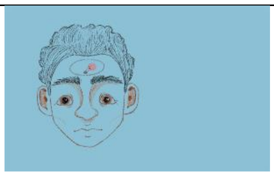
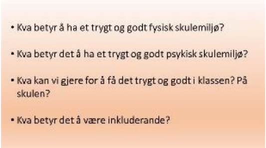
Trygg – 5. trinn

<table>
<tr><th>Skjermen viser:</th><th>I timen:</th></tr>
<tr><td>
</td><td>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: Trygg på skolen - YouTube</td></tr>
<tr><td></td><td>Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg:
Kva kunne få alarmsystemet i hjernen vår til å reagere?</td></tr>
<tr><td></td><td>Korleis verkar det alarmsystemet eigentleg?</td></tr>
<tr><td> </td><td>Er alarmsystema våre like og reagerer likt på det same?</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aktivitet: akkurat som meg!
Dette er ein aktivitet som gjer at elevane blir betre kjent og tryggare på kvarandre:
Alle elevane står i ein sirkel
Ein og ein elev tek eit steg fram og sei eit fakta om seg sjølv som til dømes «eg har ei søster.»
Om dette stemmer for fleire elevar, så tek desse elevane eit skritt fram og seier «akkurat som meg!»
Så tek den neste eleven eit steg fram og sei eit fakta som stemmer for denne… dette fortset fram til alle elevane og vaksne i sirkelen har fått sagt noko om seg sjølv.
Om det er tid så kan det vere fleire runde rundt sirkelen.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Retten til eit trygt og godt skulemiljø
Sjå Film frå Jegvet.no om et trygt og godt skolemiljø
eller Retten til et trygt og godt skolemiljø - YouTube</td></tr>
<tr><td>
</td><td>- Kva betyr å ha et trygt og godt fysisk skulemiljø?
- Kva betyr det å ha et trygt og godt psykisk skulemiljø?
- Kva kan vi gjere for å få det trygt og godt i klassen? På skulen?
- Kva betyr det å være inkluderande?</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sjå gjerne denne sida frå Redd Barna for å snakke meir om dette.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fadderklasse?
Fadderklasse - sjå film og svar på spørsmål:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bruk opplegg i «å vere ein god skolevenn»</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bruk opplegg i «å vere ein god elev»</td></tr>
</table>