

## Samlingsbeskrivelse: Trygg på skolen, 5., 6. og 7.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	<p>Det viktigste av oppstart av skoleåret er å skape en trygg klasse med trygge elever. Målet er å etablere et felles språk for det å ha det trygt og godt sammen på skolen. Elevene skal vite hva de kan gjøre dersom de er utrygge og hva de kan gjøre for å være med på å lage skolen trygg for seg selv og alle andre.</p> <p>Det å være trygg på skolen er avgjørende for å utvikle seg og lære. Opplæringsloven §12. Retten til et godt skolemiljø sier: «Alle elever har rett til å ha et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.»</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p>
Kompetanse til ansatte	<p>Opplæringsloven 2024, §12: <a href="https://lovdata.no/nav/lov/2023-06-09-30/kap12">https://lovdata.no/nav/lov/2023-06-09-30/kap12</a></p> <p><a href="#">Psykologisk trygghet - YouTube</a></p>	<p>Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</p>
Kunnskapsmål fra LK20	<p><b>Folkehelse og livsmestring</b></p> <p>Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.</p> <p>Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.</p>	<p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p>



	<b>Kompetansemål:</b> Norsk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler</li> </ul>	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen</li> <li>• Dele elevene inn i grupper på 3-4 personer til CL-aktiviteten</li> <li>• Skrive ut «Placemat» i A3 – trenger en til hver gruppe (<i>eget vedlegg</i>)</li> </ul>	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor</li> <li>• Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe</li> <li>• Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov.</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov.</li> <li>• Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen»</li> <li>• Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen</li> </ul>	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta  Unngå at leker kan brukes til å mobbe
<b>Organisering av timen</b>		
Ringens	<b>Sett på inngangsmusikk:</b> For Indre Østfold kommune: <a href="#">Waterloo.mp4</a> For eksterne kommuner: <a href="#">ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com)</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi rydder klasserom</li> <li>• Vi samles i ringen</li> </ul>	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter «ballongen» <a href="#">Pusteøvelse - Ballongen</a></p> <p>Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv.</p> <p>Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på <a href="https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/">https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/</a></p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>
<p>Film og samtale</p>	<p><b>Introduser filmen:</b> Alle barn har rett til et trygt og godt skolemiljø. Denne filmen forteller hva som skjer i hjernen og kroppen vår når vi kjenner oss utrygge. Den starter med at hjernen snakker, med litt "robotstemme". Det er derfor stemmen er litt rar. Det viktigste er å høre på hva den sier.</p> <p>Film: <a href="#">Trygg på skolen (youtube.com)</a> Varighet: 3.07 minutter</p> <p><b>Refleksjonsspørsmål til bildet:</b> Hva kan få alarmsystemet til å reagere?</p> <p>La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Stygge blikk, at noen hvisker når du går forbi, at noen snur seg bort når du kommer, at det er mye støy og bråk i klassen, at lærer har høy og sint stemme.</i> <i>Hvordan du har det hjemme og på fritiden påvirker også hvordan hjernens alarmsystem virker på skolen. Hvis du er bekymret for noe eller noen, så blir alarmsystemet ekstra følsomt. Hvis du opplever dette er det viktig at du sier ifra til en voksen.</i></p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p> <p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p>



**NY FILM - Introduser filmen:**

Vi skal nå se en film som handler om at alle barn har rett til et trygt og godt skolemiljø. Skolen har plikt til å hjelpe deg hvis du ikke har det trygt og godt på skolen.

Si ifra til læreren din, foreldrene dine eller andre du stoler på dersom du ikke har det bra på skolen. Skolen må ta det på alvor og undersøke hvordan de kan hjelpe deg til å ha et trygt og godt skolemiljø.

Film: [Alle barn har rett til et trygt og godt skolemiljø](#)

Varighet: 1.20 min

**CL: Møte på midten**

- Elevene sitter i grupper med 3-4 personer pr. gruppe
- Hver gruppe får utlevert et A3-ark som har et område for hver elev og et felles areal i midten (eget vedlegg)
- Elevene får et spørsmål eller en oppgave
- Hver elev skriver ned sine svar på sin del av arket (3-5 minutter)
- Elevene deler sine svar med gruppa si
- Gruppa blir enig om hva som skal være gruppas svar og skriver dette ned på fellesarealet i midten av arket (når gruppene skal avslutte strukturen, kan det være lurt å presisere hva elevene skal skrive i fellesarealet, f.eks.: de tre viktigste svarene på spørsmålet)
- En fra hver gruppe presenterer sine punkter for resten av klassen og læreren sammenfatter en oversikt over punktene som blir lest opp (ofte blir flere forslag nevnt flere ganger, da holder det å skrive den opp en gang)

I denne CL-aktiviteten skal elevene jobbe med hva de ønsker å gjøre i egen klasse for å skape et trygt og godt klassemiljø. Resultatet av denne aktiviteten kan henges opp i klasserommet og brukes som årets klasseregler.

**Spørsmål:** Hva skal vi gjøre i vår klasse for at alle skal ha det trygt og godt?



<p>Lek</p>	<p><b>Hilseleken</b>  <i>Formål:</i> Ta imot og holde på informasjon, øve hilsmning, øve fysisk kontakt  <i>Beskrivelse:</i> Alle barna skal gå rundt i aktivitetsområdet og håndhilse på hverandre. De skal hilse ved å ta en annen person i hånden og si navnet sitt. Alle «får» navnet til den de hilser på, og det er dette nye navnet de skal bruke neste gang de hilser på noen. Man bruker altså et nytt navn hver gang man hilser. Når man får sitt eget navn tilbake, er man ferdig og går ut av gruppa. Klarer alle å få sitt eget navn tilbake? Prøv gjerne flere ganger (egner seg på mellomtrinnet).</p> <p><b>Tips:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Det er viktig å lære å hilse på en høflig måte. Bruk denne leken til å lære barna ordentlig håndhilsmning. Leken kan varieres ved å kjøre runder med vanlig høflig håndhilsmning, formell hilsmning (neie eller bukke, barna kan velge selv hva de liker), kongelig hilsmning (enda dypere neieing og bukking), slapp hilsmning (hvordan føles det?) osv.</li> <li>2) Dersom elevene kjenner hverandre godt, fungerer leken best dersom alle i klassen får utdelt et nytt navn på en lapp som de kan putte i lommen, før leken starter. På den måten tvinges alle til å bli med på hilserundene. Dersom elevene ikke kjenner hverandre så godt, går det fint å bruke sitt eget navn. Da fungerer leken som en slags navnelek.</li> </ol>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>
<p>Oppsummering sammen</p>	<p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.  <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva likte du i dag?</li> <li>• Hva lærte du?</li> <li>• Hvorfor er dette viktig?</li> <li>• Hva kan vi øve på?</li> </ul>	<p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p>

