

Samlingsbeskrivelse: Trygg på skolen, 1. og 2. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	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. 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.»	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Opplæringsloven 2024, §12: https://lovdata.no/nav/lov/2023-06-09-30/kap12 Psykologisk trygghet (youtube.com)	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring 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. 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.	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) KRLE: • sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen	
Tips	• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ringen	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



Pusteøvelse og bevegelse	Øvelsen heter «ballongen» Pusteøvelse - Ballongen Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Film: Trygg skolestart - YouTube Varighet: 4.0 min Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hvilke følelser hadde du før du kom på skolen i dag? La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Det var sikkert noen som kjente på ulike følelser før de kom på skolen i dag. Mange barn er spente før de begynner på skolen, noen gleder seg og noen gruer seg. Noen kan kjenne på flere ulike følelser samtidig.</i> <i>Dersom det er vanskelig å få i gang barna kan dere snakke om bildene, og hva dere tror disse barna føler.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Hva liker du å gjøre på skolen? La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Leke, synge, samlingsstund, tegne, være med venner, leke ute etc.</i> <i>Følelsene våre henger sammen med hva vi gjør. Vi får gode følelser når vi gjør ting vi liker.</i>	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett



	Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hva kan vi gjøre for at alle skal kjenne seg trygge i klassen vår? La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Spør de som er alene om de har lyst til å leke. Si ja hvis noen spør om å få være med i leken. Smile til hverandre, si hei og se på hverandre med et snilt blikk.</i> <i>Hvordan ser vi på andre med et snilt blikk? Ikke le når noen sier noe feil, vær snille mot hverandre, lytte når noen prater og svare tilbake når noen snakker til deg.</i>	
Lek	Dansestopp <i>Formål:</i> Icebreaker, hjelpe oss til å slappe av sammen og ha det gøy, øve på å føle seg fri. <i>Utstyr:</i> Musikk <i>Beskrivelse:</i> Spill musikk. Da skal alle gå rundt omkring og gjerne danse litt for å få ut energi. Når musikken stopper roper en voksen ut en kroppsdel eller noe annet konkret å ta på. Når det ropes for eksempel «lillefinger» – skal elevene ta på hverandres lillefinger med lillefingeren. Du skal ta på den som står nærmest og stå stille «i frys». Dersom det ropes «gul genser», skal alle ta på den gule genseren. Når musikken starter, begynner vi å gå rundt og danse igjen. Start og stopp musikken 5-6 ganger. Gjerne flere ganger.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	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. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

