

Samlingsbeskrivelse: Trygg på skolen, 3.-4.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 • Et garnnøste e.l. til leken	
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		
Ring	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 minutter Refleksjonsspørsmål til bilde 1: <i>Hvilke følelser hadde du før du kom på skolen i dag?</i> 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 gjør vi i klassen som gir deg gode følelser? 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. Vi kan få gode følelser hvis noen smiler til oss, gir en klem, hjelper oss og viser forståelse. Støtter og inkluderer hverandre. 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 og på skolen?

La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov.

For eksempel:

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.

Hva er 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. Ikke kommentere negativt på andres utseende og klær, hvis du ikke har noe pent å si kan du la være å si det. Være bevisst på kroppsspråket, stå vendt mot hverandre, ikke himle med øynene og sende stygge blikk.

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



Lek	Edderkoppnettet <i>Formål:</i> Inkludere, felleskap, snakketrening <i>Utstyr:</i> Et nøste med stivt, tykt, fargesterkt garn, eller stiv hyssing. <i>Beskrivelse:</i> La barna sitte på gulvet i en ring. Lærer velger et tema, for eksempel snop, og sier «jeg liker sjokolade». Lærer kaster garnnøstet tvers over ringen, men holder fast på enden. Den som tar imot nøstet, sier «Jeg liker ...» og kaster nøstet videre tvers over ringen til en annen elev. NB: Den som kaster garnnøstet må holde igjen «sin» del av tråden. Slik oppstår et edderkopp-nett som viser samholdet i klassen. Hvis gruppen er stor, eller det kommer mange like svar, kan man endre oppgaven underveis. Det er viktig å velge enkle oppgaver som er lette å svare på, for eksempel «Jeg liker å sykle» (aktiviteter), «Jeg liker pizza» (middagsretter). Det er ikke meningen at barna skal måtte tenke lenge før de svarer eller behøve å grue seg til deres tur fordi de ikke vet hva de skal si. Det er helt i orden å gjenta det andre har sagt. Hensikten med leken er å øve på å snakke i gruppen og oppleve samholdet etter hvert som nettet vokser. Når leken avsluttes, snakker dere om det fine nettet dere har mellom dere nå – og hvordan det viser bånd og vennskap mellom dere i klassen. Dere kan se hva som skjer når en f.eks. løfter hendene i været, hvordan det påvirker nettet og hva det gjør med fellesskapet. Til slutt får alle elevene en bit garnnøste som et minne om vennskapet i klassen. Har dere tid kan dere knyte båndet rundt håndleddet, er det knapt med tid kan det ligge i pennalet.	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.

