

SAMLINGSBESKRIVELSE: DÅRLIG RÅD
8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	DÅRLIG RÅD	FORMÅL
Samling innhold	Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn: 1. Novellesamlingen «Til ungdommen. Monologer» av Linn Skåber (2018) 2. <i>PengeProffene. Råd til Norge om dårlig råd.</i> Forandringsfabrikken. (2011). https://forandringsfabrikken.no/wp-content/uploads/2022/03/pengeproffene_.pdf Dårlig råd er vanlig i perioder for de fleste, men kan skape mye bekymring og påvirke helse, selvfølelse, selvtillit og søvn. Ungdommer i Forandringsfabrikken har laget en rapport om hva dårlig råd fører til, og gir råd om hva som kan hjelpe.	Normalisere dårlig råd og gjøre det lettere å snakke om
Organisering	• 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet • Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes • Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før	
Mål elever	• Jeg vet mer om hvordan det er å være ungdom og ha dårlig råd • Jeg kan mer om hvordan dårlig råd påvirker humøret, helsen og muligheten til å delta i samfunnet • Jeg kjenner til gratisprinsippet i norsk skole • Jeg har tenkt igjennom hvordan vi kan ha det gøy sammen uten at det behøver å koste noe	
Mål lærere	• Jeg vet mer om hvordan det er å være ungdom og ha dårlig råd • Jeg snakker med elevene om dårlig råd som en vanlig ting • Jeg oppfordrer elever til å bruke kommunens utlånssentral • Jeg er bevisst på at skoleaktiviteter ikke skal koste penger	
Husk	• Én papptallerken til hver elev • Les læreplanen godt slik at du forstår hensikten med øvelsene og kan gi god veiledning underveis • Sjekk ut nettstedet til Frivilligsentral/Utlånssentral i din kommune, slik at du kan gi god informasjon om dette • Les igjennom fortellingen: "Rettferdighet og snowboardutstyr", av Linn Skåber, og forbered spørsmålene til høytlesningen	
Tips	• Temaet denne gangen er mer alvorlig. Derfor er det viktig å prioritere leker som skaper fellesskapsfølelse	

10 min	Ei rumpe i gulvet Denne leken gir trening i samarbeid. Elevene skal deles inn i grupper på ca 4. Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enige om hvordan de skal løse oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest får et poeng. Lærer gir så ny instruks. Eksempel på instruks: - Én rygg, tre føtter og en hånd i gulvet - To rygger, to føtter og tre hender i gulvet - Seks føtter og to hender i gulvet - Tre rygger, ingen føtter og to hender i gulvet - Og så videre	Øve på trygghet og kommunikasjon, skape glede og trivsel
3 min	Line-up Alle stiller opp på en rekke etter: «Når stod jeg opp». Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med 4-5 i hver	Dele i grupper
15 min	Mimelek • Del klassen i grupper på 4-5 • 1'erne på hver gruppe kommer opp til læreren og får beskjed om hvilket ord de skal mime for gruppen sin. Den på gruppen som gjetter riktig, løper opp til læreren for å få vite neste ord som skal mimes • Ordene er enten <i>en person, en ting, et dyr, et yrke eller en følelse</i>. Den som mimer har ikke lov til å snakke. Skriv opp alle ordene dere gjetter riktig. Første gruppe som gjetter ferdig flest ord innen fristen som lærer setter, har vunnet. Ordene er: 17.MAI, ALKOHOL, KANO, TOALETTPAPIR, REDD, ORGANIST, BREV, FUGLEHUND, AMBULANSE, FORELSKET, BRYGGE, LIM, KLOVN, RULLESTOL, SUPPE, DJ, SAU, USA, KONFIRMASJON, POPCORN, SEL, MUSEFELLE, GARASJE, SANDSLOTT, TUNNEL, FYRE I PEISEN, JULETRE, BEKK, SPÅKONE, FJELL, BIBLIOTEKAR, KALKULATOR, APE, INTERVJUE, SEL.	Øve non-verbal Kommunikasjon og ha det moro
20 min	Lærer leser høyt fortellingen: "Rettferdighet og snowboardutstyr" side 163 i "Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018) Summeoppgaver i gruppen (Bruk ordstyrer, talsperson og sekretær): 1. Hva er bra med gratisprinsippet i skolen? Ordstyrer styrer diskusjonen 2. På hvilken måte kan skolen bli mer gratis? Sekretæren lager en liste 3. Talspersonen leser opp listen fra sin gruppe for klassen	Ettertanke og refleksjon
5 min	Vis kortfilmen: Skoleball med Fretex og Jenny Skavlan (2014, 21.november) https://www.youtube.com/watch?v=LyJb3KioJaQ Vis kortfilmen: En kjole lagd av IKEA poser (2018, 4. Februar) https://www.youtube.com/watch?v=3M4JUthccpM	Inspirere til gjenbruk og redesign

5 min	Gjenbruk og utlån • Låne utstyr: Du kan låne nytt sportsutstyr på BUA eller andre utlånssentraler. Hvilke tilbud finnes i din kommune? • Finn.no: Hva går an å kjøpe/selge brukt på www.finn.no?	Oppfordre til gjenbruk
15 min	Positiv sirkel med papptallerkener • Slå sammen to og to grupper, med 6-8 på hver gruppe • Alle får hver sin papptallerken, hvor de skriver navnet sitt på forsiden • Så sendes tallerkenen rundt. Alle skal skrive én setning på baksiden av tallerkenen til hver av de andre på gruppen. Setningen skal være positiv. Hvilke gode egenskaper har personen? • Når alle har skrevet, får eieren tallerkenen tilbake. Klassen setter seg i en ring på gulvet og alle leser en setning hver som de har fått på sin tallerken. Så henges de opp i klasserommet	Gi hverandre positiv bekreftelse
3 min	Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen - Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig - Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons - Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene - Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen - Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile
5 min	Terningkast Vi tar temperaturen på klassemiljøet med spørsmålet «Hvordan har du det i klassen?» • Alle får en gul lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel. • Lappen brettes og lærer samler inn. NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen! • Neste økt/neste dag: Tallene summeres til neste økt/dag. Plenum: Hva ble klassens poengsum? Hva ville vært maks poengsum? Er klassen fornøyd med resultatet?	Vi følger med på trivselen i klassen for å kunne gjøre tiltak
10 min	Ninja (lekes helst på gangen) • Stå i ring, i grupper på 5-8 og med armlengdes avstand • Alle sier "Klar-ferdig-NINJA" og hopper inn i karateposisjon med armene og kroppen. • Én person starter og forsøker å treffe sin nabo med et slag på armen (fra albuen og ut). Andre steder på kroppen gjelder ikke. • Turen starter alltid til venstre. Den som er til venstre må følge med og benytte anledningen til å slå til raskt. Du kan bevege hele kroppen, men det må skje i én bevegelse/ett hopp. Dersom naboen klarer å vike unna i tide, er det naboen sin tur til å prøve et slag, enten tilbake eller på neste nabo. Du	Oppleve moro og felleskap



www.robustungdom.no

	må fryse den posisjonen du havner i etter et slag. Det gjelder å være på vakt og ha rask reaksjonstid. • Dersom slaget treffer armen, er armen "ute" og kan ikke brukes mer. Når begge armer er "ute" er du ute av leken. • Når vinneren er kåret, starter leken på nytt, ved at alle sier "Klar-ferdig-NINJA". Fordi leken har klare spilleregler, blir den sjelden voldsom. Leken krever mer konsentrasjon enn kraft.	
--	--	--

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Forandringsfabrikken. (2011). *PengeProffene. Råd til Norge om dårlig råd*. Hentet fra https://forandringsfabrikken.no/wp-content/uploads/2022/03/pengeproffene_.pdf
- Fretex. (2014, 21. november). *Skoleball med Fretex og Jenny Skavlan*[Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=LyJb3KioJaQ>
- Skåber, L. (2018). *Til ungdommen. Monologer*. Oslo: Pitch forlag.